Fer això abans d'un examen et pot ajudar a treure més bones notes

[inicicentrareport]Preparar-nos per un examen potser és més senzill del que ens pensem. I és que 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.
[intext1]
Per arribar a aquesta conclusió, els científics van comptar amb la col·laboració de diversos estudiants que s'havien d'enfrontar a un examen al cap de 10 dies. Un cop reunits, els van fer entrar en una sala i els van dividir en dos grups. **Al primer grup li van passar un test de 15 minuts que contenia 3 parts:**
[nointext]
- A la primera, se'ls preguntava quina nota volien treure i les possibilitats que creien que tenien d'obtenir-la.

- A la segona, se'ls demanava reflexionar i apuntar les preguntes que pensaven que podien sortir a l'examen.

- A la tercera, cada estudiant havia d'assenyalar recursos que li podien servir per preparar-se per la prova (apunts, llibres, vídeos, etc.).

Els estudiants de l'altre grup, en canvi, només van rebre una nota on se'ls recordava la data de la prova i se'ls demanava que es posessin estudiar.

Resultat? Els estudiants del primer grup, els que havien fet el test de 15 minuts i havien reflexionat sobre com preparar-se l'examen, van treure millors notes que els del segon. De fet, molts d'ells van passar de treure notables a excel·lents.

Segons Patricia Chen, líder de la investigació, aquest senzill experiment demostra com prendre consciència i pensar en com ens organitzarem, pot marcar una diferència molt significativa no només en les notes, sinó també en molts altres aspectes de la nostra vida.
[intext2]
[ficentrareport]