

Aumente sua criatividade, capacidade de resolver problemas e retenção de conteúdo se tornando um autodidata

Neste início de ano, quem aqui deixou de fazer sua listinha de metas e objetivos para 2021?

Atualmente, temos uma vantagem em nossas mãos: a internet, uma vasta biblioteca de conteúdos, dos mais diversos, para consumirmos e descobirmos dados interessantes.

Mas são a minoria das pessoas que se beneficia dessa ferramenta para praticar o autodidatismo, ato de aprender e desenvolver métodos de aprendizagem por conta própria, de forma independente.

O que muitos não sabem é que qualquer um pode desenvolver essa forte habilidade. Assim como qualquer outra habilidade, se tornar um autodidata requer esforço, determinação e dedicação.

Listei algumas dicas para auxiliar vocês para melhorarem sua eficiência nessa jornada do autodidata. Fiquem comigo até o final deste artigo.

Quais as características de um autodidata?

Um autodidata, um indivíduo que exerce práticas de aprendizagem independentes, tem muitas qualidades que refletem não só nos estudos, mas também na vida cotidiana.

De acordo com Peter Hollins, em seu livro “The Science of Self-Learning: How to Teach Yourself Anything, Learn More in Less Time, and Direct Your Own Education”, o autodidata apresenta as seguintes características:

- um autodidata entende que é o próprio professor, ao mesmo tempo que exerce a função de aluno;
- aprende mais em menos tempo;
- direciona sua própria educação, selecionando todas as ferramentas necessárias para o aprendizado, como livros, cursos, vídeos, podcasts etc;
- é dirigido por um forte desejo de adquirir inteligência;
- entusiastas para aprender novos assuntos a partir do zero;
- escolhem o método para estudo, da ideia à implementação; entre outras características.

Além disso, é preciso que o autodidata tenha um mindset de crescimento e busque sempre ser uma versão melhor de si mesmo, aprimorando seus processos de aprendizagem, retenção e memorização de conteúdos.

Qualquer pessoa é capaz de se tornar um autodidata e exercitar essa habilidade.

Você precisa de um conhecimento para conquistar uma vaga de emprego, como melhorar sua capacidade de oratória e apresentação de dados?

Ou para alcançar um objetivo pessoal, como aprender a falar inglês fluentemente ou qualquer outra habilidade importante para você?

Que tal experimentar métodos de forma autodidata? Você pode aumentar outras competências suas, enquanto aprende novos assuntos e coisas interessantes.

Quais as vantagens de me tornar um autodidata?

O autodidata pode se sobressair em algumas habilidades, construindo hábitos relevantes, realizando tarefas de forma consistente.

Dentre as vantagens de ser um aprendiz-professor, aqui estão algumas delas:

- maior eficiência para realizar tarefas;
- estimula a criatividade e melhora a retenção de conteúdo;
- promove vantagem competitiva;
- aumenta a capacidade de interpretação e resolução de situações cotidianas.

O autodidata está sempre aprendendo novos assuntos de interesse, com diferentes formatos e em diferentes ambientes.

É muito importante para um aprendizado efetivo que o autodidata escolha um método ideal de acordo com seu perfil de aprendizado.

Reservei algumas dicas para você maximizar os resultados nos seus estudos, em busca do desenvolvimento do seu autodidatismo.

1. Promova seu autoconhecimento

Para escolher os métodos mais apropriados com seu estilo de estudo e aprendizagem, é imprescindível o autodidata fomentar o autoconhecimento.

Entender como, onde, e por que aprende é um bom pontapé inicial para aprimorar suas técnicas de estudo, absorvendo mais conteúdo em menos tempo, de acordo com o seu progresso na rotina.

Além disso, a consistência é uma grande aliada na vida cotidiana do autodidata, visto que praticar e rever os conteúdos constantemente, de forma adequada e espaçada, é a chave para reter, por longos períodos, grandes quantidades de conteúdo.

2. Tire proveito do mindset de crescimento

Antes de começar sua jornada de autodidata, é preciso dizer que a forma como você lida com seus resultados, ações e processos, rotina e compromissos, é de suma importância no seu desenvolvimento.

Isso porque se toda vez que você se deparar com um desafio e desistir, se lamentar e não assumir a responsabilidade pelo seu estudo, aprendizado e conhecimento, nunca conseguirá aprender por conta própria.

Um autodidata está sempre entusiasmado em começar um novo estudo, em desenvolver uma nova habilidade e abraçar os desafios que encontrará no caminho.

Essa deve ser sua postura diante seus objetivos: determinação, foco, comprometimento e constância.

Procure novas formas de aprender assuntos de seu interesse e outros necessários, relacione os conhecimentos de duas áreas distintas para absorver mais do conteúdo estudado.

Tente resolver problemas e fazer perguntas certas, para dar passos confiantes rumo ao aprendizado.

3. Faça um gerenciamento adequado do seu tempo

Quando estabelecemos metas e objetivos, é muito importante utilizar nosso tempo de forma inteligente e assertiva.

Como autodidata, procure desenvolver uma rotina que estabeleça períodos de estudo, de acordo com sua habilidade de foco e concentração, com pausas entre essas sessões.

Evite perder tempo com pensamentos, sentimentos e situações que não te estimulam a alcançar seus objetivos, como ficar horas vendo vídeos e imagens nas redes sociais, ou dar importância para desavenças fúteis.

Com isso em mente, priorize suas tarefas mais importantes e adeque sua rotina de estudos aos momentos do dia em que mais se sente energizado.

Parece bobo pensar nisso, mas é muito importante que você se sinta confiante e determinado a realizar suas tarefas durante o dia, como seu próprio professor e também aluno.

4. Se exercite regularmente e consuma alimentos saudáveis

Outro ponto muito importante para estabelecer hábitos autodidatas é se alimentar de forma saudável e realizar exercícios regularmente.

Com alimentos apropriados, ricos em vitaminas e outros componentes químicos benéficos para o funcionamento adequado do corpo, você se sentirá melhor fisicamente, com energia e disposição.

Além disso, beber bastante água durante o dia pode melhorar sua concentração e capacidade cognitiva.

Já os exercícios físicos são fundamentais para a liberação de neurotransmissores, componentes importantes para a capacidade cognitiva, foco, concentração e também bem-estar.

Fazer uma caminhada breve de 15 minutos pode alavancar os resultados dos seus estudos, principalmente se você combinar os dois, como ouvir um podcast durante essa atividade.

Conclusão

Um autodidata se compromete e se responsabiliza pelo próprio aprendizado, visto seu papel de professor-aluno para consigo mesmo.

Qualquer pessoa, em qualquer idade, pode aprender novas habilidades e aprender novas formas de aprendizado.

Antes de tudo, promova o autoconhecimento, desenvolva técnicas de estudo eficazes, de acordo com seu perfil de aprendizagem, e cuide de sua saúde física e emocional para potencializar os resultados decorrentes das suas rotinas de estudo.

Mais um novo ano que se começa, cheio de desafios pela frente.

Se tornar um autodidata pode ser a virada de chave que falta na sua vida, para você experienciar a cada dia, uma grande expansão da sua mente e desenvolver novas formas de interpretar o mundo a sua volta.