



TÉCNICAS DE APRENDIZAGEM NO ENSINO SUPERIOR

Professor Me. Frank Duarte

AUTOR

Sou professor Frank Duarte, um apaixonado pela educação. 15 anos dedicado a transformar a vida através da docência. Tenho experiência nas áreas da educação, gestão, neurociências e saúde mental. Autor de livro que versa sobre a educação, práticas pedagógicas, neuroeducação e metodologias ativas. Um compartilhador de ideias e um eterno aprendiz.

- Doutorando em Educação - UNR - Universidad Nacional de Rosario-AR;
- Mestre em Educação -UDEL (Universidad Del Atlantico);
- Bacharel em Psicologia (Centro Universitário Fametro);
- Bacharel em Pedagogia (Centro universitário Integrado);
- Graduando em Medicina (SUDAMERICANA);
- Especialista em Neurociências da Educação (UNISA);
- Especialista em Neuropsicologia (Instituto Pedagógico Brasileiro);
- Especialista em Neuropsicopedagogia (UNIBF);
- Especialista em Neuromarketing (FACULMINAS);
- Especialista em Educação 5.0: Metodologias Inovadoras - Unifatecie;
- Professor (convidado) de Pós-Graduação - UNICAMPO;
- Professor Conteudista (UNIFATECIE);
- Coordenador Pedagógico e Neurocientista do CEPEN;
- Palestrante e consultor;

APRESENTAÇÃO DO MATERIAL

Fazemos parte dos 5 primeiros países que mais navegam na internet, baixando vídeos, jogando, produzindo conteúdo, interagindo e fomentando as redes sociais. Passamos em média 4 horas do dia conectados nas plataformas digitais, colaborando com a revolução da informação e da educação 5.0.

Novos rumos da sociedade, trazem novas perspectivas de pensar o ensino superior, a oferta de cursos, modelos educacionais e metodologias que forneçam educação de qualidade. O ensino a distância, remoto e híbrido democratizaram o acesso ao ensino superior e promoveu a transformação na vida de milhares de pessoas.

Estudar uma graduação, requer mais do que apenas vontade, exige uma reorganização de vida e uma reestruturação de papéis e funções, talvez lhe colocando numa condição de estudar, de onde já saiu há mais de 5, 10, 15 anos ou mais.

Foi pensando nisso que organizamos esta disciplina “Técnicas de Aprendizagem no Ensino Superior”, com o intuito de lhe dar ambientalização no Ensino Superior, e dar suporte de como percorrer este caminho árduo, sem grandes problemas ou entraves que lhe atrapalhem o alcance dos seus objetivos.

Neste material, abordaremos os temas relacionados a como o cérebro aprende, e qual a melhor forma de aprender a aprender. Como conseguiremos superar um dos grandes desafios de fazer uma graduação, que é gerir o tempo e aproveitar cada momento. Embora sejamos disciplinados, ter foco não é uma tarefa fácil, assim como compreender qual é o seu estilo de atenção, para que possa se concentrar melhor.

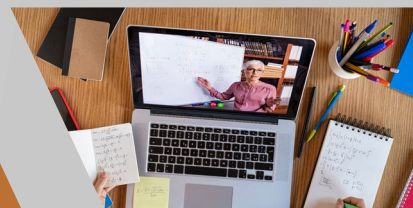
Planejar e organizar tudo, o tempo, as atividades, os meios, os instrumentos, também é importante e teremos ferramentas para nos ajudar, principalmente a não procrastinar. Trocar urgente pelo emergente é algo que fazemos o tempo todo, agora julgar e ver se realmente era tão importante assim, precisamos começar a desenvolver esta técnica.

Ao conseguirmos colocar em prática todos os itens anteriores, estaremos preparados para sermos mais produtivos nos estudos, e automaticamente na vida profissional, o que irá requerer habilidades e competências compatíveis com este futuro que nos aguarda.

Venha conhecer este universo de conhecimento. seja bem vindo ao Ensino Superior.

Bons estudos!

SUMÁRIO



APRENDER A APRENDER

Como o cérebro aprende?

Como pode caber tanta coisa dentro da nossa cabeça? Será que esquecemos de algumas coisas, para guardar outras? Tudo que está dentro do nosso cérebro é possível ser lembrado? E quantos por cento de fato, utilizados da capacidade do nosso cérebro? Essas são perguntas que permeiam a mente de diversas pessoas, em especial daquelas que iniciam uma graduação ou pós graduação.

Durante algumas décadas o grande enigma que permeava o cérebro, se tratava de como podem caber tantas coisas numa parte do corpo humano, que pesa um pouco mais de 1500 gramas, que precisa de três ingredientes básicos para seu funcionamento: sangue, oxigênio e açúcar.

Aprender algo novo nos constitui na condição de seres humanos, é quase que obrigatório que aprendamos algo, inclusive para nossa sobrevivência. Nossa espécie humana, não teria dominado o planeta, se não tivesse dominado a arte de aprender. O processo de aprendizagem é contínuo e ininterrupto onde descobrimos novas coisas ou nos adaptamos às modificações. (GIUSTA, 2013).

Afinal, como que o cérebro humano aprende então? Antes precisamos entender que existe uma diferença entre informação e conhecimento, ou seja, uma tem durabilidade pequena e o outro dura a vida toda. Informações são dados provisórios que ficam na nossa cabeça, não duram mais do que 24 horas, mas também podem durar fração de segundos. Já o conhecimento é algo duradouro, podem passar 84 anos e você irá se recordar.

Dentro do nosso cérebro alguns processos são responsáveis pela aprendizagem, este fenômeno que tem início (levantamento do conhecimento prévio), meio (reflexão sobre o conhecimento inicial e reflexões acerca do novo) e fim (elaboração de um novo conhecimento). Durante o período que estamos acordados somos bombardeados por diversas informações, que devem ser decodificadas, interpretadas e armazenadas, assim, eles farão ligação com algo que já está guardado, formando um novo conhecimento.

Existem três áreas identificadas como importantes no nosso cérebro, para que ocorra uma nova aprendizagem: o Córtex Cerebral, Sistema Límbico e Cerebelo. Eles estão organizados em uma espécie de funil, sendo o córtex um lugar onde entram muitos dados, o sistema límbico um local onde residem as informações e o cerebelo o conhecimento (KANDEL, 2014). Pode-se afirmar que aquilo que está no córtex (dados) dura frações de segundos; o que está no sistema límbico (informações) duram um pouco mais de tempo, até horas e o que está no cerebelo (conhecimento) permanece a vida toda. (PIAZZI, 2012).

No entanto, sabe-se que algumas pessoas têm dificuldades ou transtornos de aprendizagem o que compromete o processo de aquisição de novas informações, ela pode ser causada por questões globais ou específicas. Cabe aqui diferenciar estas complicações, sendo as dificuldades de aprendizagens questões ao ambiente externo no aluno, sejam estruturas físicas, iluminação, mobiliário, ausência de alimentos ou despreparo dos docentes. (DOCKRELL; MCSHANE, 2007).

Por outro lado, temos as questões internas dos de cada pessoa, como transtornos que podem ser globais do desenvolvimento, como síndrome de Dawn, Transtorno Opositor Desafiador, Transtorno de Hiperatividade e Déficit de Atenção, Síndrome de Rett, ou questões específicas da aprendizagem como: Dislexia, Discalculia, Disgrafia, Disortografia, Disritmia entre outros (FUENTES; MALLOY-DINIZ, CAMARGO; FUENTES, 2008).

Então se todo humano já vem preparado para aprender, todos aprendem de qualquer forma? Não! Todo cérebro humano tem a capacidade de aprender, porém o quanto será aprendido dependerá de algumas condições e uma delas é o jeito de como a informação ou conhecimento será apresentado. Você sabe qual seu estilo para melhor aprender?

David Kolb, um professor Norte-Americano de Harvard, descreveu quatro ciclos de aprendizagem, ou seja, ele identificou nos seus estudos que existem etapas diferentes para que as pessoas possam aprender, o que denominou de Ciclo de Aprendizagem de Kolb, sendo:

TABELA 01 - CICLO DE KOLB

Ciclo de Aprendizagem	Método	Características
Experiência Concreta	agir	Quando a pessoa experimenta uma nova situação ou acontecimento.
Observação reflexiva	refletir	Desenvolve uma série de hipóteses e passa a testar.
Conceituação abstrata	conceituar	Compreender o que houve e formar conceito.
Experimentação ativa	aplicar	Colocar em prática aquilo que aprendemos, em diversos cenários.

Fonte: Adaptado de: Beck (2016, p. 30).

Porém, também é preciso ressaltar que cada sujeito tem uma forma de aprender e de utilizar mecanismos distintos, podendo ser pela audição, fala, escrita, visualmente, dançando, e etc. Antes de ser decodificada pelo cérebro, toda informação deve ser capturada pelos nossos órgãos de sentido, isso explica por que pessoas aprendem de forma diferente, pois está ligado com a atenção e concentração.



Somos seres apaixonados por fazer coisas, seja organizar as atividades diárias, planejar finais de semana, feriados prolongados, férias, com o intuito de viajar, festejar ou dormir. Detestamos ser pegos de surpresa, aliás, nosso cérebro ama previsibilidade, o que é importantíssimo para organização das ideias, foco e novas experiências.

Normalmente estamos inseridos em diversos espaços sociais, onde atuamos e desenvolvemos alguma atividade que desempenha funções, seja na família, no trabalho, igreja, clubes e agora na faculdade. Organizar tudo isso, e ainda dedicar tempo para aprender algo novo, é a maior dificuldade de todas que iniciam uma graduação.

Se vale uma dica, precisamos observar as crianças em idade escolar, elas tem muito para nos ensinar. Se ela estuda pela manhã, se arruma, toma café, vai para escola. Ao voltar para a casa, almoça, brinca, faz tarefa, dorme, se diverte, toma banho, arruma o material e dorme. Se estudar à tarde, faz as mesmas coisas, mas em ordem invertida.

Nós adultos temos problemas. Sem estudar, tem dias que não almoçamos, ou não dormimos, não tomamos café e se divertimos, esquecemos de como isso é bom. Por que as crianças conseguem e nós temos dificuldade? Simples! A criança tem RO-TI-NA, e embora nós também tenhamos, elas tem alguém que direciona e cobra. Nós temos apenas nós mesmos, que sabotamos com facilidade (MARCILIO, 2021).

Cursar uma graduação requer vontade, tempo e disciplina. É preciso criar rotinas, tempo para organizá-las e eficiência para mantê-las, com uma exigência maior em cursos EAD ou híbridos, haja visto que não irá se deslocar de um lugar para outro, em busca do conhecimento, pois ele estará na palma da sua mão. Por isso é tão fundamental determinar

qual momento da vida, da semana e do dia, será dedicado para estudar, igual se faz com academia, almoço de família, visita aos avós, passear com os filhos, ir ao mercado. É preciso ter hora!

Escolhido o momento que você irá estudar, agora é preciso preparo. Dificilmente vemos pessoas de calça jeans malhando na academia, ou com bermuda de jogar futebol na igreja, tão pouco fazem uma reunião da empresa num bar em espaço aberto. É preciso AM-BI-EN-TA-LI-ZAR. Criar rituais que nos favoreçam preparar o cérebro para o que está por vir, pois tornará uma missão impossível se concentrar e ler um artigo na sala, enquanto alguém ouve o jornal, a criança joga free fire e o cachorro late.

Criar um espaço, por mais pequeno e simples que seja, é preponderante. Todo sábado pela manhã, irei estudar no quarto, ou vou até o polo para facilitar, ou utilizarei o tempo que tenho entre o transporte de casa para o trabalho. Se preparar para conhecer algo novo, igual nos organizamos para um encontro (BASO, 2013).

Sabe quando você está conhecendo uma pessoa, por quem você nutre carinho e sentimentos? Você percebe que mexe contigo. Pois é, separa um espaço, que às vezes nem tem na agenda, dá um jeito de mandar uma mensagem, ligar, marcar um almoço, um cinema etc. Você não vai de qualquer jeito, se prepara, toma banho, escolhe a roupa, o perfume e etc. Cria uma rotina nova e uma ambientalização. Isso só não é o suficiente, começa a ler, ver, escutar coisas que estão relacionadas ao mundo desta pessoa, e tudo vai se encaixando.

Pois é, estudar é um relacionamento! Além de encontrar espaço, e criar um ambiente, é preciso perceber o que me chama atenção e buscar coisas que estão relacionadas, por exemplo: você faz curso na área de saúde, e passa a seguir nas redes sociais o perfil do seu conselho de classe ou de uma clínica que você gosta; Se está na área da engenharia, começa a ouvir podcast sobre inovação; seu curso está nas licenciaturas? Revistas sobre aprendizado e novos desafios; No campo das gestões/administração, inúmeros programas falam sobre empreendedorismo (DUARTE, 2022).

Experimentar sobre o universo que você está mergulhando, ajuda muito seu cérebro a conseguir ir relacionando novos conteúdos e gerando novos aprendizados. Porém, tudo que é demais faz mal. Comer demais, faz mal; Dormir demais, faz mal; Viajar demais, faz mal; Trabalhar demais, faz mal e estudar demais, também faz mal. Buscar coisas relacionadas não quer viver sua área (PIAZI, 2015).

Tão qual como no relacionamento que tem horas que você quer estar sozinho, ou fazer outra coisa, no campo dos estudos isso também é necessário. Estudar por longas horas, sem intervalo, não potencializa seu cérebro, pelo contrário, ele acaba se tornando um imenso cesto de lixo cheio.

Gerir o tempo é o grande entrave que atrapalha, a realização do sonho de cursar uma graduação, pois muitas pessoas se perdem em prazos, tempos, conteúdos e resultam em evasão ou abandono do curso.

AUTOESTUDO E FOCO

É comum ouvir relatos de pessoas que têm dificuldades de concentração ou que sentem sono quando começam a ler. Essas dificuldades em sua grande maioria ocorrem, por que os acadêmicos costumam ler na cama, com ar-condicionado ou ventilador, tendo a televisão ligada, celular conectado a internet do lado e com uma iluminação quase na penumbra, o que contribui para diversas atividades menos a leitura.

O processo de leitura requer uma preparação que normalmente não é incutida em nossos alunos, no ensino fundamental ou no ensino médio, resultando num “despreparo” do aluno ao chegar ao ensino superior, pós-graduação, mestrado ou doutorado, somente com a prática de juntar palavras e dificuldades na compreensão do que leu (OVENS, 2022).

É fato! Os brasileiros têm lido cada vez menos. Segundo pesquisa divulgada em 2010, pelo IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas, o brasileiro lê em média 4,3 livros por ano, o que seria um livro a cada 3 meses. No Brasil do século XVI e XVII, isso seria perfeitamente compreensível, visto que os espaços não dispunham de livros e os acessos eram restritos aos monastérios e viviam às escondidas, contudo, atualmente o acesso à informação está nos nossos bolsos, ou para ser mais preciso, nas mãos de cada indivíduo (DUARTE, 2022).

Segundo o mesmo Instituto, ocupamos uma das 5 posições, entre os países que mais tempo navega na internet, mas vale ressaltar que deste tempo pouco é destinado ao acesso às plataformas de divulgação e fomento às pesquisas, bibliotecas virtuais ou livros digitalizados (*e-books*), que estão em aceleradíssima expansão. Na verdade, “enquanto uns navegam na internet, outros naufragam”, como diria o professor Mário Sérgio Cortella.

Ler não é uma ação fácil, afinal a leitura é algo inventado pelos humanos como forma social de sobrevivência. Porém não é impossível. Requer prática! Em relação à leitura temos que considerar alguns processos, como preconiza Andrade (2016), em afirmar que aprender a ler não é uma tarefa tão simples, pois exige uma postura crítica sistemática, uma disciplina intelectual por parte do leitor, e esses requisitos básicos só podem ser adquiridos através da prática.

A criticidade, acredito, que seja ser o maior desafio para os acadêmicos, pois exige a exposição das suas ideias, pensamentos e conceitos acerca do que se está lendo. Essas habilidades dificilmente eram colocadas em prática no ensino médio (PIAZZI, 2015). Um dos pontos que vale ressaltar, caminha sobre os aspectos das práticas de realização de trabalhos no ensino médio, na qual o professor passava o tema do trabalho e os alunos dirigiam-se a biblioteca, onde já tinha um amontoado de livros separados previamente pelo professor, ou pelo profissional da biblioteca, que nem sempre era um bibliotecário.

Os alunos debruçaram sobre os livros e transcreviam todas as informações, em alguns casos utilizavam mais de um livro. No entanto, era apenas uma cópia do que os autores já haviam exposto e que seu “trabalho” de alunos era apenas copiar e o professor atribui uma nota para aqueles que faziam. Neste momento, o processo da leitura e pesquisa era negligenciado, e pouco ocorria (DUARTE, 2022).

O processo no ensino superior tem algumas semelhanças (utilizar um amontoado de livros e também artigos), porém, a essência é outra. Busca-se instigar no aluno a reflexão do que se está lendo e incentivar a escrever essas reflexões, concordando ou refutando as ideias dos autores, ou seja, espera-se que o discente assuma seu papel de construtor do seu conhecimento em atividade como Fórum, APA e Estudo de Caso, por exemplo. Sair da “zona de conforto”, é essencial para um cérebro possa criar novas conexões, novas oportunidades e inovações.

PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO

Planejar nem sempre requer saber o que se deseja, mas ter ideia do que não quer, já ajuda bastante seja no campo profissional, pessoal ou acadêmico. Pedro Bial quando escreveu o poema “Use Filtro Solar” foi sábio ao afirmar. “Não se sinta culpado por não saber o que fazer da vida. As pessoas mais interessantes que eu conheço não sabiam, aos vinte e dois, o que queriam fazer da vida. Alguns dos quarentões mais interessantes que eu conheço ainda não sabem”. Somos seres mutáveis e estamos numa constante gigantesca de mudanças.

Ao escolher seu curso de graduação, em diversos momentos lhe solicitará que tente olhar para o mundo pelo olhar do profissional. Isso serve para que você nunca se esqueça do seu objetivo, de concluir sua graduação. Tal qual como nenhum incêndio inicia grande, nenhuma escada se sobrepulando degraus. Quando pensamos num objetivo, precisamos definir etapas (ANDRADE, MONTEIRO, 2020).

Planejar o caminho requer ter foco e concentração, e aqui encontramos um grande vilão dos acadêmicos. Estamos atentos a tudo que acontece ao nosso redor, vendo, ouvindo, participando, e mesmo assim temos dificuldade em escolher um só estímulo, pois ficamos perdidos diante de tanta informação.

Aliás, qual tipo de atenção você tem? Existe mais de um tipo de ficar atento? Sim. De forma geral conhecemos e utilizamos apenas a atenção concentrada, normalmente exigida e utilizada pelos professores do ensino presencial, ao nos ensinar alguma coisa, onde precisamos ficar atentos e olhando fixamente para ele.

Existem quatro tipos de atenção: a)atenção concentrada: quando o sujeito tem hiper foco num determinado objeto; b) atenção seletiva: aqui o sujeito escolhe em qual objeto dará atenção, sempre tendo uma segunda opção; c) atenção sustentada: percebe vários estímulos, porém consegue se fixar num determinado, mas não deixa de saber o que está acontecendo ao seu redor ; d) atenção alternada: é como se conseguisse prestar atenção em várias coisas ao mesmo tempo, sem que necessite se aprofundar e detalhar um atenção (SIMÕES, 2014).

Elas estão relacionadas a sua capacidade de concentração, de foco e organização das ideias, por isso o ato de planejar exige que além de definir objetivos é importante ter atenção, concentração para buscar os melhores métodos, técnicas e ferramentas.

Cada acadêmico dispõe de um formato e perfil para aprender que difere de outro sujeito, assim, você pode não estar obtendo êxito no seu formato e método de estudo, o que é preciso ser reanalisado. Fazer resumos, mapas mentais ou esquemas e fluxos para otimizar o conhecimento.

Apresentamos aqui algumas ferramentas que poderão lhe auxiliar na realização do planejamento e organização: Canvas, 5W2H, *brainstorming*.

COMO EVITAR A PROCRASTINAÇÃO

Toda segunda é dia de começar dieta, academia, um novo curso, planejar carreira profissional, dar um rumo na vida. Sofremos com a Síndrome da Segunda, isso porque temos a impressão de que tudo precisa iniciar na segunda. Assim também é com as atividades que precisamos fazer na faculdade, mas normalmente acabam os prazos no domingo, então há uma maior chance de procrastinar (ANDRADE, MONTEIRO, 2020).

Segundo o Ovens (2022) procrastinar significa protelar a ação. A autossabotagem um termo da psicologia mostra que na verdade mentimos para nós mesmos, tentando encontrar desculpas para não fazer o que é necessário fazer. Aí planejamos, organizamos o lugar, definimos metas e objetivos, escolhemos a melhor atenção, estamos concentrados... porém postergamos tudo.

Talvez porque pensamos e definimos metas a longo prazo. quando falamos de estudos é necessário ter metas mais curtas, realistas e palpáveis. Seu objetivo é fazer a graduação para ter um emprego e renda melhor? Maravilha. Olhe para o final da caminhada, mas não se esqueça do caminho. É importante fragmentar o grande objetivo em pequenos objetivos, mais palpáveis, concretos. Por exemplo: sua faculdade tem 4 anos. Não pense nos mais de 1200 dias que virão, e sim nas disciplinas que já estão liberadas, nas atividades dos prazos que estão para vencer em 20, 30 ou 40 dias. Sofrer pelo TCC, é sofrer de graça, se tem uma atividade de estudo ou estudo de caso que vence a semana que vem.

Defina a meta da semana de ler 20 páginas da apostila e ver os 02 vídeos da unidade. Na sequência, realizar a atividade de estudo 01. Pronto, conseguiu? Comemore.

Policie-se para evitar que a procrastinação se torne um problema maior. Primeiro passo é entender que isso não é um erro mortal, normalmente deixamos coisas para fazer depois, ou trocamos assuntos ou tarefas emergenciais. No entanto, é necessário analisar se realmente o motivo da troca é urgente ou não. Se ocorre de trocarmos as prioridades frequentemente, e que não é por motivos de ordem mais complexas ou emergenciais (OVENS, 2022).

Faça uma escala de atividades para fazer. E elenque em ordem de prioridades, se alguma tarefa apareceu de forma repentina, avalie se cabe trocar por alguma coisa de ordens menores. Se for possível, é porque não é tão emergencial assim.

SEJA MAIS PRODUTIVO NOS ESTUDOS

Uma ferramenta maravilhosa do planejamento e organização é Checklist. Você vai fazer as malas para uma viagem, e lá está a lista de coisas que irá fazer, ingressos que precisa comprar, roupas para cada ocasião, sapatos confortáveis e etc. Quando escrevemos saímos do processo mental e mecanizamos os nossos pensamento e logo nossa ação. Uma ótima técnica para “sossegar” os pensamentos é adotar um diário para escrever coisas, ou com a tecnologia ao nosso favor, criar um grupo de whatsapp onde irão todos as ideias.

Só conseguimos produzir se além de vontade, paixão, desejo, também tivermos raciocínio, e isso exige um equilíbrio gigantesco (PIAZZI, 2015). O que te levou a escolher sua futura profissão já demonstra sua vontade, no entanto, agora é hora de colocar a razão na frente. Tudo que já discutimos anteriormente, funciona como um funil, onde fomos falando de coisas mais genéricas, delimitando coisas mais específicas, falando sobre organização semanal e aqui chegamos no diário.

Nenhum incêndio começa grande, lembra? Se toda segunda vou estudar um pouco, então na terça farei algo que me dê prazer. Na quarta dedicarei um tempo aos amigos, na quinta vou ler alguma coisa relacionada ao curso, na sexta sem programação definida. No final de semana curtimos a família. Esta talvez seja uma programação que se adeque a sua realidade, no entanto, talvez você trabalhe 8 horas por dia, fica 2 horas no trajeto de casa para o trabalho, cuida das atividades de casa, tem filhos, mãe, esposa, namorado, irmãos, cachorros para dar atenção, além das atividades extras com igreja, clubes, reunião de pais da escola etc. No meio de tudo isso, tem a faculdade (DUARTE, 2022).

Então, pense nas metas diárias e recompensas curtas. Hoje não é um dia que terei tempo para estudar, então vou me organizar para fazer tudo que preciso, para que não sobre atividades, e interfira na programação de estudar. O cérebro humano precisa de roteiro, e além disso, precisa estar atento ao que acontece (GIUSTA, 2013). Você já deve ter estacionado seu carro, moto ou bicicleta e não se recorda de onde, ou saiu do seu quarto em direção a cozinha, e quando chegou lá não se recordou do que tinha que fazer. Pois bem, isso é seu cérebro dizendo: “calma, vamos por partes, tem muita coisa tudo ao mesmo tempo”.

Produção não tem haver com quantidade e sim com qualidade. Não confunda estudar e ler muito com aprender de fato. Digamos que você dedique todas as segundas-feiras a noite para estudar. Chega do trabalho e às 19h30, depois de jantar, escolhe seu espaço tranquilo e vai estudar. Programa 50 minutos de leitura, vídeos, escrita, sem distração e dê uma pausa de 10 minutos. Repita isso por 4 ciclos e ao final, terá dedicado 3 horas e 40 minutos de tempo, sendo mais produtivo do que 4 horas diretas sem descanso. Descansar é uma recompensa, e nosso cérebro ama isso.

Para tentar lhe ajudar, busque responder essas perguntas: Qual momento do dia você é mais produtivo? O que te distrai com facilidade? Em que local ou ambiente você aprende mais? Como você aprende?

Se hoje você tem condições de fazer uma atividade, então que se dedique a fazer ela com esmero e eficiência. Um piloto de avião tem sua produtividade definida não pela quantidade de horas que pilotou, mas quantas aeronaves trouxe ao solo novamente. Nos estudos, é igual. Não se apegue a notas, mas ao conhecimento adquirido e o quanto isso impactará no seu dia a dia profissional.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS DO FUTURO

Já ouviu falar em funções executivas? A porção frontal do nosso cérebro chamada de Cortex, tem a responsabilidade de desempenhar algumas funções, entre elas, atenção, planejamento e tomada de decisão. Estas são habilidades natas que todo cérebro humano tem a capacidade de desenvolver, claro que alguns são mais preparados e treinados do que outros (KANDEL, 2014).

As organizações têm necessitado a cada dia de pessoas que tenham habilidades e competências adequadas para a sociedade atual como por exemplo: senso de empatia, aspectos socioambientais, condutas que promovam bem estar psicoemocional, tanto na singularidade como no coletivo.

Setores da economia, cultura, educação, saúde, política e outros, tem se adaptado à revolução do conhecimento, da informação, das máquinas e da inovação. Hoje discute-se a era do “5.0”, onde o processo de informatização dá acesso à inteligência artificial junto com a realidade aumentada, o que possibilita construir um ambiente paralelo ao vivido por nós, chamado de metaverso (OVENS, 2022).

Embora tenha-se constituído numa evolução desenfreada tecnológica, as tentativas de replicar por completo o cérebro humano, não será possível, pelo fato de que habilidades da inteligência emocional ainda não se podem criar no universo tecnológico (PIAZZI, 2015).

Aqui, apresenta-se o que nos constitui humanos e que nos habilita a manter nossa raça: a capacidade de sermos empáticos e emocionalmente sociáveis. Somos a única espécie que pode salvar a sua própria espécie. Então, o que é necessário fazer para ter um pleno desenvolvimento profissional?

Primeiro, é preciso identificar seus pontos fortes e os fracos. Encontrar quais são suas habilidades e os pontos que não tem boa desenvoltura, sendo que aos pontos fortes, é necessário dedicar maior tempo. Por questão de sobrevivência exercite a habilidade de planejar, pois se sempre agir por impulso, terá consequências difíceis de encontrar solução.

Segundo, desenvolva sua capacidade de atenção, independente de qual seja, ou como consegue capturar uma nova informação, mas precisa encontrar o “jeito” de estar atento e observar detalhes, minúcias da leitura do mundo. Isso colabora para que faça as escolhas corretas, e defina qual caminho irá andar. Tomar a decisão é essencial, ainda mais se for num ambiente hostil, conturbado ou estranho.

Vale lembrar que estas habilidades não estão demarcadas em lugar algum, a não ser nesta sociedade que vivemos, e que nos próximos anos poderá haver alterações, por que é necessário ao seres mutáveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, L. T. **Por uma abordagem discursiva da formação docente.** In: Teias. Rio de Janeiro, ano 7, nº 13-14, jan/dez, 2016.

ANDRADE, D; MONTEIRO, M. **Educação Híbrida: Abordagens práticas no Brasil.** Educação e Tecnologias. UFSCar, 2020. <https://edutec.ead.ufscar.br/tccs/4b9da0b341de4d01ed-fc9e0a9e2093a9.pdf> Acesso em: 01 de dez. 2022.

BECK, C. **Ciclo de Aprendizagem de Kolb.** Andragogia Brasil, 2016. Disponível em: <https://andragogiabrasil.com.br/ciclo-de-aprendizagem-de-kolb/> Acesso em: 01 de dez. 2022.

BASSO, C.; GRAF; L. P.; LIMA; F. C.; SCHMIDT, B.; BARDAGI, M. P. Organização do tempo e métodos de estudos: Oficinas com estudantes universitários. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, 14(2), 277-288, 2013.

DOCKRELL, Julie. MCSHANE, John. **Crianças com dificuldades de Aprendizagem: Uma abordagem cognitiva.** Porto Alegre: Artmed, 2007.

DUARTE, F. **Aluno significado e professor significativo.** 2 edição. Campo Mourão: Artesan, 2022.

FUENTES, D.; MALLOY-DINIZ, L.F.; CAMARGO, C.H.P.; COSENZA, R.M. **Neuropsicologia: teoria e prática.** São Paulo: ArtMed, 2008.

GIUSTA, A. S. **Concepções de aprendizagem e práticas pedagógicas.** Educação em Revista, v. 29, n. 1, p. 17-36, 2013.

KANDEL, E. **Princípios da Neurociências.** 5ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MARCÍLIO, F. C. P *et al.* **Guia de Técnicas para a Gestão do Tempo de Estudos: Relato da Construção.** Psicologia: Ciência e Profissão [online]. v 41. 2021.

OVENS, A. P.; PHILPOT, R.; BENNETT, B. **Aprendizagem Virtual**: um autoestudo sobre evoluções em práticas pedagógicas. Movimento [online]. 2022.

PIAZZI, P. **Aprendendo Inteligência**: Manual de Instruções do cérebro para estudantes em geral. 3ª edição. Editora Aleph; Rio de Janeiro, 2015

SIMÕES, P. M. U. Análise de Estudos sobre Atenção publicados em Periódicos Brasileiros **Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, SP. Volume 18, Número 2, Maio/Agosto de 2014.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quem diz que estudar é uma tarefa fácil, ou diz que só não estuda quem não quer, é por que talvez não tenha entendido, o quão árduo e exigente é. Estudar requer disciplina, foco, atenção, planejamento, autocontrole e desejo. Todos os dias enfrentamos diversos problemas e tentamos encontrar soluções rápidas e eficientes. E para alguns conquistar o diploma de ensino superior é a solução para alguns dilemas.

Ao aprender como é que o cérebro humano aprende e como armazena todas as informações e conhecimentos que adquirimos, torna menos “burocrático”, ou reduz muito o desgaste de tempo e saúde mental, nos permitindo entender de que forma aprendemos melhor. O tempo é nosso “bitcoins” mais valioso na atualidade, pois já não há tempo para desperdiçar o tempo. Aprender a gerir, cuidar, organizar, planejar as atividades sempre do mais próximo e real, ao mais distante e objetivo, facilitar pensar quais os caminhos teremos que percorrer para alcançá-los.

Foco! Este é o lema do momento, em meio a tantas distrações conseguir ter e manter ele, é uma batalha terrível. Espero que entender como construir ele tenha colaborado para sua nova forma de estudar. É no seu planejamento que evitamos a procrastinação, e aprendemos a elencar o que é emergencial e o que é urgente, dando lhes a atenção devida a cada um.

Sabemos que ao tentar colocar em prática o tópico aqui estudado, ajudamos a desenvolver habilidades e competências que serão preponderantes na sua atuação profissional. E embora pareça algo distante, o resultado está logo ali. Espero ter colaborado com seu processo de aprendizado e nos vemos num breve momento, até lá.

