



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Top Ten 2020 Skills Project

COMPETÊNCIA 10 – FLEXIBILIDADE COGNITIVA
INIMIGOS DA APRENDIZAGEM



10. Flexibilidade Cognitiva

COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem

Objetivo principal: conhecer e compreender o processo de aprendizagem e detetar os inimigos que podemos enfrentar na aquisição de novos conhecimentos e experiências.

Objetivo 1: compreender o processo de aprendizagem.

Objetivo 2: transformação; a magia e os riscos da aprendizagem.

Objetivo 3: inimigos da aprendizagem.

Conteúdos: aspetos emocionais, psicológicos e neurológicos da aprendizagem; 10 inimigos da aprendizagem e sua gestão.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem

“As pessoas não resistem à mudança. Elas resistem a serem mudadas.”

Peter Senge (cientista americano)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem

O que é a aprendizagem?

A aprendizagem refere-se a:

- **Um produto:** a aquisição e a mestria do que já é conhecido acerca de algo.
- **Um processo:** a extensão e esclarecimento do significado da experiência de alguém.
- **Uma função:** um processo organizado e intencional de testar ideias relevantes para problemas.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem

O que acontece quando aprendemos?

Aprender é uma jornada entre um ponto de partida (o que não sei, não posso ou quero) e um objetivo (o que sei, posso ou tenho). Neste processo, adquirimos:

- **Conhecimento:** antes eu não sabia, e agora eu sei.
- **Experiência:** antes eu não conseguia fazer isto, agora consigo.
- **Transformação:** antes olhava para a vida de uma forma e agora olho de outra forma.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem

Transformação – a palavra chave

As pessoas têm medo de aprender porque sentem-se desafiadas a deixar a sua zona de conforto e tornarem-se novas pessoas. E isto magoa porque produz incerteza.

Quando aprendemos, transformamo-nos em observadores, e desta forma também transformamos a nossa forma de atuar e compreender o mundo, gerando novos e diferentes resultados.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

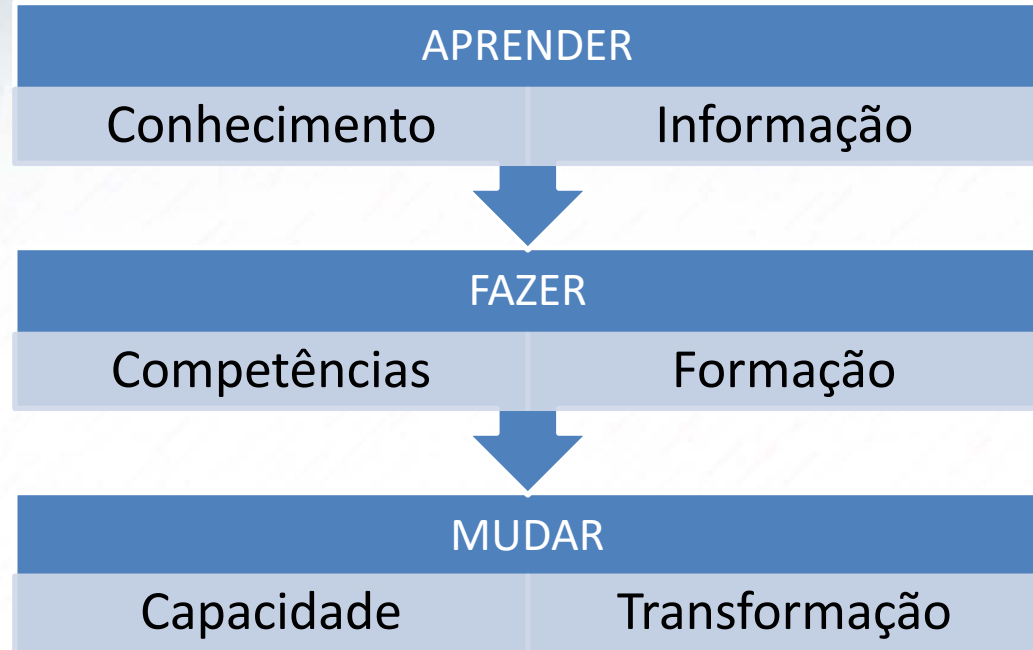


COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem

Criar novas competências

Aprender é importante, mas o processo só estará completo quando usamos esse conhecimento, quando fazemos algo novo e diferente, aplicando o que aprendemos. Estas novas competências transformam-nos definitivamente em pessoas diferentes, com novas capacidades, e a partir daí, tornamo-nos competentes.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem

O que acontece no nosso cérebro quando aprendemos?

Quando aprendemos algo novo, é criado um elevado número de novas conexões neuronais (sinapses). Este processo é chamado de **plasticidade neuronal**, a capacidade do cérebro mudar ao longo da vida de um indivíduo. Ao longo do tempo, estas conexões são reforçadas e protegidas por uma camada chamada de bainha de mielina. Por esta razão é mais difícil aprender (gerar novas conexões neuronais) que reforçar as estruturas antigas, pensamentos e hábitos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

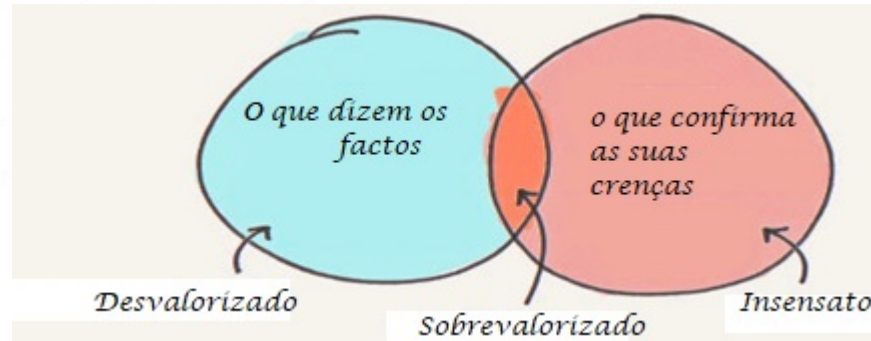


COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem

Os preconceitos cognitivos

O preconceito cognitivo é um tipo de erro no pensamento que ocorre quando alguém processa e interpreta informações sobre mundo à sua volta. O cérebro humano é poderoso, mas sujeito a limitações. Preconceitos cognitivos são muitas vezes resultado das tentativas do cérebro em simplificar o processamento de informação. São regras que ajudam a entender o mundo e a tomar decisões com uma velocidade relativa.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem

Inimigos da aprendizagem: porque surgem?

Como vimos, o cérebro humano tende a reforçar o que melhor sabe do que aprender algo novo. É uma questão de segurança.

É por esta razão que a aprendizagem enfrenta inimigos, os parceiros da zona de conforto cujo principal propósito é proteger-nos de uma experiência nova e desconhecida (por isso, perigosa), mesmo que limitem o nosso desenvolvimento pessoal e profissional.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem

1. Dificuldade em admitir “Eu não sei”

Não estamos habituados a admitir que não sabemos algo quando era suposto sabê-lo. Aprendemos o valor de saber algo e desvalorizamos o não saber. "Não sei" é o espaço onde tem início uma nova aprendizagem. Quando dizemos "eu já sei disso", estamos apenas com suposições que já conhecemos. Estar disposto a dizer "Não sei", sem qualquer julgamento, é uma das maiores vantagens que as crianças têm, o que faz com que aprendam tão rápido.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem



2. Medo

Quando a sabedoria é algo tão altamente valorizado e o não saber tão desvalorizado, pode-se pensar que admitir que não se sabe algo causaria uma desvalorização por parte das outras pessoas. Isto também pode fazer com que não se dê início ao processo de aprendizagem.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem

3. *Cegueira*

"Eu não sei que não sei" é o primeiro passo da aprendizagem, embora a ignorância seja o oposto de aprender. Esta pode começar apenas por uma declaração de ignorância, que é o verdadeiro limiar da aprendizagem. Quando não sabemos algo, não sentimos a necessidade de preencher o vazio pois, a nossa vida está organizada em torno do conhecimento e das competências que possuímos, e não do que não possuímos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem



4. *O desejo constante de lucidez*

Tal como a incapacidade em admitir que não se sabe, o desejo constante por lucidez priva-nos do processo de efetuar perguntas, porque qualquer pergunta acerca de factos desconhecidos desperta um desejo de encontrar respostas, e isto gera incerteza. Assim, a melhor forma de assegurar a certeza é evitar questões ou opiniões diferentes. Assim, não temos necessidade de pensar e aprender.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem

5. Falta de prioridades

A aprendizagem deve ser uma prioridade ou então não ocorre. A ironia de uma vida tão cheia de coisas para fazer, na qual não existe tempo para aprender, pouco valor poderá ser gerado na realidade. Quando o que estamos a fazer não funciona, fazer, simplesmente, as mesmas coisas mais rápido não nos dará o que precisamos e queremos. É o momento de ter tempo para aprender novas ações.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem

6. Incapacidade de Desaprender

Assumimos que, se funcionou bem antes, deve funcionar bem novamente. Muitas vezes enfrentamos novas situações simplesmente repetindo ações antigas vezes sem conta, surgindo a frustração por não funcionarem. O orgulho é um dos principais inimigos da aprendizagem, porque produz um apego ao que conhecemos, não dando lugar à humildade de aceitar que provavelmente temos que aprender algo novo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem

7. Não permitir que os outros nos ensinem

Quando não damos permissão ao professor para nos ensinar, privamo-nos da oportunidade de aprender. Podemos acreditar que sabemos tanto ou mais do que ele ou ela. Podemos acreditar que podemos aprender o que quer que seja por nós mesmos ou podemos acreditar que somos incapazes de ser ensinados. Todas essas atitudes e avaliações negam-nos a oportunidade de aprender com os outros.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem

8. *Ignorar a dimensão emocional da aprendizagem*

Aprender requer a criação de um domínio ou contexto emocional apropriado, um relativo ao respeito e cuidado. Aprender requer uma abertura para o que é novo e uma disposição para questionar o que já sabemos. Também requer coragem e confiança. Estes formam uma predisposição emocional para a aprendizagem, sem a qual esta não acontecerá. O que quer que façamos, fazemo-lo com a mente e o corpo, de modo a que a capacidade de aprender requeira a capacidade de abrir as nossas mentes e corpos rumo à mudança.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem

9. *Confundir aprendizagem com aquisição de informação*

Atualmente, confundimos demasiadas vezes ter muita informação com aprendizagem. Se “adquirirmos” alguma nova informação, consideraremos que aprendemos alguma coisa. No entanto, possuir apenas informações não nos dá uma pista sobre como usá-las de maneira eficaz. Se tivermos apenas uma ou duas interpretações possíveis para os dados, teremos que aprender uma nova interpretação. A aprendizagem está relacionada com ação efetiva.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 10 – Flexibilidade Cognitiva

Inimigos da Aprendizagem



10. Falta de confiança

Aprender é apresentar-se ao desconhecido. A única maneira de chegarmos ao nosso destino é confiar nos nossos professores e permitir que nos orientem, mas também precisamos de confiar em nós próprios e nas nossas oportunidades de aprender, abrindo novas possibilidades e a opção de nos tornarmos alguém diferente e melhor.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





10. Flexibilidade Cognitiva

Top Ten 2020 Skills Project

<http://www.topten2020.eu/>

<https://www.facebook.com/toptenskills2020>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Aviso: Esta publicação foi feita com o apoio do Programa Erasmus+ da União Europeia. Os conteúdos desta página são da responsabilidade única dos parceiros e não poderão de forma alguma refletir as visões da AN e da Comissão.