GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

El ebook gratuito ‘Docsity’ ayuda a afrontar con éxito los exámenes

Actualidad Empresarial | 28/12/2022 | 00:00

A lo largo de la vida, las personas deben enfrentarse a situaciones de estrés como consecuencia de su carrera académica o laboral, debido a que las habilidades para el aprendizaje y la concentración varían en cada individuo.

Conscientes de esta realidad, los creadores de la plataforma Docsity, junto con un equipo de expertos en estrategias de aprendizaje, han publicado el libro Mindfulness para prepararse para los exámenes. Esta guía es un ebook gratuito que reúne herramientas efectivas para superar las dificultades durante el proceso de estudio previo a una evaluación.

El libro Mindfulness de Docsity sirve como una guía para preparar los exámenes sin preocupaciones

Hoy en día, varias personas sufren estrés y episodios de ansiedad ante la llegada de un examen, debido a que esto puede determinar su futuro académico y profesional. Por este motivo, la plataforma Docsity presenta el libro Mindfulness, una guía enfocada en proporcionar herramientas para que las personas se enfrenten a estas dificultades.

En vista de que el mindfulness es una disciplina que impulsa la relajación para lograr un estado de atención plena, los usuarios pueden reducir sus niveles de estrés y ansiedad, así como también evitar la depresión. Por esta razón, las personas que descarguen el libro Mindfulness pueden conocer en profundidad tanto este tipo de prácticas como los beneficios que produce, el sentido del mindfulness y algunos casos de estudio.

Los casos de estudio son un contenido importante porque son aportes de profesionales en psicología, quienes recogen una serie de ejercicios con el propósito de que cualquier persona pueda aplicarlos. Como resultado, las personas pueden disfrutar mejor su vida universitaria o laboral, lo cual permite obtener mejores resultados y un estilo de vida más cómodo.

Los usuarios pueden descargar las guías de Docsity desde su sitio web de forma gratuita

Desde la creación de la plataforma, miles de estudiantes se han beneficiado de la descarga de las guías elaboradas por Docsity, con la ventaja adicional de que el acceso a los documentos es gratuito. En ese sentido, el único requisito para descargar los contenidos de las guías previas y el libro Mindfulness es registrarse en la plataforma.

Como complemento al libro Mindfulness, los usuarios pueden descargar otras guías relacionadas con el fortalecimiento de la autoconfianza, los métodos de estudio más efectivos y la organización del tiempo. En conjunto, el material de Docsity representa una solución para quienes tienen problemas con el fin llevar a cabo un examen con total éxito.

De la misma forma que las guías previas publicadas en Docsity, el libro promete convertirse en una guía efectiva para que las personas se enfrenten con éxito a las dificultades que implica superar un examen.

El procedimiento para descargar el libro Mindfulness o cualquiera de los contenidos disponibles en la plataforma es muy sencillo, por lo que cada vez más alumnos confían en esta plataforma.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/193101-el-ebook-gratuito-docsity-ayuda-a-afrontar-con-exito-los-examenes.htm