

BRAIN HACKS

Os segredinhos do aprendizado





Hey there, como você está? Espero que bem

Você deve estar se perguntando, mas isso não era um ebook? Por que de repente esse cara está dialogando comigo? Bom, aqui já encontramos um ponto importante.

A empatia! Sim, ela mesma, a queridinha dos processos seletivos, a qualidade mais comentada do século 21 (Tudo bem, talvez exagerei no mais comentada, mas já somos quase amigos agora, não é?).

*Ela participa de um processo interessante na nossa maneira
de absorver as informações, vamos ao nosso primeiro
exemplo*



Jorginho é nosso querido amigo de infância, conhecemos ele desde muito pequenos, já vivemos aventuras juntos, das mais divertidas até as menos divertidas, para os outros, é claro, uma história em equipe **SEMPRE** é divertida!

Já deu para entender nossa sintonia, não é? É final de semana e a gente liga para o Jorginho, “Eae, o que faremos hoje?”.

Ele nos explica sobre um evento sensacional, com muita interação social, bebidas à vontade e muita agitação e gritaria.

MAS ISSO PARECE UMA BAITA OPORTUNIDADE!

A gente vai, nesse momento eu e você já somos muito melhores amigos e estamos indo juntos com Jorginho, chegando lá era o bingo beneficente do avô do Jorginho e em 30 minutos toda a turminha já está pegando suas coisas e indo para casa, afinal, já são 10 HORAS DA MAGRUGADA!

Mas que belo evento ...



Antes de qualquer explicação, já vamos ao nosso exemplo 2, Larissa, uma menina que conhecemos na escola, um tanto quanto arrogante, era representante de sala e nunca dava ouvidos ao que queríamos.

A gente a encontra, já fazia uns 20 anos que não nos víamos, e hoje andando pelo shopping, encontramos ela e o namorado passeando.

Ela riu, mas deu para perceber que era um sorriso amarelo, disse que estava com saudades, pfff.

Disse que foi uma baita coincidência, porque ela estava organizando o aniversário dela esse final de semana, um festão de 40 anos e queria chamar toda a galera da escola para se reencontrar na festa, mas tinha perdido meu número e não estava conseguindo me chamar (Mas eu duvido que não tinha meu whats).

Demos tchau a ela, com um riso eterno, festa sua no sábado?

Aah, sai para lá, já temos um super compromisso com o Jorginho, ele sempre nos leva em eventos excepcionais! Ficamos em casa assistindo filme e dormimos no meio dele, não lembro bem.



Acabamos vendo fotos e vídeos nas redes sociais no domingo da festa da Larissa. Torres de chocolate, open de cachorro quente, torre de fondue, piscina aquecida, mágicos, malabaristas, um tal de Dj David Guetta.

Mas fala a verdade, um evento, com malabarista, que sem graça...



Vamos a empatia de novo...

Aquele baita evento que o Jorginho ia nos levar, parecia ótimo, mas por que achamos isso? A descrição contava com palavras muito abertas, como interação social, agitação, nada que garantisse um grande evento.

Mas o fator importante é que era o Jorginho, quantas besteiras ele pode falar, que a gente ainda assim vai ver com bons olhos.

Na contra-mão temos a Larissa, a muito tempo atrás a gente já não gostava dela, mas ainda assim, tanto tempo depois, muita coisa pode ter mudado e podíamos até ser amigos dela hoje.



O evento dela tinha tudo para dar certo, uma grande festa de 40 anos, vários amigos dos velhos tempos. Ainda assim trocaríamos esse evento por um ocasional encontro de sábado, que não tinha nada de especial e poderia ter sido feito em qualquer outro dia, *maaaaas*, era da Larissa, e bem, não gostamos dela.

Nosso cérebro pode ser muito irracional as vezes, e nossos comportamentos na maioria das vezes são guiados por emoções. Dito isto, visualizamos no exemplo anterior como **nossas impressões são enviesadas dependendo de quem as faz.**



Mas tenho boas notícias a você, por mais que esse comportamento tenha uma base inconsciente, podemos focar nossas atenções para ter uma boa impressão da pessoa. Mas de que pessoas estamos falando? O nosso guia!

Guia?!

Sim, qualquer pessoa que nos conduza ao conhecimento, professor, técnico, pai, mãe... Você provavelmente já ouviu a frase **“elx até que é bom(a) professxr, mas sei lá, não bateu o santo”**, o santo no caso, é seu subconsciente te mandando cair fora...

Então a receita é, veja com bons olhos o seu guia, que o conhecimento por ele provido, será muito mais fácil de absorver.

Parabéns, você aprendeu o HACK 1!



Vamos partir para o Hack 2, talvez você já o esteja usando, está dirigindo enquanto lê amigx?

Hmmm, ou está correndo na esteira enquanto lê? (Se sim, gosto do seu estilo fitness intelectual!)

Se está lendo deitado no sofá, tudo bem também, eu escrevi na mesma situação, já somos tão amigos, não é? Veja só, nas duas primeiras atividades, você está sobre um esforço danado, não? Na esteira sim, mas pelo cardio imagino, **pois nenhuma dessas atividades parecem complexas mais.**

Mas são! Você provavelmente não se lembra, mas o processo de andar foi algo muito complicado de ser executado, uma perna para cá, uma para lá, segura essa cabeça enorme olhando para a frente, opa, caiu.

E você ainda está correndo e lendo! Santa mãe, é muita coisa.

Mas quantas vezes você já andou? Pensa só no dia de hoje, quantos passos? Muitos né? Ou seja, esse processo foi feito extensivamente durante anos.

Seu cérebro determinou pelo tanto de vezes que você repetiu, que isso deve ser muito importante e seria útil manter essa informação fresca para uso constante.

Um bom exemplo de como isso é automático e subconsciente, eu lavo louça todo dia (e mesmo não achando importante, viva aos pratos de plástico!), logo memorizei como fazer isso sem muito esforço.



Esse tipo de memorização é conhecida como repetição espaçada, quando uma informação é obtida, de maneira geral ela tem um tempo de duração na sua memória, e dependendo da relevância, pode acabar até se extinguindo em poucas horas.

Mas quando revivemos essa informação, ela ganha mais força e assim sucessivamente vai se mantendo na sua memória, até o ponto de você não precisar sequer pensar para executar ou lembrar de tal informação.

Boa garotx! Mais um HACK aprendido, agora vai acelerar a velocidade dessa esteira e ficar com essa velocidade

A U T O M Á T I C A !

**Ainda estamos aqui, quem diria?
Há 1066 palavras (É sério, fiquei
contando só pela nossa amizade,
brinks, está escrito no word),
éramos completos desconhecidos,
agora já estamos juntos no
TERCEIRO Hack!**

**Neste terceiro HACK, vou
começar já logo o ativando em
você, lembra pra mim agora,
neste exato momento um dia no
qual você viveu algo muito
intenso, eu sei é um conceito
muito amplo, vou te ajudar, um
casamento (seu, ou de alguém
próximo), uma nota acadêmica
muito boa, alguma superação sua
(subir na argola de ginastica por
exemplo, está achando que só você
é fitness na esteira?).**

Boa, agora me diz, você lembra a
roupa que estava? Quem estava
junto com você ou a qual foi a
primeira pessoa que você falou
sobre? Que momento do dia era?
Que ambiente você estava? Talvez
até o cheiro que estava naquele
momento, lembra?



Perfeito, provável que você lembre 80, 90, 95 % das coisas que eu te perguntei, mas me responde agora, qual foi seu café da tarde a 3 dias atrás? Difícil de dizer essa, não é?

Mas como pode, você lembrar algo de talvez 1, 5 ou até 10 anos atrás e não lembrar algo de 3 dias atrás?

Esta aí nosso HACK número 3, a motivação ou força emocional

Quando nosso cérebro lida com situações muito intensas (tanto boas quanto ruins) ele tende a gravar estas informações com muito mais força. E o porquê de você gravar tantos detalhes, é que ele não consegue identificar com tanta precisão o que exatamente está te fazendo sentir tão bem ou tão mal, logo a reação dele é gravar tudo que se encontra no contexto e ele tem capacidade de gravar.



Ou seja, o ambiente que você está, estímulos sensoriais (cheiros, cores, sons, temperatura), pessoas que estão juntas, quase tudo ele põe nesse pacotinho de memória.

Quer ver outro exemplo que isso acontece? Lembra de um professor muito engraçado que você teve, você provavelmente já está lembrando uma piada muito boa que ele fez e sabe o que é mais incrível? Você deve estar lembrando até a aula em específico que ele contou essa piada.

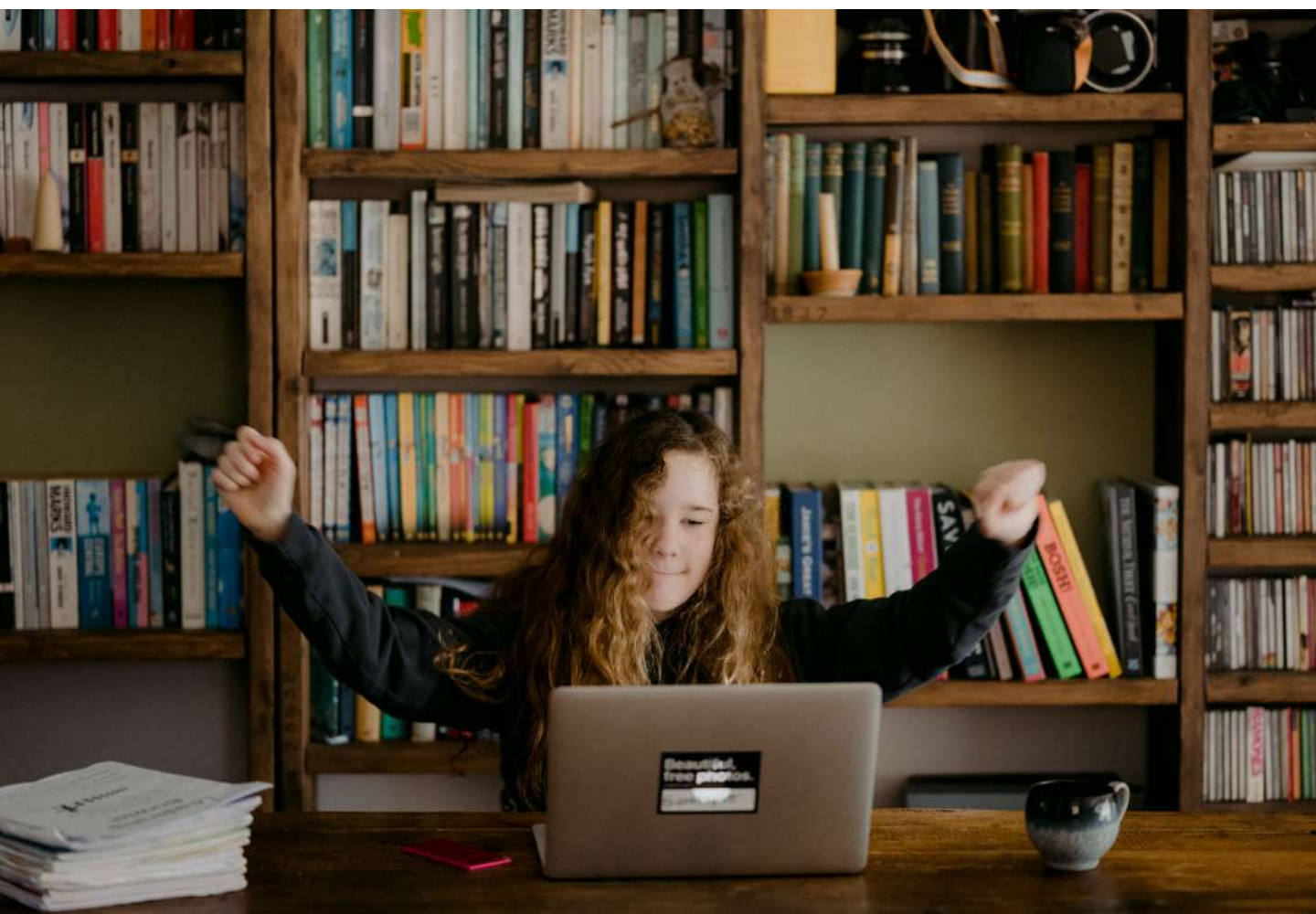
Mas porque você está lembrando desta aula chata de física (Nada contra físicos, é que é chato mesmo rs)? De novo o seu cérebro não tem ideia do que te fez feliz naquele momento, logo ele gravou tudo, inclusive a segunda Lei de Newton, a da inércia.



Amigx que emoção vimos os 3 HACK que eu tinha pra falar hoje e já acabou (Insira aqui um GIF de coração partido).

Aproveite, você tem agora tem 3 grandes truques pra usar e abusar na hora do aprendizado.

Ainda está meio incrédulo? Sabe aquele HACK 1 de empatia? Então, você provavelmente já está simpatizado comigo neste momento e não é a toa, eu te hackiei a o TEXTO TODO.



Isso mesmo, pode reler alguns trechos dentro dos parênteses, eu estava te simpatizando comigo todos esses momentos, sempre sutil, sem que seu consciente ligasse o sinal de alerta e assim, entrando no seu subconsciente.

Não briga comigo, tá? Só queria mostrar o quão legal e eficiente esses truques são, ainda somos amigxs.

Agora imagina só, você pegando esses truques e aprendendo qualquer coisa, sério, Física Quântica (É chata, mas eu gosto de você Física, s2), Linguagens de programação, Neurociência ou algumas coisas muito mais simples, como pular corda, fazer uma omelete e aprender Inglês.

É, aprender inglês pode ser bem simples se você aplicar esses truques.

REFERÊNCIAS EXTERNAS:

The Guardian (2016). "Spaced Repetition: A hack to make your brain learn more information". [1]

(Artigo informal- Inglês)

Karpicke, J. D., & Roediger, H. L. (2007). "Expanding Retrieval Practice Promotes Short-Term Retention, but Equally Spaced Retrieval Enhances Long-Term Retention". Journal of Experimental Psychology: Learning, * Memory, and Cognition, 33(4), 704-719.[2]

(Artigo Científico- Inglês)

Tyng, Chai M. et al. "The Influences of Emotion on Learning and Memory." Frontiers in Psychology 8 (2017): 1454. PMC. Web. 24 Aug. 2018.

(Artigo Científico- Inglês)

Mindshift (2018). "In Our Connected World, What If Empathy Is learning?" [4]

(Artigo informal- Inglês)