



CONCENTRAÇÃO

Psicóloga Lisandra Berni Osório
As. Social Amélia Nonticuri

O que é exatamente concentração?

- Concentração é a capacidade de ter em mente apenas um único pensamento, é ter a atenção voltada para um único ponto.
- Estamos concentrados quando temos em mente apenas um único objetivo, ou uma única imagem mental.
- Se por exemplo, estamos tentando imaginar algo e em nossa mente está passando uma sucessão de pensamentos, vozes e imagens, então não estamos concentrados em nada.



E como fazer para desenvolver a concentração?

- Para desenvolver a concentração precisamos nos disciplinar para isto, ou seja, adotar certos hábitos em nosso dia a dia que contribuam para treinar a concentração.



E como fazer para desenvolver a concentração?

- Dessa forma, quando fizermos uma prática seja ela de relaxamento ou meditação, será muito fácil nos concentrarmos porque em nosso dia a dia nos acostumamos a fazer tudo com concentração.
- Além disso, ter o hábito de fazer tudo com concentração também nos ajudará no desempenho das tarefas do cotidiano, seja em casa, no trabalho, etc.



E como fazer para desenvolver a concentração?

- Primeiramente deve estar bem claro que só podemos fazer uma coisa de cada vez, e quando estivermos fazendo uma atividade devemos ter toda nossa atenção voltada somente a ela.



- Isso pode parecer óbvio, mas o mais comum é que uma pessoa faça uma determinada atividade e esteja pensando na próxima que precisará fazer depois.

E como fazer para desenvolver a concentração?



- Dedique o tempo que for necessário para concluir uma determinada atividade que esteja fazendo e, somente após concluí-la, passe para uma próxima atividade, e assim sucessivamente até terminar o seu dia.

E como fazer para desenvolver a concentração?

- Faça seus movimentos com concentração. Estamos muito acostumados a fazer as atividades de forma mecânica, isto é, fazendo determinados movimentos sem prestar atenção, e pensando em outras coisas que não tem relação alguma com o que estamos fazendo.
- Situações muito comuns onde isto ocorre é quando estamos tomando banho, escovando os dentes, dirigindo o carro, etc.



E como fazer para desenvolver a concentração?

- É claro que quando tentarmos nos concentrar em algo nossa mente tentará desviar para outros pensamentos, já que nunca foi submetida a uma disciplina. Quando isto ocorrer devemos trazer nossa atenção imediatamente para onde estávamos concentrados, tantas vezes quanto seja necessário.



TIPOS DE MEMÓRIA

- Memória de trabalho (MT) – tem a função de “gerenciar a realidade”. Ex.: memorizar o número de um telefone.
- O estado de ânimo negativo, cansaço, depressão, perturba a MT
- Gerencia a informação – ela é nova? É útil? Se sim, pode formar uma nova memória.
- Acessa rapidamente as memórias preexistentes.



TIPOS DE MEMÓRIAS

- Declarativas: registram fatos autobiográficos, eventos (memórias episódicas) e conhecimentos (memórias semânticas)
- Procedurais: Memórias de habilidades motoras ou sensoriais, chamadas de hábitos, como andar de bicicleta, soletrar, nadar, etc. São adquiridas sem perceber, de modo automático
- As memórias tanto episódicas como semânticas requerem um bom funcionamento da MT



MEMORIZAÇÃO

- De acordo com o tempo de duração, as memórias podem ser:
- De curta duração (se estende até seis horas depois)
- De longa duração (até seis ou mais horas após adquirida)
- Remotas: memórias de longa duração que duram meses ou anos.



MEMÓRIA

- Izquierdo salienta que não devemos levar a classificação das memórias ao pé da letra, pois a maioria constitui-se da mistura de memórias antigas com outras que estão sendo evocadas no momento.
- “A função faz o órgão”.

Técnicas de memorização

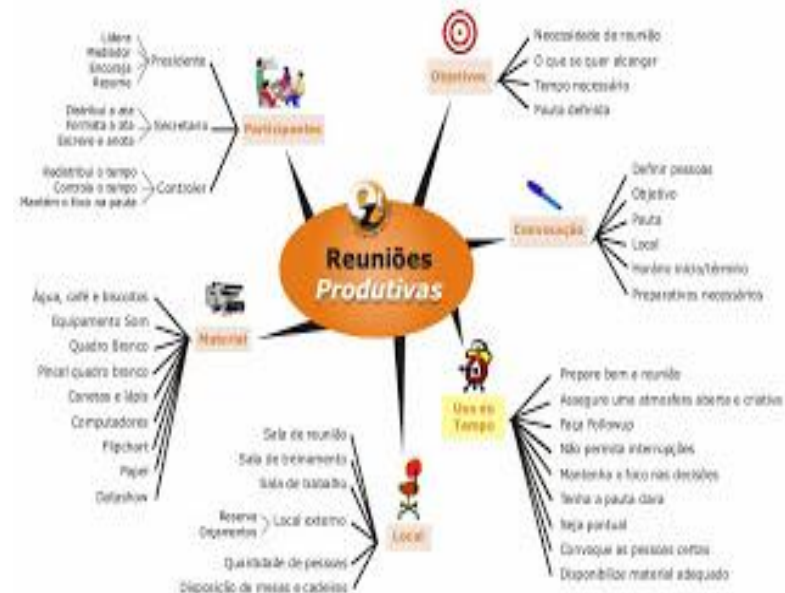
- Repetição

- A forma mais simples de decorar uma determinada informação é exatamente repeti-la um determinado número de vezes até que esteja totalmente apreendida.
- Procure associar idéias a fatos ou a outras idéias para criar um sistema de conexões, o que faz você lembrar de uma coisa quando esquece de outra.

Técnicas de memorização

○ Imagens mentais

- Esta técnica baseia-se na ideia da memória fotográfica.
- Para as pessoas que tenham maior facilidade em decorar imagens, aconselha-se o recurso a páginas de informação estruturada e extremamente visual que provoque uma impressão forte na memória e obrigue a uma recordação exata.



Técnicas de memorização

○ Técnica dos espaços

- Nesta técnica pretende-se utilizar a familiaridade da pessoa com determinado espaço para recordar determinada informação.
- Assim, por exemplo, pode-se associar a cada rua de uma pequena cidade uma ideia e o indivíduo, enquanto imagina passear-se por esses espaços vai-se recordando das informações que associou a cada um deles.



Técnicas de memorização

- Palavras-chave

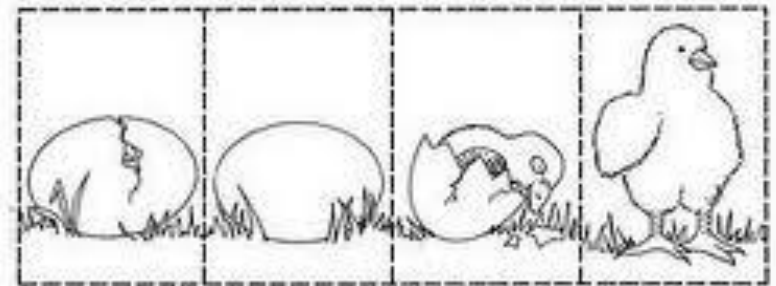
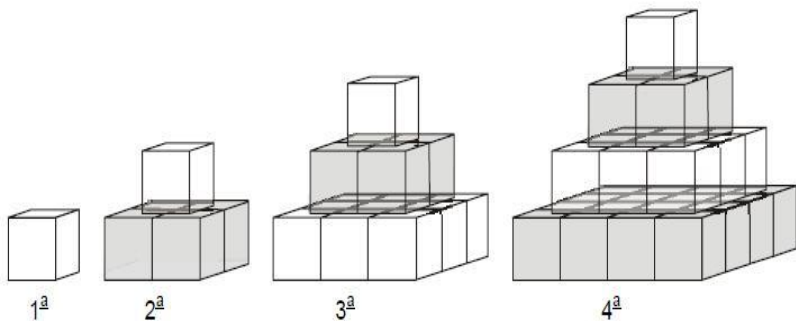
- A ideia desta técnica é associar um tópico a cada palavra-chave, de modo que ao lembrarmos desse termo nos recordamos de todo um raciocínio ou de toda uma matéria.

Essa técnica pode ser aplicada aos assuntos que quiser. Por exemplo, se o assunto fosse a situação econômica do Brasil, esta poderia ser a sua lista de palavras chave: desemprego atual, planos do governo, criminalidade, protestos, alternativas.

Técnicas de memorização

- Elaboração progressiva

- Por vezes pode ser útil encadear as informações de tal maneira que elas sigam uma ordem lógica que nos permita recordar as informações que elas encerram.



Técnica de memorização

○ Técnica dos números

- Algumas pessoas têm uma maior facilidade em recordar números do que palavras, o que pode ser comprovado, por exemplo, com os números de telefone.
- Para essas pessoas, a codificação de um conjunto de informações em números pode ser a forma mais fácil de adquirir todos esses dados.
 - Ex: código de barras

Exemplo de aplicação do sistema alfabético:

P – Pregos

P/AA - Pregos 14 x 18 - 1 1/2 x 14

P/AB - Pregos 16 x 20 - 2 1/4 x 12

P/AC - Pregos 30 x 38 - 3 1/4 x 8

Técnicas de memorização

- Técnica das iniciais
 - Muitas pessoas têm também maior facilidade de decorar um processo ou dados como os elementos da tabela periódica, se estes formarem, com as suas iniciais uma palavra fácil de memorizar e com sentido.