

Como melhorar sua atenção e concentração para a prova do ENEM.

Atenção e concentração são funções cognitivas dos indivíduos que aparecem sempre juntas, mas que, na verdade, agem de formas diferentes em nosso cérebro.

A atenção está ligada à capacidade humana de selecionar um foco. Funciona como se fosse um filtro, em que, a partir de estímulos internos e externos, os indivíduos escolhem um foco para priorizar e voltar suas funções cognitivas. Já a concentração, é a capacidade que os indivíduos têm de manter um foco de atenção por determinado tempo, sem se distrair e dispersar-se para outra atividade.

Por essa razão, atenção e concentração para quem está estudando ou realizando uma prova, são duas funções cognitivas que devem ser trabalhadas de forma conjunta, pois são elas que permitirão a atividade de outras funções cognitivas como a memória, a linguagem e as funções executivas, que permitirão a assimilação de conteúdo, expressão e resolução de problemas.

Os estímulos que chamam a atenção dos indivíduos podem ser provenientes do ambiente externo, como por exemplo, som, televisão, cores, imagens em um livro, entre outros, e podem ter origem interna também, como por exemplo, vontade de fazer xixi, dor de estômago, fome, interesse despertado por outra pessoa, etc.

Geralmente, os estímulos vencedores da atenção de um indivíduo estão ligados à sua maior vontade e objetivo naquele momento. Isso é o que se chama atenção seletiva. É a capacidade de escolher assistir o noticiário mesmo que no ambiente esteja tocando música, ou ainda, escolher ler um livro mesmo que esteja passando um filme na tv, e assim por diante.

A atenção dividida é aquela capacidade que permite o indivíduo realizar duas ou mais tarefas que exigem atenção, ao mesmo tempo, como por exemplo, dirigir e conversar com outra pessoa sentada no banco do passageiro. Essa atenção dividida funciona bem para as atividades corriqueiras da rotina das pessoas, mas prejudica um pouco alguma das ações. Então, para casos de estudo, o melhor é desenvolver a atenção seletiva, e não se arriscar a resolver exercícios enquanto faz café, por exemplo. O ideal é que toda a capacidade cognitiva do indivíduo esteja empenhada no estudo para que seja mais eficiente e certo.

Por isso, para os candidatos à prova do ENEM, que estão se preparando e almejam um bom resultado, é necessário que o filtro dos estímulos esteja ajustado na função “estudo”.

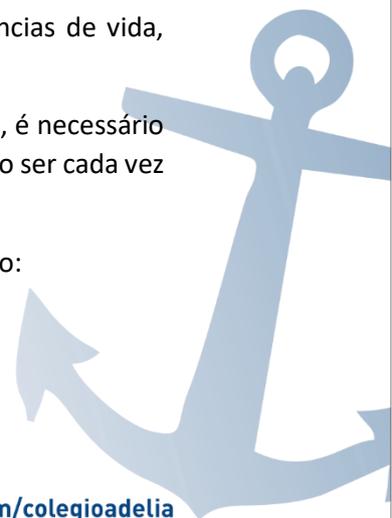
Para estudar, é necessário manter a atenção e concentração nas leituras e exercícios, pois somente mantendo o foco da atenção, ou seja, se concentrando naquilo, é que a memória e a capacidade de resolver problemas virão à tona.

Como saber se um indivíduo tem as capacidades de atenção e concentração bem desenvolvidas?

Todos os indivíduos possuem essas funções cognitivas. É inato, ou seja, já nascem com elas. Porém, cabe aos indivíduos, a partir da criação que tiveram e de suas experiências de vida, desenvolvê-las em mais ou menos intensidade.

Sendo assim, para desenvolver melhores capacidades de atenção e concentração, é necessário muito treino. Apenas treinando essas funções em atividade cerebral é que poderão ser cada vez mais desenvolvidas.

Para isso, comece o treino de modo simples, e depois vá dificultando. Por exemplo:



1- Realize leituras e resolva exercícios em locais calmos, sem estímulos ambientais que possam lhe despertar interesse como televisão, celular, música, pessoas conversando, etc. Faça isso até sentir-se atento e concentrado o bastante para passar para o próximo exercício.

Obs: Também é interessante que você treine as situações de prova, ou seja, ficar de 4 a 5 horas atento e concentrado na resolução de exercícios, assim, seu corpo e sua mente não ficarão tão cansados no dia da prova do ENEM.

2- Escolha um estímulo externo e insira no ambiente em que estuda. Pode ser uma música baixa, ou a porta aberta do quarto ou escritório em que estuda, ou ainda, o celular ao lado do caderno, e assim por diante. Assim como no exercício anterior, apenas passe para o próximo exercício quando sentir-se atento e concentrado o suficiente nessa situação.

3- Vá inserindo outros estímulos aos poucos no seu ambiente de estudo, e até arrisque estudar em outros lugares, como um parque, shopping, no ônibus, etc.

Lembre-se, cada indivíduo possui habilidades desenvolvidas de formas distintas. Por isso existem pessoas com uma facilidade enorme para estudar ouvindo música, e outras que precisam de silêncio total na hora de estudar.

Respeite sempre seus limites e as capacidades já desenvolvidas, e aprimore-as aos poucos. Não é da noite para o dia que se desenvolve uma habilidade nova das funções cognitivas.

Além disso, faça teste e descubra recursos que lhe prendam a atenção, como por exemplo, o uso do grifa-texto na hora da leitura e destaque das coisas importantes, o uso da escrita para manter-se atento, ou ainda, ler em voz alta, e outros recursos que possam existir que ajudem a manter sua atenção e concentração nos materiais de estudo.

Vamos praticar???

