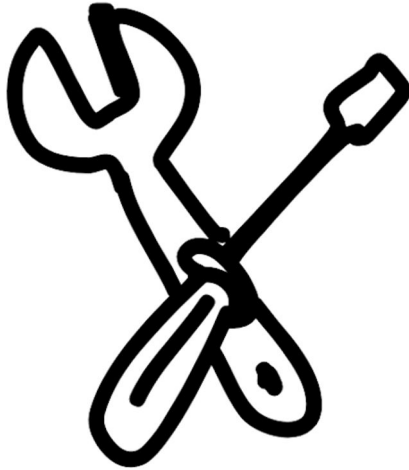


**AJUSTES Y REAJUSTES
DESPUÉS DE HACER UN EXAMEN**



Capítulo extra del libro

DISPARA TUS NOTAS EN BACHILLERATO

MIGUEL COBOS

DISPARA TUS NOTAS EN BACHILLERATO

Capítulo extra

Copyright © 2022 Miguel Cobos

Todos los derechos reservados

Ilustración:

Fuente PeaxDrownIcons

www.disparatusnotas.com

miguelcobos@disparatusnotas.com

¡ATENCIÓN!

Este capítulo complementa, amplía y mejora el plan de acción que propongo en el capítulo 22 de mi libro **Dispara tus notas en Bachillerato**.

En ese capítulo, el penúltimo, tienes una forma de poner en marcha los conceptos del libro de cara al próximo examen.

Por tanto, no sigas leyendo este capítulo extra si después de leer las **50 reglas para triunfar en el Juego de los Exámenes** no has hecho todavía ningún examen aplicando lo aprendido.

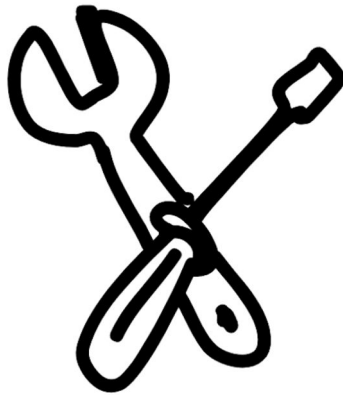
Este capítulo extra es un complemento, pero como ves está fuera del propio libro. El objetivo es ayudarte a hacer una revisión de lo que ya has puesto en práctica y de lo que todavía no, pero después de haber hecho algún examen.

Cambia tus pensamientos y cambiarás tu mundo

Norman Vincent Peale

CAPÍTULO EXTRA

Ajustes y reajustes después de hacer un examen



Muy bien.

Ya te has leído el libro.

Incluso has aplicado algunas de las estrategias que has aprendido.

Perfecto.


Y ya has hecho uno o más de un examen.

Es más, es posible que estés leyendo este capítulo tirado en el sillón justo

después de haber hecho un examen esta mañana.

Lo sé, la vida en Bachillerato es dura.

Pero la pregunta es: ¿y ahora qué?

Por un momento piensas en el examen de por la mañana. Pero es un pensamiento fugaz. Tu mente enseguida se va a otras cosas 

Planes para el finde, la fiesta en casa de un amigo, ir a comprar una sudadera al centro comercial...

Sin embargo, tu mente vuelve por un instante al examen.

- ✓ “Buah, ¡qué rabia que en el segundo ejercicio me quedara pillado y no supe seguir!”
- ✓ “¿Y si cojo la sudadera en negro? No, mejor la gris.”
- ✓ “Y encima al final del examen cuando me estaban saliendo cosas va y los recoge. No nos ha dejado ni 5 minutos más”.

Lo que está claro es que el examen ya está hecho. Y ya poco se puede hacer, excepto esperar el veredicto final.

“¡Ojalá no corrija muy duro! Si en el ejercicio tres me pone 1 punto, como los ejercicios uno y cinco los tengo bien... yo creo que puedo aprobar”.

Lo dicho, ya poco se puede hacer, ¿a qué no?

Error.

△ Un examen no acaba cuando lo entregas. A ver, el examen como tal sí, pero lo que es el proceso global no.

El proceso completo abarca desde que se anuncia la fecha del examen hasta que...

¿Cuándo crees que “acaba” de verdad un examen?

Y no es cuando te dan las notas. Ni cuando te dan el boletín al finalizar el trimestre.

No.

Acaba cuando podemos “cerrar el expediente”.

“Miguel, ¿qué dices de cerrar el expediente?”

Me explico.

¿Qué pasa si suspendes un examen? Puede que tengas que presentarte a la recuperación, si hay esa opción. Es decir, volver a prepararte para hacer el “mismo” examen, volver a estudiar los mismos contenidos.

También puede ocurrir que te quedes con una nota más baja de la que necesitabas y en el próximo examen tengas que sacar un 8,5 para que al hacer la media consigas llegar al objetivo que te habías marcado.

Sin embargo, quizá saques un 7 y te valga con eso. En ese caso, parece que sí podríamos cerrar el expediente, ¿verdad?

Pues tampoco.

“Vale Miguel, ¿quieres decirme ya dónde quieres llegar?”

Noto nerviosismo. Venga va, te cuento que es eso de cerrar el expediente.

Salvo que el que acabas de hacer sea el *últimísimo* examen que vayas a hacer en tu vida... espera, ¿cómo se sabe cuál es el último examen que vas a hacer en tu vida?

Porque a lo mejor dentro de unos años te da por intentar el acceso a un organismo del estado o un puesto de trabajo, y tendrás que hacer otro examen (o más de uno).

Es decir, que es muy “arriesgado” decir este es el último examen que voy a hacer en mi vida...

Conclusión:

Salvo que este examen que acabas de hacer sea el *últimisimo* que vayas a hacer en tu vida, solo puedes “cerrar el expediente” de un examen cuando integres los aprendizajes en cuanto a la gestión de la prueba y la gestión emocional y mental que hay detrás de un examen para que los próximos que hagas te salgan cada vez mejor.

Yo mismo me estoy dando cuenta que esto puede ser lioso, así que voy a decirlo de otra manera:

Puedes cerrar el expediente de un examen cuando hayas sacado todos los aprendizajes que necesitas para seguir mejorando en el “Juego de los Exámenes” 🎮

Si dividimos en fases el tiempo que pasa desde que desde que el profe anuncia la fecha del examen hasta que te dan la nota, tendríamos tres partes:

1. La fase de estudio. Que a su vez se puede descomponer en la fase del “voy bien, queda mucho tiempo todavía, es pronto para ponerse a estudiar” y la del “grrfxkr, voy fatal, ¡no me va a dar tiempo!”.
2. El propio examen.
3. **Y la fase descuidada por la gran mayoría: sacar conclusiones y aprendizajes.**

Esta última fase es justo la que vas a atacar con este capítulo extra.

Por eso, comprenderás ahora que este capítulo tiene sentido después de haber leído el libro y haber hecho algún examen. Y como este capítulo incluye un plan de acción, no quería que pasara desapercibido o se mezclara con el plan de acción que ya has leído en el libro.

“¿Cómo te gustan los planes de acción y las “zonas de entrenamiento”, eh Miguel?”

¡No lo sabes tu bien!

Porque en este capítulo te voy a proponer dos entrenamientos distintos.

✦ Te recuerdo que estamos en esa fase 3, la de después de hacer el examen, y aquí lo que vas a hacer es observar las fases 1 y 2 para realizar los ajustes y reajustes necesarios para afrontar el próximo examen con un nivel mayor.

Igual que cuando te “matan” en un juego y antes de empezar una nueva partida reflexionas sobre qué estrategia nueva puedes usar para pasarte esa pantalla.

Y los dos entrenamientos que te propongo son:

- 1. Uno justo la tarde en que has hecho el examen.**
- 2. Otro el día en que te dan la nota.**

Tranquilo, con que dediques unos 10 o 15 minutos es suficiente.

¡Vamos!

ZONA DE ENTRENAMIENTO 1 (DESPUÉS DE HACER EL EXAMEN)

Has hecho un examen por la mañana.

Y estás tirado en el sofá o en la cama. Descansando.

Móvil en mano vas pasando historias con el dedo. Y de repente...

Salen esos pensamientos que te decía antes 

El “qué mierda, si me hubiera estudiado el final del tema 3, habría podido responder dos preguntas más y con eso tendría dos puntos más y podría llegar al 5”.

“Buah, ¡qué rabia que en el segundo ejercicio me quedara pillado y no supe seguir! Y encima al final, justo cuando me estaba haciendo bien un problema de 2,5 puntos, va y recoge. No nos ha dejado ni 5 minutos más”.

O cualquier otro pensamiento de este estilo que tengas.

✘ No sigas pasando historias entre pensamiento y pensamiento. No dejes que eso que está en tu cabeza se vaya sin más, aprovecha para sacar algún aprendizaje.

Pero ojo, no se trata de castigarse con los fallos que has tenido...

Que es lo típico en ese diálogo mental:

- ✔ “Soy un vago, he estudiado muy poco...”.
- ✔ “Siempre me quedo atascado en algún ejercicio”.
- ✔ “No sé cómo hacen los que terminan el examen, a mi siempre me falta tiempo”.

¡Al revés!

No te des “latigazos” haciendo una lista de todas las cosas que han ido mal.

Y a lo mejor estás pensando que eso no es malo, porque te va a ayudar.

A ver... sí y no. Depende.

Si hacer esa lista te sirve para a continuación hacer la lista de soluciones, vale. Pero si se va a quedar en una lista de autoflagelación, entonces no.

Porque eso mina la autoestima de cualquiera. Sobre todo, cuando lo repites después de cada examen.

Observa si sueles tener este tipo de pensamientos y si se traducen en un plan de acción para mejorar. Si no lo hay, entonces haz esto otro que te propongo.

Haz una lista de las cosas que sí has hecho bien. Por ejemplo:

- ✔ “He aplicado la técnica del semáforo”.
- ✔ “He empezado por un titular impactante”.
- ✔ “He empezado el examen por la pregunta más verde”.

Y ahora...

Redoble de tambores para dar emoción...

“¿Ahora qué?”.

Espera, no seas impaciente, deja que termine el redoble de tambores porque quiero que el siguiente mensaje te cale hondo. Que te llegue al rincón más escondido de tu cerebro. Que te inunde por dentro como si se abriera una presa y toda el agua descendiera de golpe por el valle inundando todo a su paso.

Fin del “modo poeta”. Sigo.

¿Preparado?

✦ **Completa cada elemento de la lista de cosas que sí has hecho bien diciendo cómo podrías hacerlas todavía mejor.**

Y entonces viene la magia.

Porque te das cuenta que estabas aplicando la técnica del semáforo, pero lo hacías a cada pregunta de forma general y no a cada uno de sus apartados. Y es ahí dónde tienes margen de mejora.

Te das cuenta también que, aunque estás aplicando la técnica del titular impactante, tus titulares son mejorables porque impactan lo justo.

¡Eso es! ¡Sigue así!

Y también te das cuenta que eso de empezar por la pregunta más verde no fue del todo cierto. La pregunta era verde, pero no la más verde. O quizá te atascaste en algo al responder, lo que quiere decir que era más bien naranja.

Es decir, no conviene fustigarse ni lamentarse, es preferible destacar lo que sí has hecho bien. Y, a continuación, ver qué podrías hacer mejor la próxima vez.

En esto consiste el autofeedback. Es decir, darse feedback a uno mismo.

✎ Recuerda esto: enfocarse en los fallos baja la autoestima, es mejor que destaques primero lo que sí has hecho bien y luego las cosas a mejorar.

También puede que una regla la apliques perfecta y la forma de mejorar sea que a partir de ahora incorpores una nueva regla. Si ya aplicas la estrategia del semáforo que no se puede hacer mejor, tu forma de mejorar puede ser aumentar tu nivel de concentración antes de un examen.

Si ya tienes tu anclaje preparado y lo disparas al principio del examen para aumentar tu poder, quizá necesites hacer un par de respiraciones cuadradas en medio del examen, entre una pregunta y otra.

Son ideas que se me ocurren. Pero aquí eres tú el que tienes que ser consciente de lo que haces bien y lo que puedes mejorar. Por supuesto, en Hackea los Exámenes vemos todo esto para que no se te pase ningún área de mejora.

Lo que sí te recomiendo es que des un repaso a las 50 reglas del Juego de los Exámenes, y en unos minutos de esa tarde en la que estás tirado en el sofá pensando, puedas distinguir las reglas que ya aplicas bien y aquellas en las que tienes margen de mejora.

O reglas que todavía no aplicas.

✦ **Si en cada examen que haces, por la tarde haces un repaso de lo que te ha ido bien y de cómo vas a mejorar para el próximo... con la cantidad de exámenes que haces en un curso, vas a mejorar como un cohete.**

ZONA DE ENTRENAMIENTO 2 (DESPUÉS DE QUE TE DAN LA NOTA)

Vamos de nuevo a ese momento en que estás tirado en el sofá o en la cama.

Pero esta vez no has tenido un examen por la mañana.

Lo que ha ocurrido es que te han dado la nota.

Y los pensamientos son de otro tipo:

- ✓ “Si en el próximo examen saco un 7, como vale más, me hace media con el 4 que he sacado hoy y apruebo”.
- ✓ “Para el próximo examen me pongo las pilas, el lunes empiezo a estudiar”.
- ✓ “Qué injusto es el profe, Juan y yo teníamos lo mismo y a él le ha puesto un 2 en esa pregunta y a mí un 0,75”.

Aquí te digo lo mismo que antes.

Estos pensamientos no sirven salvo que haya un plan de acción posterior para mejorar.

Por ejemplo:

- ✓ “Si en el próximo examen saco un 7, como vale más, me hace media con el 4 que he sacado hoy y apruebo. Si para sacar un 4 he estudiado 5 horas en total, para sacar un 7 voy a estudiar 10 horas”.
- ✓ “Para el próximo examen me pongo las pilas, el lunes empiezo a estudiar. Me voy a reservar una hora todas las tardes para estudiar mates. De 7 a 8”.
- ✓ “Qué injusto es el profe, Juan y yo teníamos lo mismo y a él le ha puesto un 2 en esa pregunta y a mí un 0,75. Aunque es cierto que él ha puesto más teoría y ha justificado la respuesta... sí, tiene que ser eso. Voy a argumentar mejor mis respuestas”.

Si estás haciendo esto último y te funciona, ok. Sigue así.

Pero ya sabes que al decirse cosas negativas la autoestima puede verse “perjudicada”. Un día no pasa nada, pero estar 7 días y 24 horas diciéndose uno mismo lo mal que hace todo termina pasando factura.

“De nuevo autofeedback, ¿no?”.

Exacto, de nuevo autofeedback. Esto es, te dices algo que haces bien y luego cómo mejorar ⚡

Ejemplos:

- ✓ “Pues oye, para haber estudiado solo 5 horas, no está mal sacar un 4. Para sacar un 7 voy a estudiar 10 horas”.
- ✓ “Qué bien hice empezando el examen por la pregunta más verde, me puso la puntuación máxima en esa pregunta. Pero luego la lié porque respondí una pregunta naranja y perdí mucho tiempo. Para el próximo examen tengo que ventilarme todas las verdes lo primero”.
- ✓ “En la respuesta de la pregunta 3 hice el titular impactante, pero tendría que haber explicado mejor los siguientes pasos. Así me habría puesto ese 0,50 que me faltó y que sí se lo puso a Juan porque su respuesta estaba muy bien argumentada”.

Así que, igual que antes, te propongo que des un nuevo repaso a las 50 reglas del Juego de los Exámenes 🎮

Apenas unos minutos puede ser suficiente.

Para que reflexiones qué reglas aplicas bien y en cuáles tienes margen de mejora.

O incluso detectar reglas que todavía no aplicas.

✈️ **Si después de que te den una nota haces un repaso de lo que has hecho y te ha funcionado bien y de cómo vas a mejorar para el próximo examen... recuerda lo que te decía antes: con la cantidad de exámenes que haces en un curso, vas a mejorar como un cohete.**

AUTOFEEDBACK + SEMÁFORO

Lo que te propongo a continuación es una variante del autofeedback a la que le vas a añadir un semáforo para hacerlo más visual.

Para que lo apliques en cada una de las dos zonas de entrenamiento anteriores.

Ya sabes, un entrenamiento enfocado nada más hacer el examen y otro cuando te dan las notas.

Y ahora que lo pienso, no te lo he dicho antes, pero te lo digo ahora: mejor dos que uno.

Por eso te digo de hacer dos entrenamientos y no solo uno, que sería lo fácil y rápido. Eso sí, si quieres hacer solo uno y con eso te sirve, pues perfecto.

Pero es mejor no escatimar en este proceso. Cuanto más trabajes en esto, más vas a disparar tus notas ⚡

🔗 **Porque el objetivo de este capítulo extra es que abras tu mente a un proceso de mejora continua. Y por eso te ofrezco varias alternativas (dos entrenamientos, solo uno, autofeedback a secas, autofeedback con semáforo...).**

Para que cojas y adaptes a tu caso lo que tenga más sentido.

No me enrolló más, te cuento ya mismo esta variante del autofeedback con los colores del semáforo.

1. LO QUE HAS HECHO BIEN

Para empezar, coge un rotulador verde y marca las reglas que has aplicado y, además, te han ayudado (no marques las que has aplicado

de forma *regulara* y no te han ayudado).

Insisto, marca solo las reglas que has utilizado bien.

Perfecto.

Ya tienes seleccionadas en verde las reglas que te han ayudado.

2. A MEJORAR

Coge ahora un rotulador naranja y selecciona al menos tres reglas que todavía no aplicas o que no dominas del todo. Porque si no las dominas del todo, significa que tienes margen de mejora.

Te pido que selecciones al menos tres, pero esto es una forma de decirte que te “curres” este entrenamiento. Que no te lo ventiles leyendo las reglas y te conformes con marcar una en naranja y ya.

Lee cada regla con atención y piensa si bien aplicada habría mejorado tu examen.

Por ejemplo, si al final del examen te quedaste sin tiempo para responder preguntas que sí sabías, quizá te faltó organización a la hora de trazar tu plan para ver en qué orden las ibas a responder. Me lo invento, pero pudo fallar la regla nº29 (no empezaste el examen invirtiendo unos minutos para ver el orden en que ibas a responder) o la regla nº34 (hubo una pregunta en la que te entretuviste en exceso y eso te dejó sin tiempo para las demás).

△ Efectivamente, ahora toca el *rotu* rojo. Úsalo para seleccionar una (solo una) de las reglas que acabas de marcar como naranjas.

Elige aquella que mejor te habría venido en el examen de por la mañana. En el ejemplo que acabo de poner podría ser la regla nº29.

Esta regla roja va a ser tu prioridad. Enfócate en ella a fuego ⚡

Este entrenamiento que te propongo te puede ayudar y mucho. Porque no es lo mismo conocer la teoría que aplicarla. **No es lo mismo saberse una regla que darse cuenta de si la has aplicado realmente.** Y, sobre todo, pensando en la repercusión positiva que podría haber tenido en tu nota si la aplicas bien.

Ahora, toca integrar esa regla para el próximo examen.

Si en cada examen que hagas integras la regla con la que más beneficio puedes tener, es cuestión de unos pocos exámenes que tus notas se disparen.

Si te ves fuerte y quieres integrar dos o tres reglas en cada examen, adelante. Más rápido será el progreso siempre que seas capaz de integrarlas de verdad. Pero mucho ojo, a veces conviene ponerse en modo láser para centrarse en una única cosa y hacerlo lo mejor que podemos.

✂ Recuerda, primero señala en color verde las reglas que ya aplicas bien y luego, en naranja aquellas que te pueden ayudar a mejorar. Por último, marca en rojo aquella regla a la que vas a poner toda tu atención de cara al próximo examen para integrarla totalmente.

¡A por ello!