NEUROPSICÓLOGAS:
PAULA LEMES
LEILIANE BERNARDES GEBRIM

Ebook Vol. III - Parte II

Emoções e Aprendizagem

Divisão de Promoção de Igualdades e Apoio Educacional
Pró-Reitoria de Assistência Estudantil
Universidade Federal de Uberlândia

EDITORAÇÃO

Paula Lemes
Leiliane Bernardes Gebrim

CONTEÚDO

Leiliane Bernardes Gebrim
Paula Lemes

REVISÃO CIENTÍFICA

Leiliane Bernardes Gebrim
Paula Lemes

APOIO

Divisão de Promoção de Igualdades e Apoio Educacional (DIPAE)
Divisão de Saúde do Estudante (DISAU)
Diretoria de Inclusão, Promoção e Assistência Estudantil (DIRES)
Diretoria de Qualidade de Vida do Estudante (DIRVE)
Pró-Reitoria de Assistência Estudantil (PROAE)
Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Ebook Vol. III

- Parte II

Emoções e Aprendizagem

PARTE II
CONTINUAÇÃO DO E-BOOK

Para acessar a Parte I deste E-Book, acesse:

Conteúdo disponível também em Podcast:
http://www.proae.ufu.br/acontece/2020/04/divisao-de-promocao-de-igualdades-e-apoio-educacional-lanca-podcasts-e-e-books

Baixo Nível de Estresse

Um pequeno nível de estresse é necessário para o organismo se colocar em prontidão para a ação e até mesmo para a aprendizagem, pois melhora a nossa atenção.

Alto Nível de Estresse

Níveis intensos de estresse prejudicam o desempenho do córtex pré-frontal cerebral e diminui sua conexão com as demais regiões do cérebro, além de alterar o equilíbrio bioquímico e a comunicação elétrica entre os neurônios.

O resultado disso é a dificuldade em fazer raciocínios mais complexos, inibir respostas inadequadas, o que pode levar a pessoa a pegar atalhos, encurtar a análise e dar respostas impulsivas.

Uma questão vocacional

Já parou pra pensar em quanto esforço podemos fazer por algo que realmente amamos?

Quando escolhemos o curso certo, aquele que faz os olhos brilharem, nossa motivação e envolvimento com os estudos são “naturais”. O mesmo não se pode dizer quando se está matriculado em um curso que não é o que realmente se desejaria cursar.

Neste caso, a questão vocacional em si se torna um sobrepeso, um desgaste, porque o estudante não consegue obter prazer em suas atividades, o que leva ao sofrimento.

EM OUTRAS PALAVRAS...

Sabemos o quanto um curso universitário exige do estudante, mas quando não há gosto ou prazer envolvido, o estudante pode estar mais propenso a desenvolver o burnout que leva a atitudes negativas e adoecimento mental, conforme discutimos no tópico anterior.

Por isso, é tão importante buscar conexão entre seus projetos de formação, trabalho e suas preferências/aptidões pessoais, para tentar uma conciliação consigo mesmo.

Preocupação, Medo e Ansiedade

Enquanto nos preocupamos, gastamos muitos recursos cognitivos focando no medo do fracasso e deixamos pouco recurso para o que realmente interessa: **resolver nossos problemas.**

A preocupação é um dos principais empecilhos ao bom desempenho acadêmico, então é bom ir logo fazendo as pazes com aquela disciplina que você vem "quebrando a cabeça" para entender e se reconciliar com as experiências de aprendizagem.

EM OUTRAS PALAVRAS...

Cultive um estado mental de abertura antes de começar a estudar o conteúdo: você pode fazer um relaxamento, ouvir uma música agradável e controlar sua respiração antes de começar a estudar, numa tentativa de mudar sua predisposição ao estudo e à aprendizagem.

Se você já começa a estudar com resistência e rejeição, você provavelmente não terá todo potencial mental a sua disposição.

Vamos revisar

Aprendemos neste E-Book Vol. III que nossas emoções interferem em nossa aprendizagem. Algumas das principais variáveis emocionais que interferem no seu desempenho são:

CAPITAL PSICOLÓGICO

Recursos pessoais para o desenvolvimento: Personalidade, Esperança, Motivação, Resiliência, etc.

AUTOSSABOTAGEM

Tendência a evitar o enfrentamento da dificuldade

PERCEPÇÃO DE CONTROLE E AUTOEFICÁCIA

As crenças que temos em nossa capacidade e controle para a situação

ESTRESSE, ANSIEDADE E MEDO

Nossas vivências de traumas ou sobrecarga podem levar à fuga e à exaustão

DEPOIS DA TEMPESTADE VEM SEMPRE O SOL

#ACREDITAR

SEJA POSITIVO

Vamos apresentar agora algumas dicas pra você aprimorar seu potencial de controle emocional. Assim, você vai tirar melhor proveito de tudo que a Universidade tem a oferecer!

Dica 1:

Melhore seu capital psicológico

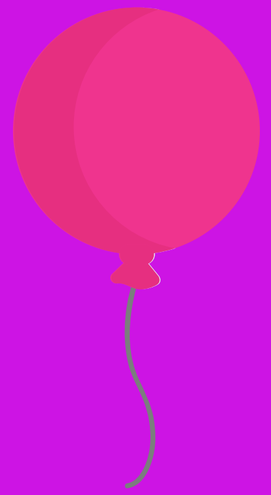
Desenvolva um "estado psicológico positivo", caracterizado por:

(1) ter confiança (eficácia) para assumir e direcionar o esforço necessário para ter sucesso em tarefas desafiadoras;
(2) fazer uma atribuição positiva (otimismo) sobre ter sucesso agora e no futuro;
(3) perseverar em direção às metas e, quando necessário, redirecionando caminhos para o alcance dos objetivos (esperança);
(4) suportar as adversidades quando assolado(a) por problemas, buscando sustentar e recuperar o foco e o esforço para alcançar o sucesso (resiliência).

Dica 1:

Melhore seu capital psicológico

O capital psicológico/mental pode sofrer influências da personalidade, das experiências passadas, da cultura, do ambiente e até mesmo do estado de saúde mental.



Por isso, é importante que você busque estar consciente sobre seus recursos pessoais e sociais e peça ajuda profissional caso avalie não conseguir alterar sozinho sua predisposição psicológica à aprendizagem e ao trabalho.

Busque ajuda profissional se não conseguir sozinho(a)!

Dica 2:

Cuide de sua ansiedade

Em um momento em que você estiver calmo(a), faça esse exercício:
Anote em um papel uma situação que você vivenciou e se mostrou ansioso(a) e responda às seguintes perguntas:

- *O que você estava pensando naquele momento?*
- *Existe alguma outra forma de interpretar e pensar sobre essa situação?*
- *Foi realista a forma como você pensou?*
- *Quais outras formas de interpretar a mesma situação?*
- *Quais outras alternativas para agir nessa situação?*
- *Se o pior acontecesse, seria o fim?*
- *Posso fazer outros planos para superar um resultado ruim?*

Provavelmente o que você pensou influenciou o que você sentiu e o que você fez naquela situação.

Dica 2:

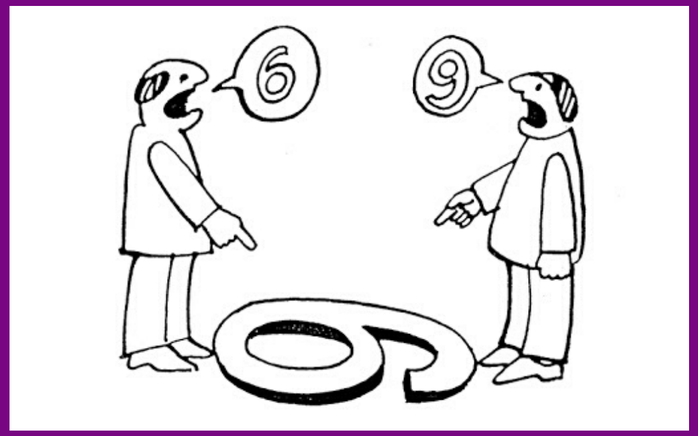
Cuide de sua ansiedade

Esse diálogo que você vai aprendendo a fazer sobre os pensamentos de ansiedade vai te ensinar formas mais construtivas de lidar com a preocupação e evita que você seja dominado pelas emoções. Mas para isso, você precisa praticar: primeiro quando estiver calmo, analisando o que se passou, para então ser capaz de identificar esses pensamentos distorcidos no exato momento em que estiverem acontecendo.

A psicoterapia é uma boa maneira de cuidar da sua ansiedade e de suas causas. Se precisar de ajuda, procure um(a) psicólogo(a)!

Dica 2:

Cuide de sua ansiedade



Tente perceber os exageros de seu pensamento toda vez que se sentir ansioso(a). Quando o "botão" da ansiedade é ligado, tudo parece pior do que realmente é. Aprender sobre como você pensa nesses momentos e as maneiras alternativas para interpretar a mesma situação podem ser técnicas aliadas na tentativa de regular as emoções.

As pesquisas sugerem que aprender a avaliar seu estado emocional e as situações que desencadeiam o mal estar é uma das estratégias mais benéficas para o autocontrole emocional.

Dica 3:

Faça relaxamento/meditação

Estudos têm comprovado os benefícios de práticas meditativas como a ioga, por exemplo, para a neuroplasticidade, inclusive promovendo o aumento da densidade neuronal em regiões cerebrais responsáveis pelo controle das emoções e do comportamento, além de aumento da conectividade entre essas regiões.

Os praticantes de ioga conseguiram demonstrar maior capacidade de resolver a interferência emocional recrutando regiões corticais que preservam o controle cognitivo durante tarefas muito exigentes, revelando competência para o autocontrole emocional.

Na prática, isso significa que a pessoa que pratica relaxamento/meditação será capaz de realizar maior controle cognitivo sobre processos emocionais, especialmente em situações de tarefas complexas.

Dica 4:

Aprenda a resolver seus problemas

Quando não sabemos lidar com nossos problemas pessoais, a preocupação tende a nos invadir a qualquer momento, roubando recursos cognitivos que seriam aplicados nos estudos.

A técnica do Caderno de Pensamentos que vimos no Ebook e Podcast Vol. II - Atenção e aprendizagem, pode ser adaptada aqui, com o enfoque para solução de problemas:

Dica 4:

Aprenda a resolver seus problemas

- Escolha um momento do dia para se dedicar a solução dos problemas que você anotou em seu Caderno de Pensamentos;

- Pergunte a si mesmo qual poder de ação você tem em cada um dos problemas e que tipo de atitude poderia tomar. Mas lembre-se: nem tudo depende só de você, e, se o caso for esse, precisamos nos conformar;

- Pare e pense: tentar resolver problemas no "calor" das emoções pode fazer com que você crie mais problemas. Se afaste um pouco da situação, reflita e só então dê uma resposta, assim você evita que a impulsividade atrapalhe você.

Dica 5:

Evite o excesso de confiança

A autoconfiança é muito importante!

Porém, a confiança pode se tornar um problema se ela se mostrar excessiva e prejudicar sua avaliação realista da situação de aprendizagem.

As suas referências de estudo e aprendizagem no ensino médio podem não ser boas preditoras de sucesso no ensino superior. Para evitar o fracasso e não abalar sua confiança em si mesmo, é importante dedicar esforço adequado a todos os conteúdos, mesmo aqueles que parecem mais fáceis.

Os erros de julgamento sobre a dificuldade para aprender os conteúdos acadêmicos podem levar a desfechos negativos para os próximos períodos da graduação, que podem macular sua autoestima.

Dica 6:

Crie conexão com o conteúdo

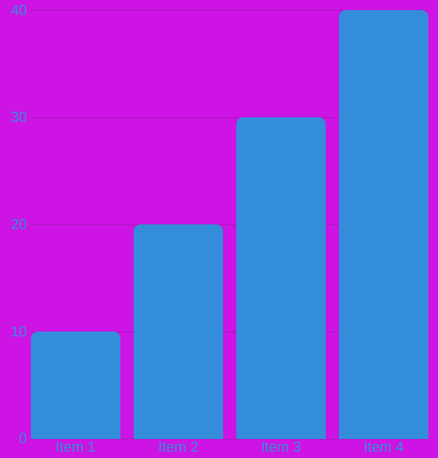
Buscar sentidos emocionais para cada conteúdo que se estuda, buscando entender sua aplicação e utilidade fará com que você desenvolva conexão pessoal com o assunto.

Será mais fácil aceitar se envolver com o estudo se você souber como ele irá beneficiar o alcance dos seus objetivos futuros.

Pergunte ao professor, leia artigos e revistas, veja documentários e filmes, faça entrevistas, vá a campo! Tudo para verificar o conhecimento na prática, enxergar sentido e utilidade no assunto estudado!

Dica 7:

Melhore sua autoeficácia



Alguns comportamentos de autogestão acadêmica podem ser desenvolvidos, aumentando as chances do estudante experimentar emoções positivas relacionadas ao próprio desempenho.

Melhore sua motivação e reduza a ansiedade também com as dicas que você encontra nos Ebooks e Podcasts Vols. I e II dessa série, elas poderão te ajudar a aprimorar seu desempenho e, naturalmente, sua percepção de autoeficácia.

Vale a pena rever essas dicas!

Dica 8:

*Estude em grupo/Aceite ajuda!

*Essa dica serve para condições fora da pandemia atual

Estudar em grupo é uma ótima estratégia para aumentar a motivação para os estudos, especialmente quando há descrença nas próprias capacidades.

Se pergunte o que você pode fazer para construir bons relacionamentos em sala de aula:

- Vá aos atendimentos individuais para tirar dúvidas com o(a) professor(a);

- Organize grupo de estudos ou de discussão do conteúdo com colegas;

- Aproveite as oportunidades de monitoria caso a disciplina ofereça. Isso vai auxiliar a desenvolver segurança e, aos poucos, o senso de autoeficácia vai se aprimorando.

REFERÊNCIAS CIENTÍFICAS

Adil, A.; Ameer S. & Ghayas S. (2020). Impact of academic psychological capital on academic achievement amogn university undergraduates: Roles of flow and self-handicapping behavior. Psych Journal. 2019 Feb;9(1):56-66.

Aragão R. (2011). Beliefs and emotions in foreign language learning. System, 39: 302-313.

Carmona-Halty M. et al. (2019). How Psychological Capital Mediates Between Study-Related Positive Emotions and Academic Performance. Journal of Happiness Studies, 20:605-617.

Eysenck, M. W.; Keane, M. T. (2017) Cognição e Emoção. In: Manual de Psicologia Cognitiva-7. Artmed Editora, 2017.

Gothe N. P.; Khan I.; Hayes J.; Erlenbach E. & damoiseaus J.S. (2019). Yoga Effects on Brain Health: A systematic Review of the Current Literature. Brain Plast. 5(1): 105-122.

Mcklveen J.M. et al.(2016). Chronic Stress Increases Prefrontal Inhibition: A mechanism for stress-induced pré-frontal dysfunction. Biological Psychiatry, n.15 (80): 754-764.

Moghaddam B. (November,2016). The Complicated Relationship of Stress and Prefrontal Cortex. Biological Psychiatry, n. 15, (80) 728-729.

Putwain, D., Sander, P. and Larkin, D. (2013), Academic self-efficacy in study-related skills and behaviours: Relations with learning-related emotions and academic success. Br J Educ Psychol, 83: 633-650.

REFERÊNCIAS CIENTÍFICAS

Saville, Bryan K., et al. (2018). Passion and burnout in college students. College Student Journal, vol. 52, no. 1, p.105+. Gale Academic OneFile, https://link-gale.ez34.periodicos.capes.gov.br/apps/doc/A532386790/AONE?u=capes&sid=AONE&xid=47617fbd. Accessed 23 Apr. 2020.

Sinnett S.; Jäger J.; Singer S.M.; Philippe R. A. (Mar - 2020). Flow States and Associated Changes in Spatial and Temporal Processing. Front Psychol ; 11: 381.

CONTATOS

DIVISÃO DE PROMOÇÃO DE IGUALDADES E APOIO EDUCACIONAL (DIPAE)

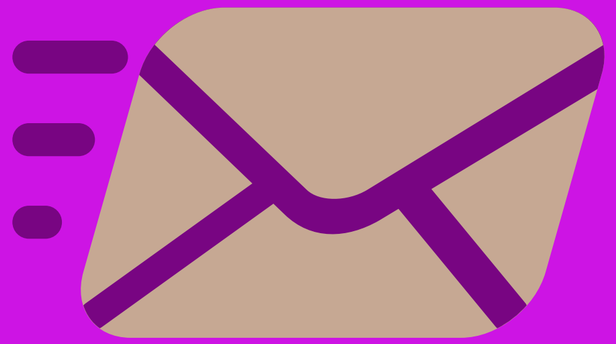
dipae@proae.ufu.br

NEUROPSICÓLOGA PAULA LEMES

paulalemes@ufu.br

NEUROPSICÓLOGA LEILIANE BERNARDES GEBRIM

leiliane@ufu.br



Mais informações:
www.proae.ufu.br
@proaeufu
Facebook: aeufu