

Amor ao Aprendizado

Quando eu era criança, a visita à casa dos meus avós paternos era praticamente limitada às datas festivas: natal, réveillon, dia das mães, aniversários etc. Meus avós tinham uma enciclopédia ilustrada, e sempre que eu estava na casa deles aproveitava para folheá-la e aprender coisas novas. Lá eu descobri que existia um animal chamado ariranha e que ele não tinha nada a ver com as aranhas, apesar de o nome soar parecido.

Essa é uma das lembranças mais antigas que eu consigo resgatar da manifestação de uma das minhas forças de assinatura: o amor ao aprendizado. De maneira bem resumida, as forças de assinatura são as que mais capturam a singularidade de uma pessoa e, em geral, são as 5 primeiras forças que aparecem como resultado do seu inventário de forças (VIA). Na categorização usada no VIA, o amor ao aprendizado é uma das forças que compõem a virtude da Sabedoria e Conhecimento.

O amor ao aprendizado diz respeito à inclinação de adquirir novas informações, conhecimentos e habilidades. Como inspiração para essa força, podemos citar a vida e a obra de Carl Sagan, Bertrand Russel, Marie Curie (Nobel em Física e em Química) e do ícone da Renascença: Leonardo da Vinci.

Talvez você reconheça em você ou em outra pessoa conhecida essa força. Ler muitos livros e revistas, fazer diversos cursos, se interessar por muitos assuntos são atitudes e comportamentos típicos de quem tem essa força em alta.

Identificar e usar suas forças de assinatura de uma maneira diferente tem sido umas das intervenções mais investigadas em psicologia e com resultados benéficos em várias esferas da vida do indivíduo.

Sendo sua força de assinatura ou não, seguem aqui algumas sugestões de usar o amor ao aprendizado de novas maneiras:

- A) Explore novos conhecimentos em plataformas de cursos online como: Khan Academy, Edx, Coursera, Miriada X, Udacity e Udemy.
- B) Aprenda a aprender: Existem técnicas melhores e piores para tentar aprender assuntos novos, um estudo do *Psychological Science in thePublicInterest* avaliou várias técnicas de estudo e as consideradas mais eficazes diante das evidências são: Fazer Testes e Prática Distribuída, essa última consiste em distribuir o estudo ao longo do tempo, em pequenas sessões, ao invés de concentrar tudo em uma sessão de estudo só.
- C) Use as redes sociais para aprender: Especialistas das mais diversas áreas mantêm contas em redes sociais e compartilham conteúdo sobre sua especialidade. Você quer aprender mais sobre que assunto? E quem está compartilhando sobre isso?

D) Reserve um horário para o aprendizado: Assim como academia ou esportes, reserve alguns horários específicos durante a semana para aprender.

E) Faça metas SMART para o aprendizado: Uma meta SMART é Específica (S), Mensurável (M), Atingível (A), Relevante (R) e Temporal (T). Por exemplo, ao invés de “Eu vou aprender mais sobre psicologia positiva”, uma meta SMART seria “Eu vou assistir ao TEDtalk ‘Martin Seligman fala sobre psicologia’ até as 23h de hoje”:

S – Específica – Assistir ao TEDtalk “Martin Seligman fala sobre psicologia “.

M- Mensurável – Ou eu assisti, ou não assisti, então é mensurável.

A- Atingível – O TED tem 23 minutos e se encaixa na minha agenda.

R- Relevante – Seligman é uma das maiores autoridades no assunto e eu quero saber mais sobre isso.

T- Temporal – A meta tem uma data de corte, é para ser cumprida até às 23h de hoje.

Leonardo Vasconcelos

Físico (Licenciatura UFRJ). Pós-Graduando em Psicologia Positiva (AVM /PSI +). Certificado no Foundations of Positive Psychology Specialization (University of Pennsylvania/Coursera).