

Vamos refletir um pouco sobre seus processos de estudo e de aprendizagem? Será possível aprender com bem-estar?





Você considera importante planejar e organizar sua rotina de estudos?

O planejamento e organização da rotina de estudos podem trazer alguns benefícios, como previsão de horários mais confortáveis para realização das atividades, destinação de momentos para o lazer/descanso, etc. Você já experimentou algum desses benefícios ou outros?



Seu planejamento costuma ser rígido ou está aberto a ajustes e modificações?

Imprevistos podem acontecer. Definir a forma de organizar a

rotina é um desafio singular e pessoal, não existindo uma

maneira ideal para todas(os).

Qual foi a última vez em que você se permitiu uma atividade não-obrigatória?

Organizar a rotina não é planejar

apenas as obrigações. É fundamental reservar momentos

para o ócio, o descanso e o lazer.



Seu processo de estudo é focado apenas em alcançar resultados?

Fazer as coisas zelando por um sentimento de bem-estar, de uma forma que faça sentido para você/para sua vida, pode ser mais importante que focar somente nos resultados. Já pensou sobre isso?



Você considera que organizar a rotina tem relação com o autoconhecimento?

Organizar a rotina também envolve conhecer a si mesmo,

seus limites e possibilidades, sua relação com o

ambiente: conhecer os horários em que você consegue

concentrar-se melhor e sentir-se mais disposto, conhecer

o lugar em que se sente mais confortável, etc.

Sua organização de rotina se relaciona com você?



dan

DIVISÃO DE
ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

diase

DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA
À SAÚDE DO ESTUDANTE

PROP
Pró-Reitoria de
Políticas Afirmativas
e Estudantis

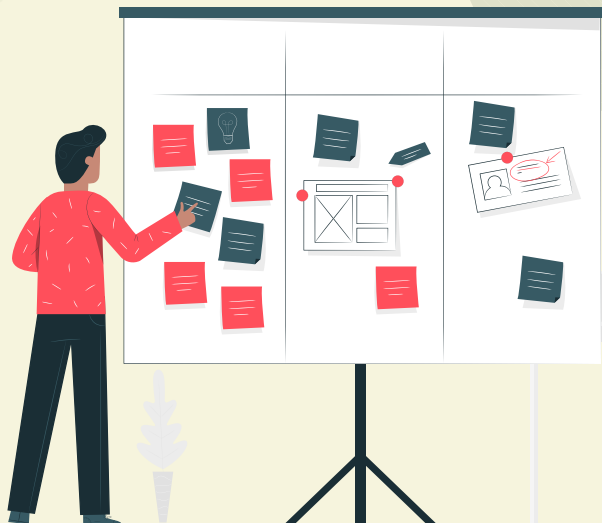


UNILAB
Universidade da Integração Internacional
da Lusofonia Afro-Brasileira



Você já utilizou algum material/tecnologia para a organização da rotina?

A utilidade de materiais/tecnologias varia de pessoa para pessoa. Alguns organizam-se melhor utilizando uma agenda física, outros preferem uma agenda virtual, outras pessoas podem preferir trabalhar com checklists. Além disso, para algumas pessoas, organizar a agenda de cada dia é mais efetivo, enquanto para outras pessoas organizar a agenda semanal funciona melhor. O que funciona melhor para você?



Você utiliza ou conhece algum método ou técnica que ajude a organizar sua rotina de estudos?

Existem alguns caminhos possíveis para auxiliar a organizar a rotina.

Um deles pode ser construir um registro das atividades a serem realizadas e a partir disso elaborar um cronograma (dias e horários previstos para a realização de tarefas e atividades).

Você costuma definir prioridades em seu processo de estudo?

Organizar a rotina também se relaciona com a capacidade de perceber e definir prioridades. Em determinado momento, a prioridade pode ser estabelecer o conteúdo que você considere mais relevante de ser aprendido, já em outro, pode ser descansar, fazer algo que gosta ou conversar com alguém...





Você prefere estudar sozinha(o) ou em grupo?

Essa escolha envolve diferentes fatores, como estilo pessoal de estudo, níveis de atenção e concentração, motivação ou tipo de conteúdo, etc.

Estudar com outras pessoas pode funcionar muito bem para alguns e pode oferecer um bom suporte social. Para outros, estudar sozinho pode funcionar melhor em algum momento, favorecendo maior atenção, concentração e aprendizado...



Você considera que existe apenas uma forma correta de estudar?

Existem diferentes instrumentos disponíveis para facilitar o processo de estudo e de ensino-aprendizagem. Alguns aprendem melhor escrevendo (resumos, etc), outros aprendem melhor escutando (podcast, etc) e outros com estímulos audiovisuais (videoaulas, etc). Quais instrumentos você prefere ou se adequam mais a você?



Você já parou para pensar sobre seu ambiente de estudo e como ele influencia sua disposição, atenção, concentração e aprendizado?

Alguns aspectos - como a disposição dos objetos, a temperatura, a acústica e a iluminação, assim como sua identificação e relação com o lugar - podem influenciar, positiva ou negativamente, sua rotina de estudos.

Você já refletiu sobre possíveis influências de seu estado emocional e bem-estar em seus processos de estudo?



O seu bem-estar físico (estado de saúde, alimentação, sono, etc.) e seu estado emocional (ansiedade, alegria, etc.) podem influenciar na capacidade de se manter atento(a) e concentrado(a) e, assim, em seus processos de aprendizado.

Esperamos que estas reflexões possam colaborar
com seus processos de estudo e aprendizado.

Se você sentir necessidade de conversar sobre esse ou outros
assuntos importantes para você, sinta-se à vontade para
procurar o Plantão Psicológico da DIASE.

Nossos canais de comunicação são os seguintes:

+ **Whatsapp: +55 (85) 3332.6262**

E-mail: atendimento.diase@unilab.edu.br

Site: <https://unilab.edu.br/satepsi>



dan | DIVISÃO DE
ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

diase | DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA
À SAÚDE DO ESTUDANTE

PROPÆE
Pró-Reitoria de
Políticas Afirmativas
e Estudantis



UNILAB
Universidade da Integração Internacional
da Lusofonia Afro-Brasileira