

Guía para hacer bien un examen. Con los mismos conocimientos, unos sacan mejor nota que otros, ¿por qué? ¡Tiene su truco!

SOLANGE VÁZQUEZ



Hacer bien los exámenes es un arte. Puede parecer una tontería, y ahora mismo muchos estarán pensando que el único 'arte' que hay que tener para sacar buenos resultados es trabajar duro y meter codos. Pero, aunque no les falta algo de razón, también es cierto que hay muchos estudiantes (u opositores) que se han preparado a conciencia pero no ven reflejado su esfuerzo en la nota que sacan. También existe el caso inverso, personas que se presentan a la prueba algo justillas de conocimientos y salen bastante mejor paradas de lo que 'merecerían' desde un punto de vista objetivo. ¿Cuál es la diferencia entre unos y otros? Dominar o no el 'arte' de rentabilizar lo que saben.

Ahora mismo, en la recta final del curso y en plena época de exámenes, hay hordas de estudiantes metiendo horas como si no hubiese un mañana. He aquí unos sencillos consejos que pueden ayudar a hacer mejor las pruebas. O, al menos, a no hacerlas de modo que echemos

por tierra nuestros esfuerzos. Todo empieza mucho antes del día de la verdad...

1. La preparación

En las fechas previas tenemos que prepararnos como si fuésemos casi casi a una competición deportiva. De hecho, en muchos casos –oposiciones, examen de acceso a la universidad– estás midiéndote directamente con otros estudiantes, igual que en una carrera. Sólo los mejores optarán a las plazas que desean. Si no lo queremos ver como la ley de la jungla, vale, pero sí lo es. «En algunos exámenes la gente se juega mucho y este año, con la pandemia, la gente llega con algo más de ansiedad incluso», indica Aitor Álvarez, director del Máster en Neuropsicología y Educación de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR). Tal y como subraya, hay que llegar a la prueba en buenas condiciones, y eso sólo se consigue si en los días o semanas previos «hemos mantenido un horario bien estructurado, con ratos reservados para descansar, para airear-

nos y para hacer deporte».

«El aprendizaje está relacionado con los hábitos saludables: comer sano, descansar, dormir ocho horas...», enumera. ¿¡Ocho horas si estás agobiado con exámenes!?! Pero si la gente se pone hasta arriba de cafés y bebidas energéticas para robarle horas al sueño! «Mal hecho. Nuestro cerebro nunca se 'apaga' y, cuando dormimos, sigue 'aprendiendo' y estructurando lo que estamos estudiando. Es decir, que es mejor meter menos horas de estudio, pero que sean de calidad, y descansar lo suficiente», recalca. Y con «de calidad» quiere decir sin distracciones (sobre todo móviles, redes sociales...).

Cada vez que nos despistamos, perdemos ese tiempo y el que luego tardamos en volver a concentrarnos. ¡Doble pérdida de energía y recursos! Es mejor hacer 'sprints' de hora y media y descansar diez minutos, aconseja Álvarez, y no meter más de cinco o seis horas al día. «El tiempo de atención y concentración es limitado. Si pasamos

«La ansiedad nos puede bloquear y esto hace que quizá ni siquiera entendamos las preguntas de manera correcta»



más rato, no rendimos ya lo mismo. Los atracones son contraproducentes», aclara. También 'olvidarse' de comer o de hidratarse adecuadamente y pasarse con la cafeína. Llegar cansado y sobreestimulado al examen no nos va a ayudar a hacerlo bien. Nos puede bloquear.

2. Justo antes de empezar

«Tienes que pensar: 'He trabajado bien, así que no voy a tener problema'. La confianza y la motivación son claves en los momentos previos», añade Álvarez. Lógico, imaginen a un atleta antes de un salto de longitud diciéndose a sí mismo que va a hacer un desastre... No, ¿verdad?, pues con los exámenes igual.

3. La hora de la verdad

Llega el momento. Tenemos ante

nosotros el examen. Vemos, por encima, qué ha caído. Lo primero es no sucumbir al pánico. A veces, en un primer vistazo, valoramos mal y creemos que sabemos menos de lo que sabemos. «La ansiedad y las emociones nos pueden bloquear y esto hace que quizá ni entendamos las preguntas o que 'desconfiemos' de ellas, como si nos fuesen a pillar», advierte el experto en Neuropsicología y Educación. Intentemos contener esos primeros minutos o segundos de pavor irracional y paranoia.

4. Controla el tiempo y el papel

Muy importante: muchas veces los estudiantes saben mucho, pero resulta que llega la hora de entregarlo y se han extendido tanto en las primeras preguntas que han dejado muchas sin responder. O incluso que se que-



Ni repasos en el último segundo ni dejarse contagiar por los demás

S. V.

—¿Y esa nota tan baja en el examen?

—No sé, sería por los nervios.

Todos hemos recurrido alguna vez a esta... ¿excusa? para justificar un resultado poco satisfactorio. Pero, ojo, quizá no sea tan mal argumento. En muchos casos, la ansiedad juega malas pasadas a los estudiantes. «Afecta a nuestras acciones intelectuales y cognitivas, interfiere en la capacidad de atención, memoria y concentración y acentúa la sensación de confusión y la aparición de dudas», confirman desde el gabinete de psicología 'online' TherapyChat.

Según apunta Aída Rubio, directora del servicio de Psicología y psicóloga sanitaria de esta plataforma, lo primero para hacer frente a este problema es identificar sin género de dudas que sufres ansiedad. Es fácil. «Si sientes que estás teniendo taquicardia, falta de aire, opresión en el pecho, sudoración, vómitos e incluso alteraciones en la alimentación, es posible que estés sufriendo ansiedad», enumera.

Este tipo de cuadros no sólo nos suponen un sufrimiento a la hora de preparar el examen: pueden boicotarnos en el momento de hacer la prueba y dar al traste con todo el trabajo pre-

vio y los meses de clases y apuntes.

Así que, para para controlar los nervios, hay una serie de 'tips' que pueden resultar útiles, apunta el equipo liderado por Rubio. Además de los ejercicios de meditación (respiraciones lentas y profundas de toda la vida), lo importante es actuar de forma tranquila, «prestando atención a los detalles». Si los pensamientos negativos te asaltan durante la prueba, debes evocar una idea positiva para contrarrestarlos. «Por ejemplo, sustituye 'voy a suspender seguro' por 'he estudiado lo suficiente como para tenerlo preparado'», apunta Rubio. Y otro gran truco: ¡relativiza la gravedad que tiene el suspender! ¿De verdad es lo peor que te puede pasar? Siempre tendrás otra oportunidad.

Y aquí viene el consejo quizá más importante: «Evita hablar con compañeros que sientan ansiedad antes del examen. Tu deber es controlar tu ansiedad para dar lo mejor de ti, no tranquilizar a los demás ni recibir estímulos de ansiedad», subraya la psicóloga. Vamos, que cada palo aguante su vela. Se trata de no incrementar nuestra tensión con la de los demás. Y un último apunte: justo antes del examen, no repases ya, no sirve de nada y sólo genera una sensación de falta de control.

dan sin folios en aquellas pruebas donde deben limitarse a los que les dan al inicio. Esto es un error de principiante total. «Siempre hay que invertir unos minutos al inicio del examen para organizarse: repartir el tiempo y espacio disponibles y dejar algo para repasar al final. Aunque pueda parecer una pérdida de tiempo, no lo es. Todo lo contrario. Va a evitar que cosas que sabemos se queden sin contestar», apunta Álvarez.

5. Piensa lo que pones

Si el examen es de desarrollar, de escribir, debes seguir el siguiente esquema: «Una introducción breve, el desarrollo de la respuesta propiamente dicha y una conclusión o broche final». Así lo aconseja Álvarez. En ese sentido, es parecido a escribir un reportaje. Tienes que in-

DÍAS PREVIOS

Descanso y equilibrio

¿Cuántas horas meto al día?

Con 5 o 6 debería bastar

Para obtener resultados óptimos desde el punto de vista del rendimiento cerebral, lo aconsejable es no superar las seis horas. Claro que, si no queda más remedio, pues sálvese quién pueda y a olvidarse del reloj. Lo único que deberíamos considerar sagrado es respetar las ocho horas de sueño.

No te sobreexcites

No más cafés de los habituales

Si ingerimos más cafeína de la habitual o bebidas energéticas vamos a estar más nerviosos. El cerebro, para aprender mejor, tiene que estar tranquilo y emocionalmente estable.

tentar interesar al lector, en este caso el profesor. «Y en eso es fundamental redactar bien... ¡Y, si puede ser, con buena letra! Que estamos acostumbrados a todo, pero causa otra impresión», indica. Todo suma. «Hay que darse cuenta de que tenemos que corregir cientos de exámenes y lo primero es que tenemos que entenderlos», apostilla.

Si las pruebas son de tipo test o más matemáticas, de realizar operaciones, este último consejo no sirve de mucho. ¿Qué hacer en estos casos? Ir avanzando y, si llegamos a una pregunta o ejercicio que no sabemos o que nos hace dudar... «¡Salta a la siguiente!», apremia Álvarez. «Tienes que pasar a otra, porque, si no, te puede entrar la ansiedad y con ella llega el bloqueo y empiezas a fallar en cosas que

sabes». Así que mejor retomar estas preguntas al final, cuando hayamos acabado todo lo que sí sabemos. Posiblemente sepamos la respuesta pero no nos 'salga'. Ahí va un truco para que nos venga a la cabeza (si es que lo hemos estudiado, claro, que esto no es magia). «Coges el papel en sucio que tengas, o una esquinita del examen, y escribes las palabras clave del enunciado y un pequeño esquema para evocar en el cerebro el recuerdo de lo aprendido... Suele funcionar», asegura Álvarez.

6. Hora de repasar

Como ya hemos dicho, no debemos terminar el examen apurados, sino dejar unos minutos para repasar lo que hemos hecho. Seguramente, lo que hemos puesto de corrido y sin dudar estará bien. «En ese caso sólo

se trata de confirmar», destaca. Pero, si nos asaltan dudas de repente..., ay, ¿qué hacemos? ¿Nos quedamos con la primera impresión? ¿Empezamos a hacer experimentos? Si tenemos muchísimas dudas, es que no habíamos interiorizado los contenidos o que los nervios nos están jugando una mala pasada y nos están haciendo ver fantasmas. En este punto lo correcto es volver a intentar traer el recuerdo de lo aprendido y, si es imposible del todo, jugársela, claro. Hay partidarios de fiarse de la primera respuesta (si la has concebido con tranquilidad) y kamikazes que prueban suerte (si no les penalizan por los errores). ¿Alguna orientación en caso de no saber por dónde tirar? Quédate con lo que hayas hecho cuando estabas más calmado.