

Como estudar: aumentando a sua agilidade mental

por Leonardo Humberto Soares

Publicado em: 25/02/2017

Categoria:

Você ainda está tendo dificuldade para estudar? O seu tempo de estudo não está rendendo? Você quer aumentar a sua agilidade mental?

Muitas pessoas que me acompanham no canal me pediram para apresentar outras técnicas que possam auxiliar, ou até mesmo potencializar os momentos de estudo pelo qual temos que passar em algum momento da nossa vida. Em meu último vídeo sobre o tema, eu apresentei o conceito de mapas mentais e o programa colaborativo chamado Google para a sua construção.

Hoje, eu gostaria de apresentar um método bem interessante de estudo chamado “Técnica Pomodoro”. A “Técnica Pomodoro” foi elaborada pelo italiano Francesco Cirillo quando ele estava na faculdade na década de 1980. Como ele não conseguia estudar, ele se propôs a construir um método que o auxiliasse a controlar as variáveis que estavam atrapalhando o seu estudo.

Para tanto, Francesco Cirillo construiu uma técnica que consiste na utilização de um cronômetro para dividir o trabalho em períodos de 25 minutos, separados por breves intervalos de descanso. A técnica derivou o seu nome da palavra italiana “pomodoro”, que significa “tomate”, como referência ao popular cronômetro gastronômico em forma de tomate que é muito comum nas cozinhas italianas.

Esse método é baseado na ideia de que pausas frequentes podem aumentar a agilidade mental E como você pode implementar essa técnica? Anote aí:

- 1) Escolha a lista de tarefas a serem executadas;
- 2) Ajuste o cronômetro para o tempo de 25 minutos;
- 3) Escolha a tarefa inicial;
- 4) Trabalhe na tarefa escolhida até que o alarme toque. Se alguma distração importante surgir, anote-a a mesma e volte o foco imediatamente de volta à tarefa;
- 5) Quando o alarme tocar, marque um “x” na lista de tarefas;
- 6) Se houver menos de 4 marcações em suas anotações, faça uma pausa curta de 5 minutos;
- 7) Se houver quatro até quatro tarefas concluídas, faça uma pausa mais longa (de 15 a 30 minutos), zerando a contagem de marcações e retornando ao passo 1.

As etapas de planejamento, controle de tempo, gravação de registros e visualização são fundamentais para a técnica. Na fase de planejamento de tarefas, você deve priorizar os itens que devem ser feitos no dia. Isso irá lhe permitir estimar as tarefas que exigem maior esforço. Como cada “ciclo pomodoro” refere-se a um período de 25 minutos e que deve ser registrado na lista, é possível fazer uma auto-observação de como o tempo está sendo gasto. E se você quiser mais uma dica, utilize também o aplicativo da técnica que está disponível no Play Store da Google. Basta procurar pelo nome de “Pomodoro Timer”. Esse programa, que é totalmente gratuito, lhe dará o cronômetro e um espaço para anotar as suas atividades e pode facilitar muito as suas anotações.

Um grande abraço!