

NEUROCIÊNCIA E VESTIBULAR

Será que não existe jeito mais eficiente de estudar? Como o cérebro realmente aprende? Será que dá para unir neurociência e vestibular? Estudos da neurociência demonstram que é possível passar por esse período com melhores chances de bons resultados, utilizando o cérebro de uma forma otimizada. Conheça algumas técnicas para melhorar o aprendizado:



Exercite mais do que o cérebro

Segundo a neurociência, descuidar do bem-estar físico prejudica o desempenho cognitivo.



Associe o aprendizado com boas emoções

Quando uma informação é associada a um sentimento positivo, há mais chances de o cérebro retomá-la no futuro.



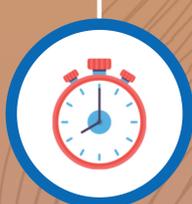
Descubra o seu jeito próprio de estudar

Procure entender qual é o seu perfil: gosta de vídeos, áudios, leituras ou mapas mentais? Decifrar esse seu código pessoal vai ajudar muito a produzir melhores resultados em seus estudos.



Elimine as distrações

É preciso esclarecer o mito da "multitarefa" de que podemos realizar várias tarefas ao mesmo tempo, como estudar e ficar ao celular.



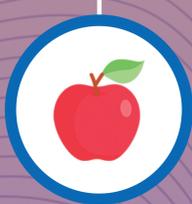
Dê recompensas ao cérebro

Segundo os pesquisadores da neurociência, o cérebro atua no modo focado e no modo difuso (quando está relaxado). Ao alternarmos esses modos, o aprendizado é facilitado. Por isso, estipule um certo tempo para se concentrar em um conteúdo, pode ser 25 minutos, conforme sugere a técnica Pomodoro.



Pratique para aprender

A dica da neurociência é que para reter esse conteúdo ele precisa ser "praticado". Para isso, pode ser utilizada a técnica do "recordar ativamente", que também está no livro "Aprendendo a aprender".



Cuide do bem-estar físico

Além da prática constante de exercícios físicos, manter uma alimentação equilibrada e nutritiva, e uma boa hidratação, também terá influência no resultado dos estudos. Não descuide de boas horas de sono.



Não deixe os estudos para última hora

Deixar para estudar para uma prova de última hora prejudica o processo de aprendizado, porque não permite que o cérebro fortaleça as correntes cerebrais, que se formam cada vez que as pessoas aprendem algo novo.