

[Soft Skills] - Aprendendo a aprender

PORQUE APRENDEMOS?

Se você voltar na sua infância, irá lembrar que você sempre aprendeu sob demanda, ou seja, quando você precisava resolver um problema, automaticamente tentava aprender maneiras de fazê-lo, mas como?

Quando precisou aprender a pedir comida ou ir ao banheiro, se fez necessário esforçar-se para começar a falar ou gesticular, mesmo que de forma não tão formal, mas se fez entender por parte dos seus cuidadores.

DICAS PARA MELHORAR O APRENDIZADO

1. Estude antes de dormir:

Estudar antes de dormir pode te ajudar a assimilar o conteúdo melhor, pois segundo especialistas, quando estamos acordados aprendemos coisas novas, quando dormimos assimilamos o que aprendemos.

2. Crie associações:

Associar o “motivo” de estudar as coisas com sentimentos bons, pois esses podem auxiliar você a dar um sentido para aquilo que está fazendo, já os sentimentos ruins te limitam na hora do aprendizado. Procure dar um significado que não seja somente os altos salários de um programador, por exemplo: Eu poderei resolver problemas que outras pessoas não poderão, eu terei prestígio na comunidade, eu serei reconhecido como uma pessoa altamente capacitada, etc.

3. Ative seu corpo:

Exercite o seu corpo, isso faz com que a “máquina” corpo esteja bem alinhada, porque por mais incrível que pareça o cérebro é uma parte humana (risos). Procure durante o seu dia, se exercitar de alguma maneira, seja com um simples agachamento várias vezes ao dia.

4. Se conheça:

Descubra a maneira que você mais aprende, existem técnicas para isso e as veremos a seguir.

5. Foco é tudo:

Eliminar coisas que te tiram a atenção é fundamental, portanto na hora do estudo, desligue-se do mundo, imagine você focar em algo com o facebook, instagram, whatsapp te notificando? Se for possível combine com as pessoas próximas a você que caso queiram falar urgentemente com você, que liguem, assim você fica isento de receber mensagens desnecessárias e pensar que é algo importante.

6. Silêncio:

Se for possível, escolha locais com silêncio, sabemos que é realmente difícil conseguir isso em plena pandemia, mas caso consiga, tente.

7. Não tenha medo das perguntas:

Não seja "egoísta", não fique com sua dúvida só para você (risos), vamos compartilhar as dúvidas, porque o pior que pode acontecer é você tirar essa dúvida.

8. Seja organizado:

Se você tiver anotações, exercícios e coisas relacionadas ao seu estudo espalhadas por pastas do seu computador, dificilmente você conseguirá consultar para tirar as dúvidas com o seu próprio material.

TÉCNICAS DE APRENDIZADO

1. Auto-explicação:

Na prática você deve pegar pequenas partes do que está estudando e explicar para você mesmo o que entendeu, pode ser o pedaço de um texto ou um vídeo curto.

Termos que não são conhecidos devem ser pesquisados, pode ser que eles sejam fundamentais para o entendimento do conteúdo explicado.

2. Diversas fontes:

Essa técnica se resume a estudar o mesmo conteúdo por diversas fontes. Como assim? Suponhamos que você esteja com dúvida do porquê utilizar uma tag específica do HTML, após assistir aos vídeos onde falamos sobre essa tag, você poderia buscar outras informações sobre essa tag, usando documentação, blogs, youtube etc.

Por que essa técnica funciona? Porquê você verá diversas abordagens do mesmo conteúdo, sem contar que estará exercitando a repetição das informações.

3. Alternar cérebro em: modo difuso e modo focado:

Para que haja aprendizado é preciso alternar entre esses dois modos, mas como fazer isso? Se você empacar em um exercício ou conteúdo, ou seja, já assistiu a uma aula e já buscou fontes alternativas e mesmo assim não conseguiu entender? É hora de tirar o foco do conteúdo por 5 ou 10 minutos, assim quando voltar para o conteúdo você terá mais facilidade para assimilá-lo.

É importante não deixar o que você acha mais difícil para o final do dia, pois você já estará cansado e sem tempo para o modo difuso.

4. Não deixe para última hora:

O nosso cérebro precisa de alguns “rituais” para masterizar o nosso conhecimento, um deles é noites de sono para podermos assimilar melhor o conteúdo que nos propomos aprender.

5. Exercite:

Um outro ponto muito importante é a prática dos conteúdos que está estudando, por isso realizar exercícios é extremamente importante para que mais um daqueles “rituais” do cérebro sejam cumpridos.

Um atleta treina todos os dias, mesmo já sabendo o que é preciso fazer para resolver determinada situação, porque? Porque o cérebro precisa fazer com que a tomada de decisão seja mais rápida, visto que as situações de jogo serão simuladas durante o treino.

Nós não percebemos, mas nosso cérebro está agindo para cada tarefa que estamos fazendo no dia dia, quando aprendemos a falar, nós simplesmente “falamos”, não pensamos como que a língua e cordas vocais devem se movimentar para emitirmos o som, que é uma palavra.

6. Olhou praticou:

Se você olhou a resolução de um exercício e achou que conseguiu entender o conceito, então é hora de praticar.

7. É hora do show:

Quando você decide que é hora de aprender algo, então chegou o momento de desligar a TV e outros aparelhos que lhe roubem a atenção, pois o som retém parte da sua atenção durante o aprendizado.

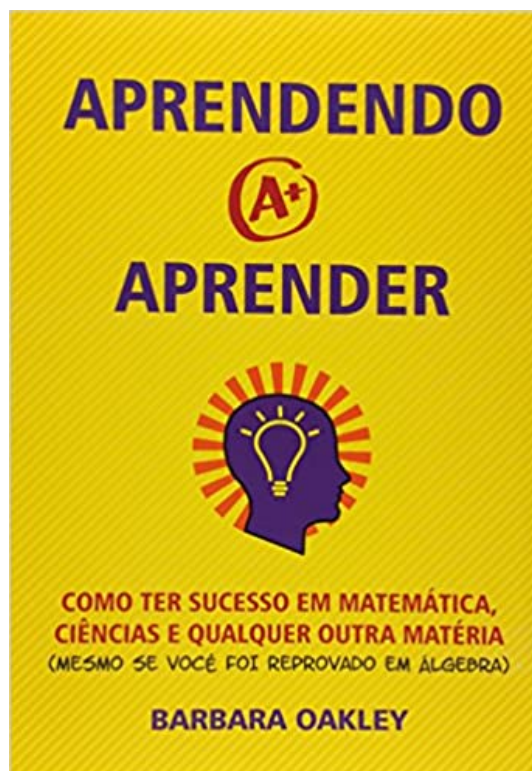
8. Brainstorm:

Reúna-se com amigos da turma para falarem sobre a aula atual, pois cada pessoa tem um tipo de interpretação diferente, imagine só você poder ouvir o que outras pessoas entenderam sobre aquele conteúdo que você acabou de assistir/ler? Quantos insights você terá, quantas dúvidas serão tiradas, dúvidas essas, que você talvez nem soubesse ter.

Vídeo no Youtube (Como aprender qualquer coisa difícil):

<https://www.youtube.com/watch?v=ShgfldfxqlA>

Indicação de livro:



Links Úteis:

[Porque estudar antes de dormir?](#)

[4 técnicas de aprendizado segundo a neurociência](#)

[Dicas para fixação do aprendizado](#)

[Aprendendo a aprender](#)

[Porque aprendemos coisas?](#)

[Faz sentido aprender coisas que não vou usar?](#)