Concentração: a chave para um estudo eficaz

Imagem de http://estudantesdorn.blogspot.com/2011/06/estudar-sozinho.html

"Nenhum trabalho de qualidade pode ser feito sem concentração, auto-sacrifício, esforço e dúvida."
(Max Beerbohm)

Estar atento e concentrado são condições básicas para a memorização e consequentemente para um estudo eficaz. No entanto, a concentração não é algo que simplesmente ligamos e desligamos quando precisamos, é algo que dá algum trabalho.

Das dificuldades que os alunos enfrentam, a falta de concentração nas aulas e no estudo é uma das mais frequentes. Tais dificuldades podem dever-se a uma multiplicidade de factores, como por exemplo, a falta de objectivos específicos para cada sessão de estudo, atitude passiva nas aulas, conversas com os colegas, desinteresse pelo tema, ansiedade proveniente dos mais diversos factores, pensamentos divergentes, pensamentos inesperados, ruído, luminosidade, condições do espaço de estudo, calendário dos exames, doença, complicações no relacionamento com amigos, familiares e colegas, entre outros.
Para ultrapassares estas dificuldades e estudares e trabalhares com alguma concentração é necessário reflectires e identificares alguns factores distractores. Embora cada indivíduo tenha o seu próprio método de estudo, procurámos reunir um conjunto de sugestões que possam ter uma aplicação alargada pela maior parte dos alunos:

- **Cria o teu ambiente de estudo –** terás que encontrar um lugar que consideres que é mais propício à tua concentração e usá-lo exclusivamente para o estudo e para tarefas escolares. Em determinadas fases da tua vida este lugar pode ser o teu quarto e em outras uma biblioteca ou sala de estudo. Não te esqueças que se ao fim de um tempo não estiver a funcionar, é melhor mudares de local.

- **Cria todas as condições essenciais e favoráveis ao estudo –** é muito importante que o local onde irás estudar tenha uma boa luz e uma boa ventilação, pois estas duas componentes são essenciais para a boa actividade do teu cérebro e para que ele se consiga manter concentrado. Terás que ter uma cadeira confortável e uma mesa com uma superfície razoavelmente larga para poderes espalhar todos os teus materiais de estudo.

- **Evita qualquer fonte de distracção** – mantém o ruído e os estímulos visuais dentro de níveis aceitáveis. Não deverás ter televisão e aparelhagem de som excessivo no lugar onde estudas. Quando chegar a hora de estudar, os colegas, familiares e amigos são aconselhados a "sair". Evita ser interrompido.

- **Desliga qualquer *input* extra** – poderá ser o e-mail, Messenger, Facebook ou SMS, não te esqueças que cada um tem a sua própria "perdição". Portanto, desliga qualquer distracção tecnológica que tenhas à tua volta, pois caso contrário dificilmente te vais conseguir manter concentrado durante o tempo que reservaste para o teu estudo.

- **Quando te sentires a vaguear ou a distrair com alguma coisa, procura envolver-te intensamente no que estás a estudar** – tem sempre uma folha ao pé onde possas escrever os pensamentos que te vão surgindo enquanto estudas, se te "livras deles", escrevendo-os, podes voltar mais facilmente ao estudo.

- **Divide o teu trabalho em pequenos objectivos** – define os teus objectivos de forma concreta e depois estabelece as tuas próprias metas de estudo antes de começares a estudar. Deverás começar por períodos de estudo mais pequenos, aumentando-os à medida que fores conseguindo aumentar a tua concentração. Também poderás definir alguns prémios para quando conseguires atingir os teus objectivos.

- **Estabelece prazos** – não existe melhor motivação do que um prazo. Uma das melhores maneiras de te manteres concentrado no teu estudo é teres prazos para a conclusão do estudo daquela matéria. Estabelecer um prazo limite viável é uma excelente maneira de pôr qualquer estudo, trabalho ou projecto em marcha rápida.

- **Corta a rotina do estudo** – não empregues sempre a mesma técnica para apreender informação enquanto estudas. Faz resumos ou apontamentos para te ires mantendo concentrado e manteres o interesse.

- **Está atento às rotinas da preguiça** – a descontracção resulta muitas vezes da "preguiça" e instala-se diversas vezes ao dia. Está atento e planeia as tuas pausas para essas alturas.

- **Aproveita bem os períodos de descanso** – não mistures o estudo com o lazer e planeia o teu estudo de acordo com os teus objectivos e com o material que resolveste estudar. Não te esqueças que o dever vem sempre antes do prazer e o prazer para ser vivido plenamente tem de ser merecido.

- **Aproveita o teu corpo para te manteres concentrado** – trabalha e estuda mais nos períodos em que achas que tens mais eficiência mental (manhã, noite, etc) e planeia as tarefas e matérias mais simples para quando sentires que não tens tanta eficiência mental (por exemplo, a seguir ao almoço). Se

verificares que enquanto estudas estás a divagar ou a trabalhar sem compreender, será melhor fazeres um intervalo. Estas pausas poderão ser uma fonte de energia para que não te sintas esgotado e consigas ir mantendo a tua concentração. Quando te sentires cansado ou desatento é melhor parares de estudar. Não vale a pena tentar estudar muito de uma vez só, pois se mantiveres um ritmo estável de estudo é mais fácil geri-lo e manteres-te concentrado.

- **Não ignores os sinais do teu corpo em tempos de stress** – aproveita sempre que puderes para relaxar ou fazer exercício físico. Quando tens que estudar durante longos períodos de tempo bebe muitos líquidos e come frequentemente, de preferência pequenas refeições.

- **Estuda com a cabeça fresca** – tens de descansar e se te sentires ansioso relaxa regularmente. Se não conseguires dormir, faz exercício físico durante o dia e planeia 30 minutos de relaxamento antes de ires para a cama.

"A meditação tornará sua mente calma, clara, e tão concentrada quanto num laser que conseguimos focar conforme a nossa vontade. Esta capacidade de atenção focada é a essência da genialidade. Quando temos este domínio sobre a atenção em qualquer coisa que fazemos, temos uma genialidade para a vida: segurança inabalável, julgamento nítido, e profundos relacionamentos pessoais"

(Eknath Easwaran)

Ficha Técnica:
Autor : Cátia Pereira Garcia
Revisão: Isabel Gonçalves e Lúcia Coelho