



5 trucs que t'ajudaran a aprovar els exàmens comprovats científicament



Quan s'apropen els exàmens sempre va bé conèixer trucs i tècniques d'estudi que ens poden ajudar a concentrar-nos i a retenir informació. **És per això que avui en recuperem alguns que han estat comprovats científicament**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Fer pauses

Segons diverses investigacions científiques si volem retenir la informació, el millor que podem fer és deixar d'estudiar durant 10 minuts. És a dir, quan faci una hora que esteu davant els apunts, feu una pausa "total": apagueu la llum i relaxeu-vos. Res de mirar el mòbil ni l'ordinador. Heu de desconnectar per tal que el cervell pugui "digerir" tota la informació que li heu donat i pugui carregar piles.

Pensar en les preguntes de l'examen



Un estudi realitzat per la Universitat de Stanford assegura que reflexionar 15 minuts sobre "el procés d'aprenentatge i el coneixement" que hem adquirit durant les classes pot fer millorar les nostres notes. Pensar en les preguntes que poden sortir a l'examen, apuntar-les i respondre-les pot ajudar-nos molt a l'hora d'estudiar.

El registre de la confiança: el truc pels exàmens tipus test

Segon Justin J. Couchman quan estem fent un examen tipus test tendim a quedar-nos amb la primera resposta que hem escollit a causa d'un fenomen anomenat endowment bias - el biaix de la confirmació.- D'acord amb la investigació, la "millor manera" d'ignorar aquest sentiment i realitzar amb èxit un test és aplicar la "metacognició", la capacitat de "pensar en el pensament". I com es pot fer? El truc que dona el psicòleg i que sol donar més bons resultats és elaborar un "registre de confiança". Aquest registre consisteix en anotar en un full a part o en el mateix examen les respostes de les quals no estem segurs. Per exemple marcar amb un petit punt les contestacions que creiem que podem haver fallat. Un cop acabada la prova, doncs, tenim clar les preguntes que hem de revisar i no perdem el temps tornant a llegir tot el test.

Escoltar música

Escoltar cançons mentre estudiem ens pot ajudar a relaxar-nos i concentrar-nos. "El so pot ser una font de motivació. Segons la neurociència, la música activa àrees del cervell que són claus per potenciar els aprenentatges cognitiu, afectiu i motor", assegura la psicopedagoga Miram Sancho. L'experta aconsella crear-nos llistes de reproducció amb música que ens relaxi d'unes dues hores: així les melodies van sonant de fons i evitem haver d'anar seleccionant cançons. En aquesta notícia podreu trobar algunes llistes de reproducció que recomana.

Dibuixar

Segons un estudi publicat aquest 2019, dibuixar és un dels millors mètodes per recordar i retenir informació nova. Els investigadors asseguren que és molt més efectiu que escriure i reescriure notes i fins i tot que els exercicis de visualització i observació d'imatges. A més el dibuix activa regions del cervell involucrades en el processament visual perceptiu, unes regions que amb el pas dels anys es mantenen millor que les àrees que processen la informació verbal.