DESCOMPLICANDO A APRENDIZAGEM

5 passos que vão mudar a sua forma de adquirir conhecimentos

Por: Bruno Malheiros e Gustavo Malheiros

RECTO
Aprendizagem Descomplicada

RECTO
Aprendizagem Descomplicada

Sumário

1. Introdução
2. Memória e aprendizagem
3. Aprender a aprender
4. Cinco passos para potencializar a aprendizagem
5. Palavras finais

Introdução

A vida é uma aprendizagem diária.
Afasto-me do caos e sigo um simples pensamento:
quanto mais simples, melhor.

(José Saramago, 1922-2010)

Ao longo de nossa vida escolar somos expostos a diversos tipos de conteúdos, relacionados a conhecimentos de áreas distintas. Língua portuguesa, matemática, geografia, ciências etc.

São muitos os conteúdos que devemos aprender para ter sucesso em nossa vida acadêmica. Entretanto, poucas vezes – na verdade, quase nunca – nos ensinam como devemos nos preparar para aprender de verdade.

Introdução

A aprendizagem e a apropriação de conceitos é um processo que demanda esforço, atenção focada e memória operante (VYGOTSKY, 1997).

Conhecer as melhores condições para aprender pode modificar definitivamente a nossa forma de adquirir conhecimentos.

Neste e-book falaremos sobre memória, um aspecto importante do processo de aprendizagem, e iremos oferecer alguns passos simples que podem mudar definitivamente a forma como adquirimos conhecimentos, acompanhados de dicas de ação, que podem ser implementadas rapidamente.

De modo geral, nunca nos esqueceremos do que é fundamental para nossa vida – nossas necessidades básicas –, como comer ou dormir. Isso porque nosso próprio organismo se incumbe de nos recordar estes aspectos de maneira bastante incisiva.

Mas nem sempre somos capazes de nos lembrar daquilo que nosso cérebro considera supérfluo. E, acredite, deste lado estão questões que não gostaríamos de nos esquecer, como contas a pagar e conteúdos que precisamos dominar.

Memória e Aprendizagem

No século XIX, o psicólogo Hermann Ebbinghaus (1985) criou a hipótese da “curva do esquecimento”, segundo a qual esquecemos aproximadamente metade das informações com as quais temos contato logo após a primeira hora, caso essa nova informação não seja imediatamente utilizada.

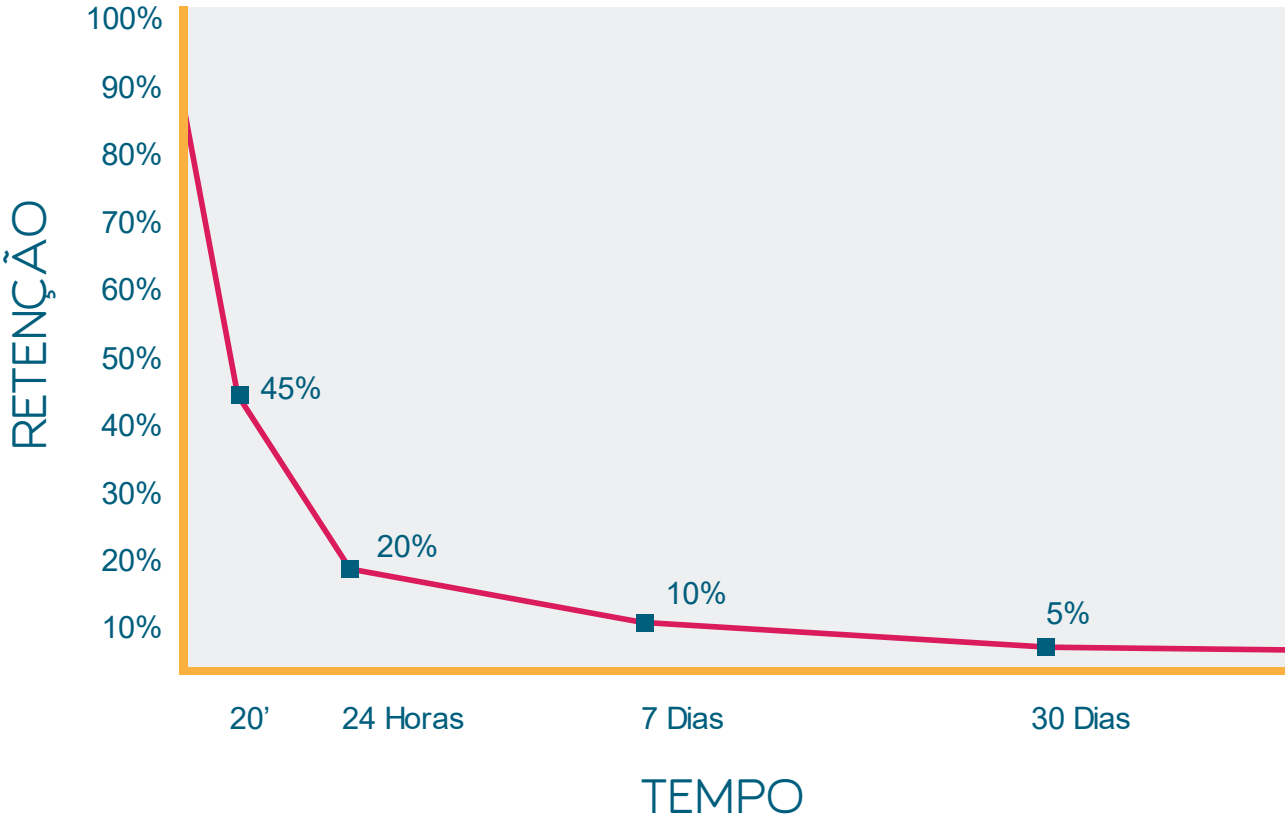
Imagine, por exemplo, que você está caminhando pela rua e percebe alguém usando uma roupa bastante extravagante: no momento em que percebe isso, essa informação é registrada no que chamamos de memória de trabalho, mas pouco tempo depois você possivelmente já terá esquecido este evento, a não ser que tenha a intenção de mobilizar esta informação para algo, como comentar o fato com alguém; fora isso, você terá esquecido.

Isso acontece porque neurologicamente estamos “programados” para poupar energia, descartando informações julgadas irrelevantes. Em outras palavras, aquilo que não é importante não é armazenado em nossa memória.

Memória e Aprendizagem

Voltando à curva do esquecimento, se você se impressionou com o fato de que esquecemos 50% do que aprendemos já na primeira hora, certamente ficará mais impressionado ao saber que, segundo a teoria de Ebbinghaus, após 30 dias nos lembraremos apenas de 2% do que aprendemos. Impressionante, não?

CURVA DO ESQUECIMENTO



Memória e Aprendizagem

Isso tudo acontece graças à memória, que pode ser entendida como a "capacidade que os seres vivos têm de adquirir, armazenar e evocar informações" (MOURÃO JUNIOR; FARIA. 2015, p. 780). A discussão conceitual sobre memória é longa. Focaremos, portanto, no que é de nosso interesse, que é a distinção clássica entre memória de trabalho, sobre a qual já falamos brevemente, e de longa duração.

A memória de trabalho está relacionada à nossa capacidade em armazenar uma pequena quantidade de informação e gerenciar seu trânsito em nossas estruturas neurológicas, desde que estejamos em um estado ativo, com atenção focada.

> A duração da memória de trabalho é ultrarrápida porque ela nos permite armazenar uma informação apenas enquanto estamos fazendo uso dessa mesma informação, ou seja, apenas enquanto certo trabalho está sendo realizado ou enquanto precisamos elaborar determinado comportamento. (Idem, p. 783-784)

Memória e Aprendizagem

Já a memória de longa duração é aquela capaz de armazenar informações por um período de tempo indeterminado, por vezes durante toda a vida.

Importante ressaltar que, ao contrário do que supomos, não somos capazes de nos recordar de todos os detalhes um evento, por mais marcante que ele tenha sido.

Este tipo de memória não é estável, mas influenciada pelo tempo e pelas emoções. Assim, toda vez que evocamos uma memória, alteramos os aspectos originais dessa mesma memória.

> Mesmo as "melhores" memórias não são perfeitas, há sempre algum grau de perda durante o processo de consolidação. [...] Portanto, com o passar do tempo, ao relatar uma vivência de nossa infância, por exemplo, estamos cada vez mais distantes de relatar o que realmente aconteceu. De fato, a evocação nada mais é do que um processo de edição de fragmentos [...] Trata-se, em verdade, mais de um processo criativo do que reprodutivo. (Idem, p. 785)

Memória e Aprendizagem

Essas reflexões sobre memória são fundamentais para compreender o processo de aprendizagem, pois, grosso modo, se não formos capazes de nos lembrar de algo significa que não aprendemos.

Não queremos, com isso, dizer que a aprendizagem é um processo de simples memorização; ao contrário, a memória se apresenta como elemento fundamental para a manutenção de experiências que efetivamente nos ajudam a aprender.

Mas o fato é que há uma íntima relação entre aprendizagem e memória; se não fosse assim, precisaríamos passar cada minuto de nossa vida nos dedicando a aprender tudo de novo.

Como nos diz Adão (2013, p. 8), “todo conhecimento que temos [...] necessita permanecer em nossa memória para que seja considerado aprendizado, pois se não lembramos, é sinal que não aprendemos”.

Memória e Aprendizagem

As memórias de trabalho e de longa duração mantêm entre si uma relação importante. A de longa duração recebe as informações da memória de trabalho e a armazena por um período indeterminado, como já falamos.

O modo como estas informações são armazenadas e recuperadas varia de acordo com os estímulos e é distinta de pessoa para pessoa, e mesmo de cultura para cultura. Consideramos fundamental entender, ainda que brevemente, o conceito de memória porque podemos dizer, de modo simplista, que aprender é adquirir memórias, sejam elas cognitivas, experienciais etc.

Memória e Aprendizagem

Até este momento optou-se por apresentar os aspectos relacionados à memória no ato de aprender. Evidentemente a aprendizagem é muito mais complexa do que tudo que se falou até agora.

Há uma quantidade infindável de estudos sobre o processo de aprendizagem, que vão além dos estudos sobre a memória, a cognição, o afeto, o social, o cultural etc. De todos estes estudos, duas questões que nos parecem claras são:

1. A aprendizagem é um processo individual;

2. A aprendizagem é resultado do ato de aprender.

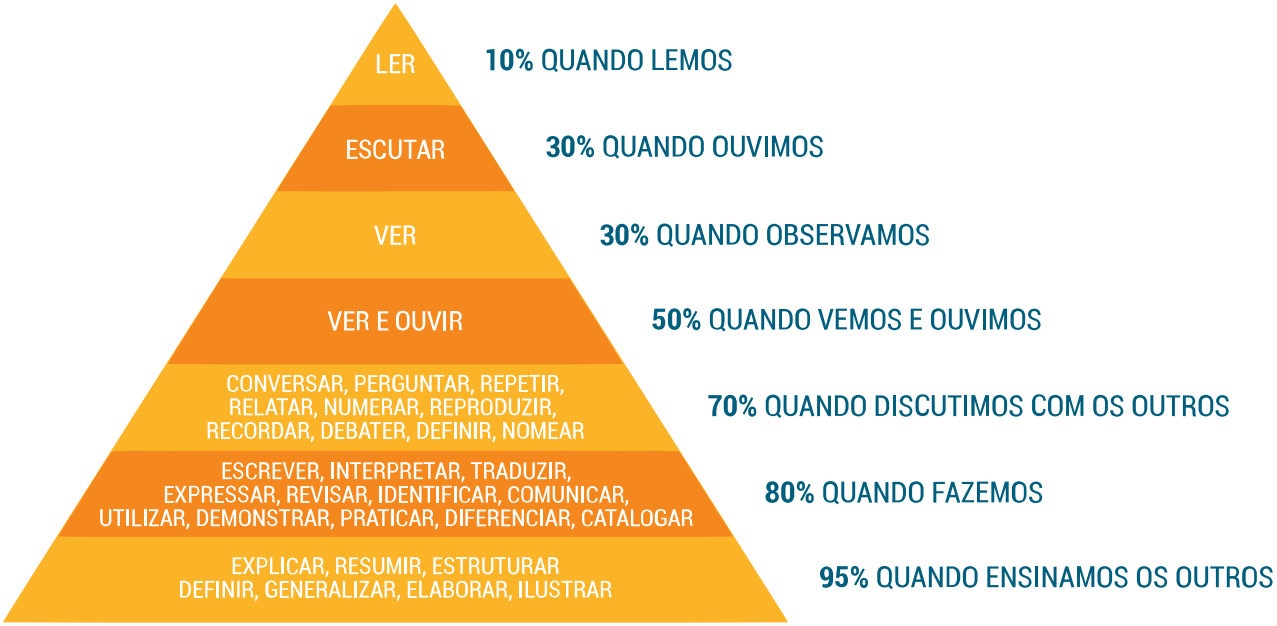
Considerando a aprendizagem um processo individual, deve-se levar em conta que cada pessoa aprende a seu modo, em um ritmo e um tempo próprios e que a motivação é um fator importante. Sendo a aprendizagem o resultado do ato de aprender, esse ato é influenciado por uma série de fatores, sejam eles internos ou externos.

RECTO
Aprendizagem Descomplicada

Memória e Aprendizagem

O psiquiatra americano William Glasser formulou, a este respeito, o princípio da pirâmide do conhecimento. Sua teoria parte da ideia de que há similaridades importantes nas formas de aprender para todas as pessoas, mas cada uma tem uma preferência individual. Sua pirâmide afirmava que as pessoas aprendem:

A PIRÂMIDE DE APRENDIZAGEM DE WILLIAM GLASSER



Desta forma, compreender a forma como você mais aprende é fator fundamental.

É preciso **aprender a aprender**.

Aprender a Aprender

Desde o século XVII, marco dos estudos relacionados ao processo de aprendizagem com a publicação de "Didactica Magna" (Comênio), as instituições formais de ensino vinham dando enorme valor às estratégias de aprendizagem baseadas na retenção de informações. Isto acontecia porque se acreditava que quanto mais uma pessoa fosse capaz de reproduzir o conteúdo com o qual tomava contato, maior seria sua capacidade de aprender.

Em que pese a importância da capacidade de memorização, como vimos no item anterior, o processo de aprendizagem extrapola a mera retenção e reprodução de informações. Isso porque, só é possível afirmar que alguém efetivamente aprendeu novos conhecimentos a partir do momento em que tais conhecimentos modificam o seu comportamento (RELVAS, 2012).

Por isso, a partir da década de 1970, começou-se a falar em ensinar as pessoas a aprender. Surgiu o conceito de "aprender a aprender". A ideia principal por trás deste conceito era o de que a estratégia de aprendizagem, ou seja, o processo mental estruturado para a apropriação de novos conhecimentos, teria um peso maior do que o mero trabalho com o conteúdo.

Aprender a Aprender

Os professores Novak e Gowin (1984) foram os grandes pesquisadores nesta área. Para eles, as pessoas precisavam compreender como suas mentes se organizam quando tomavam contato com um novo objeto e, a partir daí, trabalhar suas estruturas cognitivas para facilitar a apropriação destes novos conteúdos. Para isso, eles desenvolveram duas ferramentas: o mapa conceitual – que auxilia os aprendizes no entendimento do significado de um novo conteúdo; e os diagramas V de conhecimento – que buscam compreender a estrutura do processo de aprendizagem de um indivíduo.

Descomplicar o processo de aprendizagem significa, também, compreender como aprendemos e utilizar este conhecimento a nosso favor.

Existem similaridades no processo de aprendizagem das pessoas, mas também há diferenças individuais que precisam ser consideradas. Por isso, é importante que nos observemos para saber de que forma aprendemos melhor. A seguir, vamos conhecer alguns passos que facilitam a construção de novos conhecimentos e que, de alguma forma, se aplicam a todos nós.

Cinco Passos para Potencializar a Aprendizagem

A seguir, litamos alguns passos que não se pautam por estudos acadêmicos, mas que, de acordo com nossas vivência e experiência, podem mudar drasticamente a forma como você, e eu e todos nós aprendemos.

1) Tenha um objetivo em mente

Objetivo que está relacionado a algo que se quer atingir. É como se fosse um alvo definido em metas, um lugar onde se quer chegar. Portanto, ter um objetivo específico é fundamental para aprender. Quando tiver a intenção de aprender algo, imagine-se como um arqueiro que precisa de um alvo.

Se puder visualizar exatamente onde quer acertar, suas possibilidades de sucesso serão muito maiores. Sem um objetivo claro, a aprendizagem se torna tediosa e cansativa.

RECTO
Aprendizagem Descomplicada

Cinco Passos para Potencializar a Aprendizagem

Dicas de Ação:

- Antes de se dedicar a aprender, formule seu objetivo;
- Seja o mais específico possível;
- Se puder, escreva seu objetivo e o deixe à vista;
- Redija seu objetivo de modo que você possa avaliar se o atingiu.

Cinco Passos para Potencializar a Aprendizagem

2) Tenha foco

Concentração e foco são componentes fundamentais para a aprendizagem. A falta de foco e a mudança constante de atividade faz com que você perca tempo e desperdice esforços se preparando novamente para voltar a aprender.

Muito provavelmente você já passou um dia inteiro fazendo muitas coisas diferentes, sentiu o peso do cansaço, mas não concluiu nada. Para evitar isso, foque sempre no que está fazendo no momento, no caso, aprendendo.

RECTO
Aprendizagem Descomplicada

Cinco Passos para Potencializar a Aprendizagem

Hoje em dia, com a quantidade de informações às quais somos rotineiramente expostos, além dos vários estímulos, como telefone celular, redes sociais etc., a melhor forma de manter o foco e a concentração é desconectar-se completamente.

Uma boa forma de fazer isso é anotar todas as distrações que surgirem em uma folha de distrações. Por exemplo, se você está aprendendo algo e de repente se lembra que precisa olhar suas redes sociais, anote isto em uma folha, mas não pare o que está fazendo.

Não deixe que esta distração tire seu foco do processo de aprendizagem.

Dicas de Ação:

- Prepare seu foco para o aprendizado;
- Desconecte-se de celulares, redes sociais etc.;
- Utiliza uma folha de distrações;
- Mantenha o foco.

Cinco Passos para Potencializar a Aprendizagem

3) Aprenda a Meditar

Esqueça o esoterismo e a espiritualidade da meditação. A meditação é uma excelente técnica para treinar o foco. Na meditação ficamos um tempo sem pensar em nada, o que é um ótimo exercício para desenvolver e potencializar nossa capacidade de focar e aprender.

A meditação ajuda no desenvolvimento do cérebro, melhora as emoções, a saúde e o bem-estar, diminui as dores físicas, ajuda a superar hábitos ruins, aumenta a concentração e aumenta a felicidade. São vários os estudos que comprovam todos esses benefícios. Mas se você nunca meditou, vamos oferecer algumas dicas para começar a praticar agora.

RECTO
Aprendizagem Descomplicada

Cinco Passos para Potencializar a Aprendizagem

Para começar, escolha um local tranquilo e sente-se, mantendo sua coluna ereta de forma confortável. Isso pode ser feito em uma cadeira ou um sofá, não sendo necessário manter a posição de lótus (aquela que os monges costumam utilizar, na qual senta-se no chão com uma perna sobre a outra).

Em seguida, feche os olhos e observe sua respiração, focando toda sua atenção no seu processo respiratório. O ar que entra e sai, as mudanças que acontecem em sua estrutura torácica, as sensações advindas desse processo.

Comece a se perceber. Mantenha-se respirando de olhos fechados até conseguir aquietar sua mente.

Não se preocupe em reprimir seus pensamentos, apenas acalme-se.

Cinco Passos para Potencializar a Aprendizagem

A meditação deve proporcionar estabilidade ao corpo, respiração consciente e concentração. Muito provavelmente você não vai conseguir atingir todos estes objetivos em sua primeira ou segunda sessão de meditação, mas não desista. O sucesso vem com a prática e todos somos capazes de atingi-lo.

Dicas de Ação:

- Crie o hábito de meditar;
- Encontre um lugar tranquilo;
- Sente-se de maneira confortável e feche os olhos;
- Observe sua respiração;
- Aquiete sua mente;
- Curta o tempo em que estiver meditando.

Cinco Passos para Potencializar a Aprendizagem

4) Cuide do seu corpo!

Alimentação, atividade física e sono são a base para nossa qualidade de vida. São hábitos vitais, que devem estar em equilíbrio para que possamos colher bons frutos.

Não adiantaria nos alimentarmos muito bem, mas não praticarmos uma atividade física regular ou não dormirmos a quantidade de tempo adequada. Além do mais, são hábitos que se complementam.

Alimentar-se de forma adequada dará ao organismo os nutrientes para ter a disposição necessária para praticar atividades físicas. As atividades físicas fazem com que nosso organismo libere endorfina, um neurotransmissor com efeitos analgésicos que nos traz a sensação de bem-estar, melhorando a qualidade do sono.

RECTO
Aprendizagem Descomplicada

Cinco Passos para Potencializar a Aprendizagem

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) são necessárias, no mínimo, 7 horas de sono e meia hora de atividade física por dia.

Quanto à alimentação, há uma variação muito grande de pessoa para pessoa, mas no geral recomendam-se pratos coloridos e 3 a 6 refeições por dia.

Dicas de Ação:

- Alimente-se adequadamente, com pratos mais coloridos e refeições a cada 3 ou 5 horas;
- Pratique ao menos meia hora de atividade física por dia;
- Tenha noites de sono de pelo menos 7 horas.

Cinco Passos para Potencializar a Aprendizagem

5) Escolha o horário e o local adequados para aprender

Há pessoas que optam por se dedicar a aprender durante a madrugada ou em outros momentos nos quais nosso organismo já está exausto e despreparado. Neste ponto, vale lembrar que somos seres solares, ou seja, nosso ritmo biológico está em sintonia com o amanhecer e o anoitecer. Então, opte por horários nos quais seu corpo esteja mais preparado e disposto.

Uma ótima dica é agendar horários específicos para aprender. Isso ajuda nosso organismo a criar uma rotina, e nosso corpo gosta de rotinas porque elas nos ajudam a economizar energia.

Cinco Passos para Potencializar a Aprendizagem

Assim como escolher um horário certo, um local adequado também vai potencializar a aprendizagem. O lugar certo vai condicionar nossas estruturas cognitivas a entender que ali é o local para aprender. Nosso organismo associa o local de aprendizagem com a aprendizagem propriamente dita.

Dicas de Ação:

- Escolha criteriosamente o momento para aprender;
- Procure um local adequado e silencioso.

Palavras Finais

Ao longo deste material tivemos a intenção de apresentar brevemente o processo de aprendizagem, enfocando em aspectos relacionados à memória, ao processo de aprender a aprender e oferecemos 5 passos que podem potencializar seu processo de aprendizagem. Muitas vezes, quando falamos de dicas que podem melhorar o processo de aprendizagem, as pessoas tendem a imaginar questões complexas, de difícil elaboração e compreensão. Na verdade, o que propomos são 5 passos simples e efetivos que qualquer pessoa pode implementar em sua vida para mudar aspectos pessoais e/ou profissionais.

A aprendizagem já é por si só um processo neuropsicossocial complexo, então quando mais simplificarmos o modo que desejamos aprender, melhor. As dicas de ação podem ser facilmente implementadas, e pensamos que elas podem ser o gatilho para você começar a rever seu modo de aprender.

Esperamos que esse material seja útil e que possa ajudar você a continuar aprendendo.

Estamos juntos nessa caminhada!

RECTO
Aprendizagem Descomplicada

Referências Bibliográficas

- ADÃO, A.N. **A ligação entre memória, emoção e aprendizagem**. XI Congresso Nacional de Educação Educere. Curitiba, 2013.

- EBBINGHAUS, H. **Memory**: A contribution to experimental psychology (Henry A. Ruger & Clara E. Bussenius, Trad.), 1985.

- GOWIN, D.B.; NOVAK, J.D. **Learning how to Learn**. Cambridge University Press, 1984.

- MOURÃO JUNIOR, C. A.; FARIA, N. C. **Memória**. Psicologia: Reflexão e Crítica. vol.28 nº 4. Porto Alegre. Oct./Dec. 2015. P. 780-788.

- RELVAS, M.P. **Neurociência e as Práticas Pedagógicas**. Rio de Janeiro, WAK Editora, 2012.

- VYGOTSKY, L.S. **Pensamento e linguagem**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

RECTO

Aprendizagem Descomplicada

www.recto.com.br
facebook.com/recto