

Resumo de Como Aprendemos

Desde muito cedo, somos adestrados: nervosismo, distração e falta de conhecimento são inimigos do sucesso. Afirma-se que a aprendizagem se resume à autodisciplina, que devemos estabelecer as áreas de estudo nas quais queremos nos concentrar, desligar o som e manter um rígido ritual se quisermos gabaritar a prova, memorizar a apresentação a ser feita ou arrasar na audição de piano.

E se tudo que já nos disseram sobre o processo de aprendizagem estiver errado? E se houver uma forma de sermos mais bem-sucedidos com menos esforço? Em *Como aprendemos*, o premiado jornalista Benedict Carey faz uma varredura em décadas de pesquisas e estudos que se tornaram referência na área de educação e revela como o cérebro absorve e retém informações - desde o momento em que nascemos, aprendemos de forma rápida, eficiente e automática.

No entanto, na ânsia de sistematizar o processo, ignoramos ferramentas de aprendizado valiosas e naturalmente agradáveis, como o esquecimento, o sono e os devaneios. Uma mesa em um ambiente silencioso é realmente a melhor maneira de estudar?

Variar a rotina de estudo potencializa a memória? Há momentos em que uma distração pode ser benéfica? A repetição é necessária? A busca de Carey por essas respostas resultou em diversas estratégias que tornam a aprendizagem parte da vida diária - em vez de uma obrigação.

Ao testar in loco muitas das contraintuitivas técnicas descritas neste livro, Carey demonstra como podemos trabalhar os músculos neurais que possibilitam o aprendizado profundo. Ao longo do livro, o autor explica por que os professores deveriam aplicar a prova final no primeiro dia de aula, por que devemos intercalar assuntos e conceitos quando aprendemos algo novo e quando é mais adequado ficarmos acordados até mais tarde para a preparação de uma apresentação e não nos levantarmos cedo para uma última revisão em cima da hora.

Se tudo isso parece inacreditável demais para ser verdade, é porque o

estudo desafia as tradicionais suposições sobre como aprendemos. O cérebro não é como um músculo, pelo menos não no sentido mais óbvio.

É totalmente diferente, sensível ao estado de espírito, ao timing, aos ritmos circadianos, ao local e ao ambiente. Para dizer o mínimo, não acata ordens muito bem. Se o cérebro é uma máquina de aprendizagem, trata-se de uma máquina muito excêntrica.

Benedict Carey nos mostra como explorar as peculiaridades do cérebro a nosso favor.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)