

COM PREPARAR UN EXAMEN

Davant un **examen** sorgeixen moltes teories sobre quin és el millor mètode d'estudi o com es pot rendir al màxim durant el temps que dedicam a estudiar. El que sabem és que en l'estudi influeixen factors externs que poden fer aquesta tasca més còmoda i eficaç.

Millorar les condicions en les que estudiam ens permetrà realitzar aquesta tasca amb menys esforç o cansament:

- **Situació del lloc d'estudi:**
Hi ha preferències individuals (habitació, biblioteca), però sigui quin sigui el lloc triat, ha de tenir alguns requisits mínims. Convé que hi hagi un ambient que convidi a la concentració i eviti la dispersió. És recomanable que estigui ben ventilat i il·luminat (llum solar o artificial). Per descomptat, el renou ambiental ha de ser mínim.
- **Taula d'estudi:**
Es recomana que l'alçada impedeixi posar una postura inclinada. A més, els braços han de descansar sobre la superfície, formant el colze un angle de 90°. És convenient situar la taula d'estudi davant d'una paret o finestra sense vistes per evitar les distraccions.
- **Cadira d'estudi:**
L'ideal és que puguin regular-se en altura i suport lumbar. És un element molt important a l'hora d'evitar l'aparició d'una sensació de fatiga precoç. L'objectiu és obtenir una posició dreta, amb l'esquena recta, per la qual cosa és beneficiós un suport lumbar que faciliti aquesta posició. Si la cadira obliga a estar inclinats contínuament, poden desencadenar molèsties musculars a la zona del dors i dels lumbar que fins i tot poden donar lloc a una contractura muscular dolorosa.
- **Llum:**
El focus de llum ha d'estar situat per sobre del cap, de tal manera que il·lumini verticalment la zona d'estudi o d'atenció de la mirada. La bombeta més recomanable és la blava, que emet una llum completament blanca. La seva potència pot estar limitada per la pròpia llum, tot i que amb

60 W sol ser suficient. Una potència excessiva generarà massa calor.

Aquestes recomanacions van dirigides a disminuir la fatiga o **cansament "físic"** que pot perjudicar en el rendiment tret després d'una hora d'estudi. A més d'aquest cansament físic, pot aparèixer un cansament o **fatiga "psíquica"**. L'atenció és màxima durant els primers 45 minuts, però a partir d'aquest moment l'eficàcia disminueix fins a fer molt difícil la concentració quan passen dues hores. Per això, convé marcar uns **períodes de descans** d'uns deu minuts cada hora. És un temps suficient per canviar de postura, caminar o centrar l'atenció en algun altre assumpte. També pot aprofitar-se per ingerir una petita quantitat d'aliment, si és possible basat en hidrats de carboni (fruita o pa). Per portar un ritme adequat d'estudi és fonamental conservar el temps de descans. Així, s'ha de respectar un **descans nocturn d'almenys set hores**. Retallar temps a la son pot acabar esdevenint una arma de doble tall, ja que el temps que es guanya es perd en intensitat. Un descans breu al migdia de 15 o 30 minuts ajuda a mantenir el nivell d'intensitat quan comença a decaure.

El període de màxim d'aprofitament coincideix amb el matí, decreixent al llarg de la tarda i, sobretot, de la nit. Per això, convé estudiar la major part de la matèria al començament del dia i deixar el repàs o la tasca més fàcil per a l'última hora de la jornada.

Alerta amb els estimulants

Hi substàncies naturals com la cafeïna que actuen com estimulants i que poden generar una sensació d'un major aprofitament del temps. De fet, són capaços d'augmentar la capacitat d'atenció. No obstant això, el que produeixen principalment és un **augment en el llindar de fatiga**, no en el sentit de major resistència, sinó que es percep menys la sensació de cansament.

Aquest efecte és perillós, ja que si bé es pot tenir la sensació que no apareix el cansament o la fatiga, **aquesta es va produint**. Pot arribar un moment en què la resistència física o psíquica s'esgoti i aparegui de forma brusca tota aquesta fatiga acumulada. Per tot això, s'ha de desaconsellar el consum d'aquestes substàncies amb aquesta

finalitat. No convé abusar-ne, ja que poden produir símptomes cardiovasculars (palpitacions), insomni i disminuir la capacitat d'atenció o de retenció de coneixements. Això pot succeir de forma més greu amb les substàncies artificials (amfetamines). D'altra banda, hi ha compostos naturals i beneficiosos que poden actuar potenciant la memòria. Entre aquestes substàncies s'han descrit les anomenades flavonoides, que apareixen en les fruites i vegetals. A aquestes substàncies se'ls atribueixen diferents efectes beneficiosos per a l'organisme com a propietats antioxidants, antivirals, antitumorals, i per descomptat, neuroprotectores.

Tot el comentat fins ara es refereix a l'estudi com a capacitat de mantenir l'atenció per a la consecució adequada de coneixements. Però, què passa amb els coneixements adquirits?, quant de temps aconseguim retenir-los?, som capaços de recordar tot el que hem après?

Repasar els coneixements

Hi ha **diferents formes de memòria** que poden tenir diverses bases neurofisiològiques. Respecte a la capacitat de retenir dades, esdeveniments, etc. hi ha una memòria immediata, recent i remota. Quan aprenem alguna cosa, aquest coneixement queda imprès en la memòria encara que no de forma permanent. Si prenem com a referència un dia qualsevol, els coneixements apresos es poden reduir en un 10% al cap d'una setmana i fins en un 50% passades quatre setmanes.

La pèrdua de coneixements adquirits pot estar influïda pel nivell d'atenció o interès que se li presta. Per evitar-ho, l'única arma eficaç és **adquirir els coneixements de forma sòlida i fixar-los posteriorment**. Per això, cal estudiar comprenent el que s'estudia. Per fixar l'assimilat, el principal recurs és el repàs. Com més vegades es repassi, menys percentatge del que s'ha après perdrem. Es recomana realitzar almenys dos repassos: el primer a la setmana i el segon al mes. D'aquesta manera es reforça la permanència dels coneixements adquirits i facilita la seva retenció al cap del temps. Per tant, **no podem deixar pel darrer dia abans de l'examen** tot el que hem d'estudiar perquè d'aquesta manera no aconseguim aprendre ni retenir la informació estudiada.

***Informació extreta de:** Clínica Universitaria. Universidad de Navarra (<http://www.cun.es/>)*