



He suspès! I ara, què faig?

Com en qualsevol altre entrebanc de la vida, un suspens ens pot causar emocions negatives i afectar el rendiment acadèmic, fins i tot l'autoestima i el benestar personal. Per això és important gestionar bé aquesta experiència. Com ho podem fer?

1. Relativitzar

És important separar la nota de l'examen del nostre valor com a persones, i tenir clar que el món no s'acaba. És bo de fer caure en el desànim, pensant que aquella nota demostra la nostra incapacitat, però això no és així. Un suspens indica que alguna de les variables en la preparació o realització de l'examen ha fallat.

2. Una oportunitat de millorar

Si tenim clar el punt anterior, podem veure el suspens com un senyal per reflexionar sobre què ha anat malament i decidir què podem fer per millorar-ho.

On he fallat?	Per què?
Tècniques d'estudi	• Què faig per estudiar? • Aplic tècniques d'estudi adients? Sé utilitzar-les? • La manera que tenc d'estudiar és adequada?
Temps dedicat	• He estudiat a bastament? • Ho he deixat tot per al darrer moment? • Necessit més temps per estudiar?
Comprensió	• He entès les classes, els apunts i l'examen? • Hi ha alguna cosa del temari que no entengui? • Quan tinc dubtes, deman ajuda?
Estat emocional	• Com em sentia quan estudiava aquesta assignatura? • Com em vaig sentir durant l'examen? • Por, nerviosisme, tranquil·litat, confiança, serenor, dubtes, excitació, avorriment, neguit...
Concentració	• Puc mantenir la concentració durant les sessions de classe? I durant l'estudi? • He dormit prou? • Estic descansat per estar atent a classe i per posar-me a estudiar?
Motivació	• Vull aprendre i aprovar? • Tinc ganes de millorar el rendiment i les habilitats? • Em pos a estudiar per iniciativa pròpia? • Tinc objectius personals per assolir?

Aquestes preguntes ens poden ajudar a reflexionar i identificar els aspectes que influeixen en el nostre rendiment i que potser tenim poc controlats. A partir d'aquí, podem proposar-nos objectius per millorar en aquestes àrees. Si treballam per assolir-los, segur que a poc a poc veurem resultats en el nostre rendiment.

3. La motivació

Moltes vegades, un suspens ens pot esborrar tota la motivació que teníem fins aleshores, i ara haurem de ser capaços de retrobar-la i reforçar-la. Com ho podem fer? Consultau els consells sobre motivació que trobareu a seras.uib.cat/orientacio/recursos/

En resum, un suspens és un avís que ens pot ajudar a millorar, si som capaços de reflexionar i trobar la motivació per continuar treballant.