



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 30/05/2023 a les 06:00

Com combatre la pressió de les PAU i els exàmens?

[inicentrareport]S'apropa la selectivitat i segur que estàs molt nerviós/a. Si et genera ansietat pensar en els exàmens i et costa relaxar-te, **et compartim alguns consells que el neuropsicòleg Aitor Álvarez Bardón ha compartit a *El Confidencial* per relaxar-te i ser més productiu/va:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc-o-sdk');
```

[/playbuzz]

[facentrereport]