

DIEZ CONSEJOS DE ORO PARA TRIUNFAR EN LOS EXÁMENES

Hacer bien los exámenes es una preocupación de todos los estudiantes y, en algunos, la principal motivación de su esfuerzo por aprobarlos. El objetivo de asistir a clases y estudiar debería ser aprender, pero los exámenes están ahí y hay que superarlos; conseguirlo con el máximo rendimiento es el objetivo. Pero, ¿existen trucos o consejos prácticos que ayuden a los estudiantes a hacer más eficaz su esfuerzo? Todo apunta a que sí.

La prestigiosa revista científica SCIENCE publicó hace unos meses dos investigaciones que ofrecen nuevas pistas para elegir las mejores estrategias para hacer el estudio más eficaz, disminuir el estrés de los exámenes y, en definitiva, conseguir el máximo rendimiento en ellos.

ALGUNOS DATOS DE PSICOLOGÍA Y NEUROBIOLOGÍA

El cerebro recurre a la memoria a largo plazo para recordar lo que se ha estudiado de una forma parecida al disco duro de un ordenador. Y, en concreto, a la memoria declarativa: en ella se graban los datos, el significado de las palabras, los números los recuerdos de los acontecimientos, etc. Para conseguirlo, entran en funcionamiento distintas regiones y estructuras del cerebro. Después de recoger la información, la almacena y, por último, el cerebro actúa para recuperar la información y comunicarla.

Decálogo que asegura un rendimiento óptimo en los exámenes:

- 1. Descargar las emociones antes de comenzar un examen. Si se está tenso, apuntarlas en un papel ayuda a afrontarlo con serenidad.**

Varias pruebas con voluntarios y sus autores demostraron que si uno se siente con ansiedad antes de un examen o prueba, si descarga sus emociones escribiéndolas en un papel, mejora en la nota obtenida. No es la primera vez que se demuestra que trabajar bajo presión consume la memoria operativa o activa del cerebro. Cuando las preocupaciones se acumulan, se pierde la agilidad mental necesaria para atender nuestros miedos y su triste resultado es que nos bloqueamos. La psicóloga, define este problema como la *asfixia de trabajar bajo presión*.

- 2. Esperar unos minutos antes de comenzar a contestar, si uno se queda en blanco.**

Por el mismo motivo que el consejo anterior, en caso de que nos quedemos en blanco, o comencemos a tener otros síntomas de ansiedad, debemos esperar unos minutos a responder las preguntas. Respirar hondo nos ayudará a recuperar la calma.

- 3. Hacer autoevaluaciones, exámenes, preguntarse en grupos, ayuda a fijar lo aprendido.**

La revista Science, citada al comienzo, recoge otro trabajo que concluye que los exámenes en sí mismos son una de las mejores fórmulas de aprendizaje. Sus autores comprobaron que las pruebas del conocimiento adquirido no sólo evalúan nuestro saber, sino que lo mejoran. Estos psicólogos proponen que los alumnos hagan tests antes de enfrentarse al examen que les va a puntuar, así se consolida lo aprendido.

El estudio se llevó a cabo comparando el resultado obtenido por dos grupos. En el primero, los estudiantes leyeron un pasaje de un texto y después se les pidió que intentaran repetir lo que habían leído. En el segundo, los estudiantes recurrieron a otros ejercicios, como estudiar de forma repetitiva el material (memorización simple) o se dedicaron a elaborar esquemas y a

relacionar ideas. La comparación del aprendizaje obtenido por ambos grupos demostró que los estudiantes del primer grupo habían retenido hasta un 50% más de información que el segundo grupo.

Otra forma de fijar lo aprendido es autoevaluarse y preguntarse en grupos. Estos sencillos ejercicios ayudan muchísimo a fijar en la memoria lo aprendido.

4. Es muy importante subrayar mientras se lee. Repasar. Y también son de gran ayuda los trucos mnemotécnicos.

5. El ejercicio físico ayuda enormemente a la asimilación de lo estudiado y a evitar el desgaste del estrés mantenido.

Por ejemplo, el simple ejercicio de dar un paseo ayuda mucho a consolidar lo aprendido y ayuda a descansar para poder continuar el aprendizaje. El genial actor Anthony Hopkins relata en las entrevistas cómo tiene la costumbre de subrayar el guión para memorizarlo y cómo le ayudan los paseos para conseguirlo.

6. Mantener las horas de sueño es de gran importancia para fijar en la memoria lo aprendido.

Pasar una noche en vela preparando un examen es uno de los errores ampliamente difundidos. El problema no es solo el cansancio. En la fase REM del sueño, que es cuando se producen los sueños más intensos, es cuando se produce una mayor actividad para consolidar la memoria. *Lección dormida, lección aprendida*, dice nuestro refranero.

7. Leer literatura, o incluso la prensa, ayuda a descansar la mente.

En el estudio es necesario hacer parones periódicos. Leer un libro, la prensa o simplemente hacer un crucigrama, ayuda a descansar y asimilar lo estudiado. También puede servir para ello ver el correo electrónico o llamar a un amigo para charlar un rato. En definitiva descansar la mente cambiando la atención a algo distraído y placentero.

8. Estructurar el horario académico como si fueran 40 horas de trabajo semanales.

A partir de la Enseñanza Secundaria aumenta el nivel de exigencia académica; por ello, las claves para rendir al máximo se hacen más necesarias. El primer paso para conseguirlo es incorporar hábitos de estudio más sistemáticos. Se debe tener el objetivo de recuperar las horas semanales que se han perdido, pero nunca robando tiempo al sueño o al ejercicio físico.

9. El lugar más idóneo para estudiar es el aireado, con buena luz, sin ruido y ambiente ordenado.

Otro sabio refrán dice: *Estudiante de cama, cocina y sol no vale un caracol*. Es falso que la música, especialmente si es ruidosa y con volumen alto ayude a estudiar. Mucho más tener la televisión encendida. El mejor lugar de estudio es una habitación aireada, con buena luz y con un ambiente ordenado.

10. El tesón y la constancia están en la base del éxito en los exámenes.

Pero, resumiendo todos los consejos aquí citados, debemos tener presente, y quizá sea el mejor consejo de todos ellos, que no hay fórmulas mágicas que suplan el estudio y el esfuerzo. *Estoy convencida*, opina la catedrática de neurociencia Carmen Cavada, *que detrás de los resultados*

brillantes de los estudiantes asiáticos está su mayor espíritu de sacrificio y su trabajo, y dirigiéndose a los profesores les responsabiliza: No se puede aprender sin esfuerzo y tampoco sin motivación. Un profesor que motiva cosecha siempre mejores resultados.

HOWARD GARDNER

El prestigioso psicólogo y catedrático de la Universidad de Harvard, Howard Gardner, reciente Premio Príncipe de Asturias a las Ciencias Sociales, habla de la inteligencia y del aprendizaje: *Para mejorar los resultados en los exámenes es importante hacerla en todos los factores que influyen en él: las clases, los profesores, el estudio, el descanso, etc. Pero también nos obliga a conocer más y mejor el cerebro y la mente para comprender mejor el proceso del aprendizaje y por tanto poder mejorarlo.*

Este psicólogo ha profundizado mucho en qué es y cómo funciona la inteligencia humana. Ha escrito: *La inteligencia no es una sustancia en la cabeza, como si fuera aceite en un recipiente. Es una colección de potencialidades.* Cada individuo posee diversas habilidades cognitivas, que Gardner ha bautizado como *inteligencias múltiples*, y que clasifica en nueve:

1. **Lingüística:** Consiste en poseer una sensibilidad especial hacia el lenguaje hablado y escrito. En los niños se aprecia en su facilidad para escribir, leer y resolver crucigramas; y se fomenta a través del ejercicio de esas actividades.
2. **Musical**
3. **Lógico-matemática:** Consiste en la facilidad para la aritmética y las ciencias.
4. **Corporal:** Consiste en la facilidad para el deporte y las manualidades.
5. **Espacial:** Facilidad para el dibujo.
6. **Interpersonal:** Facilidad para trabajar con los demás.
7. **Intrapersonal:** Facultad por la que el hombre se comprende a sí mismo y puede autorregular su propia vida.
8. **Naturalista:** Ayuda a reconocer el entorno natural.
9. **Espiritual-filosófica:** Capacita a plantearse preguntas transcendentales.

APLICACIÓN PEDAGÓGICA DE LOS ESTUDIOS SOBRE INTELIGENCIA

Una vez más comprobamos cómo los estudios psicológicos de profesores prestigiosos, como es el caso de Gardner, tienen una enorme aplicación, en este caso en la pedagogía. Él defiende la importancia de que los profesores lleven a cabo una **educación personalizada** y eviten encasillar a sus alumnos. En palabras suyas: *Se debe evitar clasificar a los alumnos como si fueran más listos o más tontos, sino en términos de cuál de sus inteligencias es la más fuerte.*

Luis de Rivera, director del Instituto de Psicoterapia e Investigación Psicosomática de Madrid, ha manifestado que gracias a Howard Gardner podemos afirmar que: *Todos los seres humanos tienen múltiples inteligencias y lo normal es que cada uno destaque más en unas que en otras. Lo importante en la educación es fomentar que los alumnos desarrollen un mínimo de todas las inteligencias y que logren sacar el mayor provecho de la que tienen más capacitada.*

RESUMEN DE LOS DIEZ CONSEJOS DE ORO A LOS ALUMNOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LOS EXÁMENES:

- 1.** Apuntar en un papel las emociones antes de comenzar a contestar las preguntas, si nos encontramos tensos.
- 2.** Hacer ejercicios para relajarse si uno se queda en blanco durante el examen.
- 3.** Las autoevaluaciones con tests refuerzan el aprendizaje y el almacenamiento de la información. Y preguntarse en grupos.
- 4.** Repasar los apuntes tomados ese día y lo estudiado previamente. Subrayar mientras se lee y hacer resúmenes son buenas estrategias para recordar ideas clave. Los trucos mnemotécnicos son de gran ayuda.
- 5.** Hacer ejercicio físico.
- 6.** Respetar las horas de sueño, en especial la noche anterior al examen.
- 7.** Leer un rato algo distraído como una novela cada dos horas de estudio.
- 8.** Horario académico de 40 horas semanales.
- 9.** El lugar más idóneo para estudiar es el aireado, con buena luz, sin ruido y ambiente ordenado.
- 10.** El tesón y la constancia son las mejores garantías de éxito en los exámenes.