

## **Curso Genius: el método de estudio que gestiona el estrés universitario**

**El Ministerio de Educación indica que "la mayoría de las personas que sufren estrés académico tienen altos niveles de ansiedad". Curso Genius es un método de estudio que vence dichos obstáculos académicos**

Los estudios reflejan que tres de cada cuatro estudiantes, padecen situaciones de estrés y ansiedad, en época de exámenes.

Curso Genius es un método académico, con el que el alumno puede afrontar las etapas más complicadas de sus estudios.

El estrés universitario es un riesgo emocional, que surge en los estudiantes, cuando alcanzan el ciclo superior, y afecta a su salud emocional.

Independientemente del nivel, el estrés es un problema al que se enfrentan los alumnos, sin saber cómo resolverlo.

El estrés académico: una preocupación del Ministerio de Sanidad

El documento del Ministerio de Sanidad, sobre el estrés académico, explica las consecuencias de esta tensión en estudiantes, de todas las edades, y también profesores.

En él, indica que el estrés puede evolucionar, fácilmente, en ansiedad o fobia escolar.

Dentro de la categoría de estrés académico, el Ministerio de Sanidad incide en que "los síntomas de los estudiantes universitarios pueden llegar a incrementarse, si se suma la época de exámenes".

Curso Genius frente al miedo de los exámenes

El verdadero miedo de los universitarios se concentra en época de exámenes o entrega final de trabajos.

Es decir, el periodo en el que el tiempo se convierte en un enemigo, que corre, a contrarreloj.

No llegar a tiempo a la fecha marcada, produce síntomas, que afectan a la salud de los estudiantes.

El estrés, producido por un examen, se puede solventar mediante herramientas. Curso Genius

desarrolla planes individualizados y precisos para cada estudiante. Pone a disposición, del interesado, un cuestionario personal para evaluar las habilidades de aprendizaje.

El método personalizado se imparte en 47 sedes, repartidas en cinco países: España, Italia, Suiza, Inglaterra y Estados Unidos.

Curso Genius ha ayudado a 50.000 estudiantes a resolver problemas de aprendizaje. A través de su Web, puedes conocer los testimonios certificados.

Las causas del estrés universitario

La revista Enfermería Docente, de la Universidad de Zaragoza, en su artículo Evaluación del estrés académico y de la salud general, enumera tres líneas, que producen el estrés:

El sistema de evaluación.

La sobrecarga académica.

Los condicionantes del proceso enseñanza-aprendizaje y de otros aspectos organizativos.

Por su parte, Giacomo Navone, CEO España del Curso Genius, indica que las principales causas de estrés por examen, son las siguientes:

La falta de organización: lo que uno piensa que es un programa, realmente es una declaración de intenciones.

Perfil hiperanalítico: es una modalidad que conduce a buscar todos los detalles posibles mientras una persona estudia, de un modo específico, y pierde el hilo de la información.

Procesamiento de poca información.

Baja confianza en la personalidad e inteligencia.

Curso Genius: la solución al estrés universitario

Giacomo Navone, CEO y fundador de Genio in 21 Giorni, realiza la siguiente reflexión, sobre la época universitaria:

“He conocido a muchos jóvenes que decidieron no terminar sus estudios, por un examen, que no pudieron aprobar, a pesar de las noches de insomnio, dedicadas a los libros. En ese momento, yo también era estudiante universitario, así que me preguntaba cuál era el problema, sin poder encontrar una solución”.

Esta declaración, la apoya el documento del Ministerio de Sanidad:

“Para muchos estudiantes, el temor a la ansiedad hace que traten de evitar las situaciones que pueden producir dicha ansiedad, por ejemplo, dejar de presentarse a exámenes”.

Y esta, ahora es la misión de Curso Genius. Entender el problema y proponer diferentes soluciones, para que el estrés no impida estudiar.

A partir de esta idea, Giacomo Navone y el resto del equipo crea Curso Genius.

Su innovador método tiene como objetivo desarrollar, en el alumno, un modelo de aprendizaje, que estimule la comprensión y, al mismo tiempo, acortar el tiempo de estudio.

En este sentido, la organización del trabajo es un elemento clave para conseguir el resultado final, que pretende actuar sobre otro factor problemático: el estrés universitario.

A través de Curso Genius, es posible graduarse con matrícula, sin frustración, estrés y ansiedad en los exámenes.

Este método, también, sirve para acercar a los estudiantes universitarios al ámbito laboral.

Un preparador personal guía al estudiante, paso a paso, hasta el punto en el que pueda enfrentarse a un examen, con seguridad y confianza.

Curso Genius: dos vías unificadas para enfrentarse al estrés universitario

Curso Genius pone, a disposición de los estudiantes, una serie de herramientas que, conjuntamente, garantizan una experiencia de aprendizaje personalizado:

Por un lado, una enseñanza única y presencial, entre alumno y tutor. Un método, individualizado, que diferencia Curso Genius de otros cursos. El tutor acompaña a su alumno hasta construir el mejor modelo, que se adapta a sus necesidades. En esta fase, el estudiante recibe, continuamente, estímulos y feedback.

Por otro lado, en las aulas virtuales y el grupo de Facebook, el estudiante puede reunirse con otros alumnos y compartir experiencias y temas en común. Una de las ventajas de Curso Genius es que los participantes no tienen limitaciones de tiempo, como otros cursos online.

Los estudiantes universitarios en España

A nivel europeo, según los datos de Eurostat, España ocupa la 17ª posición en el ranking, que mide el porcentaje de personas entre 30 y 34 años, que han completado la educación terciaria.

El porcentaje de España es de 44,8%, por encima de la media europea, 40,9%. Pese a ello, sus datos son muy inferiores a países, como Holanda (54%), Irlanda (58,1%) o Luxemburgo (62,2%).

La metodología de aprendizaje interfiere, por supuesto, en el número de licenciados. Poseer un método de estudio personalizado favorece a que el alumno obtenga buenos resultados y consiga su objetivo.

Conclusiones: la razón por la que elegir Curso Genius

El estrés es considerado una tensión, común, en todos los niveles educativos. Este riesgo, para la salud, supone un freno en el aprendizaje de los estudiantes.

Los sentimientos de culpa, ansiedad, frustración y miedo por la calificación de un examen terminan siendo los compañeros que acompañan, en los que deberían ser los mejores años de la vida.

Como se explica en la página de Curso Genius, sobre su método de estudio:

Es posible dejar de estresarse por los exámenes y comunicarse, de forma eficaz, demostrando

la preparación.

Aprender a gestionar el estrés antes y durante el examen.

Obtener mejores resultados en los exámenes, liberándose del estrés, la ansiedad y la frustración.

Para conocer Curso Genius, reservar la primera lección, de prueba, gratuita.

**Datos de contacto:**

Curso Genius

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Cursos](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>