

ESCUELA DE PADRES Y MADRES

TÉCNICAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD PROVOCADA POR LOS EXÁMENES



En épocas de exámenes el estrés se manifiesta en la actitud de los estudiantes. Enfados, dolores de cabeza, malestar, insomnio... son algunos los síntomas que podemos observar.

El doctor Fernando Millares nos da algunos consejos para afrontar los periodos de exámenes.

<https://bit.ly/2P3YoTv>

