CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 07/05/2021 a les 08:55

La millor manera per no equivocar-te en un examen tipus test, segons un estudi

[inicicentrareport]"Confieu en el vostre instint" o "la primera resposta que us vingui al cap, és la bona". Quants cops heu escoltat alguna d'aquestes frases? Doncs bé, segons un estudi dut a terme pel psicòleg Justin J. Couchman i el seu equip, aquestes afirmacions no són certes.

De fet, després de portar a terme **un experiment amb estudiants universitaris**, el grup de científics va concloure que les persones que confien en el seu instint i no revisen les respostes treuen pitjor nota que les que sí que ho fan.

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 -, un sentiment que fa sentir-nos aferrats a allò que ja tenim.

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 dóna 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.

Encara que pugui semblar un detall insignificant, Justin J. Couchman assegura que acostumem a oblidar-nos de les preguntes que no tenim clares al cap de pocs minuts. Per tant, anotar-les és una decisió que pot marcar la diferència i fer millorar la nostra nota.

[ficentrareport]