



# Dominar a Ansiedade face à Matemática!

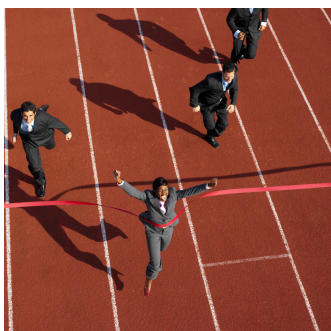
*A ansiedade face à Matemática é um problema complexo, de longa data. O que se segue é uma breve perspectiva sobre como lidar com essa ansiedade.*

1. Muitas pessoas que pensam sentir ansiedade face à Matemática têm na verdade, ansiedade aos exames ou têm resultados fracos em testes de Matemática. Uma vez ultrapassados estes problemas, podem ter muito sucesso à disciplina. Para determinar se este é o teu problema, pergunta a ti próprio:
  - Comprendes a matéria que está a aprender, ou talvez, até gostas, mas não consegues resultados positivos nos testes?
  - Na tua opinião, existem testes de outras disciplinas em que “tens brancas” ou também te sentes ansioso?

Se a tuas respostas forem ambas **SIM**, precisas de ajuda para lidar com a ansiedade nos testes.

2. É importante aprender a gerir, mas não necessariamente eliminar, a ansiedade que sente face à Matemática. Alguma ansiedade contribui para te manteres atento, estar mais alerta, e permite-te usar as tuas capacidades ao máximo. É aconselhável aprender técnicas de respiração que te acalmem psicologicamente, usando a respiração profunda, longa e mas calma em detrimento da respiração curta e rápida.
3. Um dos segredos eficazes de ser bem sucedido em Matemática é manter uma **atitude positiva** em relação à Matemática e à tua capacidade de trabalhar a Matemática. Através de afirmações positivas, da eliminação de diálogos interiores negativos e de crenças desmotivadoras sobre a Matemática, é possível desenvolver uma atitude positiva e um entusiasmo crescente por esta disciplina. Testa-te sempre que possível e conseguirás atingir os teus objectivos em Matemática. Outras afirmações positivas relacionadas com a Matemática: Estou a aprender mais Matemática hoje. A Matemática ajuda-me a chegar onde eu quero. Faço exercícios de relaxamento quando estudo Matemática. Sinto-me descontraído, calmo e confiante em Matemática.
4. Aprende a fazer **Visualização Positiva Programada**. Trata-se do uso deliberado do poder da tua imaginação para mudar conscientemente ou re-programar o pensamento negativo relacionado com a Matemática. Esta técnica é praticada durante um estado profundo de relaxamento. Uma vez neste estado profundo, consegue-se visualizar uma progressão visual através de uma sequência de passos positivos que levam a atingir os teus objectivos em Matemática. Podes ensaiar para um teste de Matemática futuro, imaginares-te numa aula de Matemática ou veres-te capaz de resolver problemas matemáticos. Deves praticar este exercício todos os dias até conseguires atingir o teu objectivo.

5. Descobre o teu estilo de aprendizagem pessoal, sob que condições aprendes melhor Matemática, por forma a melhorar o teu desempenho. Tenta descobrir se és um aluno mais visual, ouvinte ou cinestético, pois poder-te-á ser útil. Observa de que forma a hora do dia, o som, a luz, a temperatura, a ingestão de alimentos, o ambiente social e o vestuário afectam a tua aprendizagem.
6. Aprende técnicas de estudo de matemática eficazes, encontrarás na **página do Tutorado** algumas sugestões. Envolve-te no processo de aprendizagem e não sejas passivo. Vai às aulas regularmente e sente-te perto da fila da frente, tirando apontamentos completos. Mantém-te actualizado e não te deixes ficar para trás. Sente-te confiante e toma a iniciativa de fazer perguntas. Revê sempre o teu material imediatamente depois da aula e oito horas depois. Estuda pelo menos 2 horas por dia, 5 ou 6 dias por semana. Resolve uma grande quantidade de problemas novos e alguns problemas de revisão durante cada sessão de estudo.
7. Não permitas que a ansiedade nos testes prejudiquem os teus resultados. Para ultrapassares esta ansiedade deves manter bons hábitos alimentares, sono adequado, calma, uma rotina de exercício físico e uma preparação e estratégias eficazes para os testes. Além disso, deves inverter quaisquer pensamentos negativos e aprender técnicas de respiração para manter a calma.
8. Mesmo se a Matemática te tiver causado problemas durante anos, age como se tivesses controlo sobre o teu nível actual de sucesso; age como se realmente estivesses a gostar de aprender Matemática; age como se o resultado estivesse a ser positivo de dia para dia. Logo o acto de fingir e o sucesso dele resultante farão com que os teus sentimentos correspondam ao teu comportamento.
9. Todos os dias, reage com calma, descontração e confiança para com a Matemática. Diz para ti próprio “Estou-me a tornar mais calmo, descontraído e confiante enquanto estudo Matemática”.  
Todos os dias, sente como se estivesses num processo crescente de domínio da Matemática, em que os conceitos te parecem cada vez mais fáceis. Diz a ti próprio, “Eu consigo perceber a Matemática se me der uma oportunidade a mim próprio”.  
Todos os dias, visualize-te a resolver problemas de Matemática difíceis, novos e diz a ti próprio “Resolver problemas de Matemática é divertido”.



***TODOS OS MINUTOS DE TODOS OS DIAS REAGE POSITIVAMENTE E SENTE-TE BEM SUCEDIDO NA MATEMÁTICA – O TEU OBJECTIVO DE SUCESSO ESTÁ AO TEU ALCANCE. NÃO PÁRES AGORA, O SUCESSO ESTÁ MESMO AÍ.***

**Ficha Técnica:**

Fonte – <http://wc.pima.edu/~carem/MTHANXY.html>;

Autor – Dra. Cindy Arem (Pima Community College);

Tradução – Carlos Carvalho;

Revisão – Isabel Gonçalves e Ana Coelho.