UNIVERSIDAD DE GRANADA

Universidad de Granada

Cincuenta estudiantes aprenden técnicas para superar su estrés durante los exámenes en una conferencia en la Facultad de Traducción

02/05/2018

Actualidad

La Facultad de Traducción e Interpretación de la Universidad de Granada ha organizado la conferencia “Cómo superar el estrés y la ansiedad ante los exámenes con Mindfulness”, a la que han acudido alrededor de cincuenta estudiantes de la UGR. Durante la conferencia se han empleado técnicas de relajación y meditación cuyo aprendizaje permitirá a los asistentes reducir su preocupación ante el periodo de exámenes.

Seguir leyendo

Copyright© 2024 Universidad de Granada