

## La Unidad de Atención al Estudiante ayuda a los alumnos a organizar su rutina diaria para afrontar con éxito los exámenes

*La Unidad de Atención al Estudiante (UAE) ofrece, entre otros servicios, apoyo psicosocial a los universitarios y les enseña métodos eficaces para abordar las pruebas de manera satisfactoria*

10/01/2018 | Redacción



*La UAE recomienda la asistencia a las clases y repasar en casa lo que se ha impartido para comprender mejor las clases posteriores. Durante el curso, es bueno realizar resúmenes y esquemas que facilitarán el repaso sin prisas los días antes del examen. El día previo hay que descansar bien y dormir*



Los **exámenes** correspondiente a la **convocatoria de enero** en la **Universidad de Extremadura (UEx)** acaban de comenzar y se extenderán **hasta el próximo día 30 de este mes**.

Son días de **nervios** en los que los **estudiantes** deben demostrar que han asimilado las materias impartidas en las diferentes **titulaciones**. Una buena planificación durante el **curso** contribuye a superar con éxito las pruebas que impone el **profesorado universitario**. Los nervios son normales y ayudan al **alumno** a estar en alerta, aunque se debe evitar que bloqueen y no permitan afrontar de manera satisfactoria los **exámenes**.

La **Unidad de Atención al Estudiante (UAE)** ofrece, entre otros servicios, apoyo psicosocial a los universitarios y les enseña métodos eficaces para abordar las pruebas de manera satisfactoria.

La UAE recomienda la asistencia a las clases y repasar en casa lo que se ha impartido para comprender mejor las clases posteriores. Durante el curso es bueno realizar resúmenes y esquemas que facilitarán el repaso sin prisas los días antes del examen. El día previo hay que **descansar bien y dormir**.

Cuando el alumno llega al centro donde se realizará el examen, debe procurar no hablar con sus compañeros de la materia, porque incrementa el nerviosismo propio de estos días y puede inducir a errores en los conocimientos ya asimilados.

Después de realizar un examen, si sale mal, es mejor no darle más vueltas y pensar en los que quedan para evitar bloquearse y afrontar con optimismo las pruebas restantes.

Si tras acabar el periodo de exámenes, el estudiante opina que no ha obtenido las **notas** merecidas, en la UAE le ayudarán a organizar su rutina y horarios para detectar los errores que ha cometido y superar los exámenes del segundo cuatrimestre. La clave, sin duda, está en el trabajo constante durante el curso.