

O que fazer a 1 mês do Enem?

Resumo

Estamos coladinhos com o Enem, mas isso não é motivo para se desesperar ou desanimar. É necessário adotar uma estratégia condizente com este período e, para isso, elaboramos esse material trazendo muitas dicas.

Administre os pontos fracos e intensifique os pontos fortes

Você já está estudando há um tempão. Se ainda sente dificuldade em Matemática ou Física, por exemplo, não será nesta reta final que você resolverá esse problema. Porém, isso não significa que você deve simplesmente deixar de estudar essas disciplinas. É necessário administrar suas dificuldades. Quando fazemos a análise de prova do Enem, é possível percebermos os temas que mais caem e como eles são cobrados. Nesse sentido, administre suas dificuldades zerando as dúvidas nos temas que mais caem.

Ao mesmo tempo, você precisa garantir que seus pontos fortes estão indo muito bem. Isso significa, também, garantir que não restam dúvidas nos temas que mais caem daquelas disciplinas que você domina. Aqui, a estratégia é aumentar a intensidade na resolução de questões. Busque mais exercícios.

Foco total em Redação

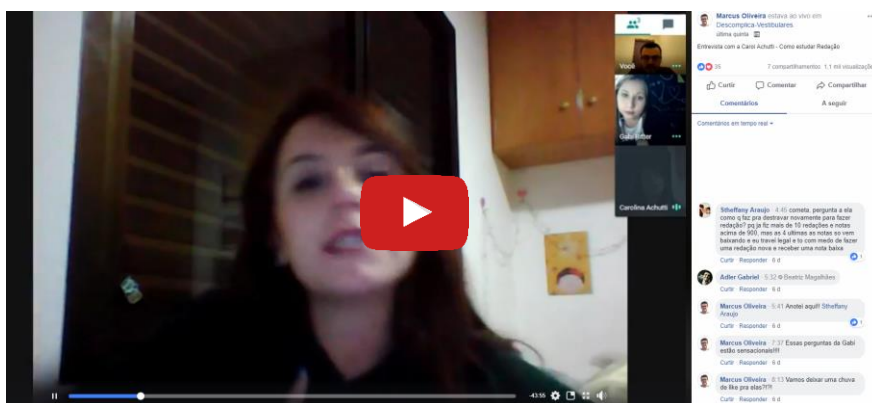
Já falamos, em diversas aulas, sobre a importância da redação e como a nota dela não é influenciada pela TRI. Apenas lembrando, a Teoria de Reposta ao Item (TRI) é um sistema escolhido pelo Enem para corrigir e atribuir a nota final da prova de múltipla escolha. É um sistema que atribui peso e nota para cada questão, de acordo com o nível de dificuldade. Assim, mesmo contendo um número igual de questões, a nota de uma área do conhecimento pode ser maior que de outra área. Até mesmo, você acertar um número de questões um pouco maior que seu amigo e tirar uma nota menor. Para evitar isso, você precisa ter consistência na prova, acertando as fáceis e médias e buscando o maior número de acertos nas questões difíceis. A redação não está vinculada à TRI e é por isso que falamos que é a única parte da prova que você pode tirar 1000 dependendo apenas de você.

Abaixo, confira alguns vídeos publicados no canal do Descomplica no YouTube.





E, se você ainda está com dificuldades para escrever redação ou algum tipo de bloqueio, confira a live de entrevista com a professora Carolina Achutti e a embaixadora Gabriela Ritter, em que foram abordadas estratégias para superar esse bloqueio.



Recategorize suas emoções

É normal se sentir nervoso nessa altura do campeonato. Porém, esse sentimento pode atrapalhar seu desempenho. Por isso, recategorize suas emoções. Essa é uma estratégia bem interessante! Você pode trocar o nervosismo por excitação. Seu corpo irá parar de ver a questão como um problema e passará a ver como um desafio. E isso é excelente para o seu bem-estar. Quer saber um pouco mais? Confira o vídeo abaixo!!



Controle o nervosismo e a ansiedade

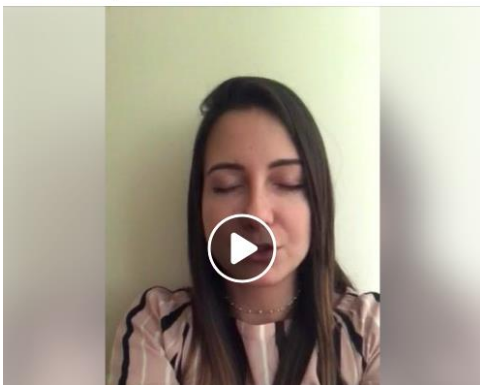
Primeiro, confira o vídeo abaixo!!



Como já falamos, é normal ficar nervoso e preocupado neste momento. Mas existem técnicas e recursos para lidar com isso!! Não deixe de acessar as publicações abaixo!!

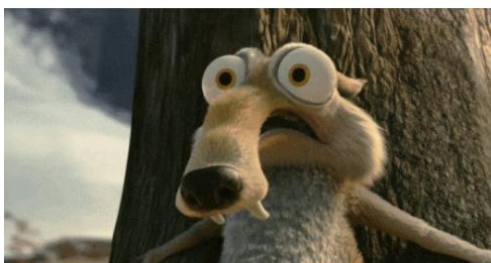
Luiza Bittencourt da Rocha
Moderador - 25 de setembro às 11:46

Oi, queridos! Prática nova de Mindfulness para vocês! Usem o ponto âncora da respiração em momentos de ansiedade, nervosismo e sempre que quiserem voltar a mente para o momento presente. Autorregulação emocional é tudo! 😊 Se tiverem qualquer dúvida, escrevam nos comentários. Beijosl



Marcus Oliveira compartilhou um link.
Administrador - 5 de abril de 2017

Vamos controlar essa respiração e ler esta lista com calma!!



DESCOMPLICA.COM.BR
6 dicas para vencer o nervosismo e a ansiedade -
Desconversa

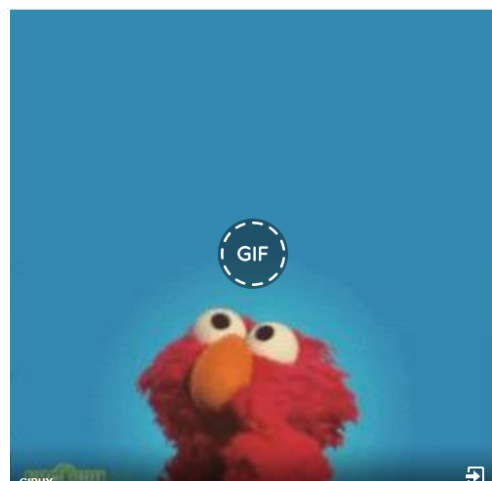
Marcus Oliveira compartilhou um link.
Administrador - 6 de agosto

[EXERCÍCIO DE REFLEXÃO]

Nervosismo, ansiedade e medo estão presentes no dia a dia de muitos vestibulandos. Todo o estresse dos estudos, a pressão para alcançar a tão sonhada vaga na universidade contribuem para causar ou intensificar esses sentimentos.

Você se identifica com alguma das seguintes situações? "Poxa, parece que não aprendi. Fiz a lista de exercícios e errei muitas questões. Acho que vou desistir, não está funcionando". "Sei que preciso estudar para alcançar meus objetivos, mas fiquei muito ansioso e não consegui estudar durante a semana".

Essas emoções não devem atrapalhar sua rotina de estudos e sua produtividade, por isso, é fundamental saber como controlá-las. Nesse sentido, pense no seguinte: seus objetivos estão alinhados às suas expectativas? Por exemplo, você tem conhecimento de quanto tempo dispõe para estudar e utiliza esse tempo da melhor forma possível para alcançar seus objetivos? Você procura se preparar simulando as condições do dia da prova? Em quais aspectos considera que precisa dar atenção para aumentar sua confiança?



Exercício

Já lançamos esse exercício em um material anterior e queremos continuar com essa prática. Diversos pensamentos negativos irão surgir com a proximidade da prova!! E aí, o que você pode fazer para melhorar isso? Fazer o exercício abaixo!!

A ideia é não perder tempo com pensamentos improdutivos. Use sua energia com inteligência e sabedoria. O exercício abaixo possui como objetivo substituir um pensamento negativo por um pensamento produtivo. Quando você tiver um pensamento negativo, escreva na coluna da esquerda e busque elaborar um pensamento produtivo que possa melhorar esse seu estado mental. Por exemplo: "Estou nervoso, pois não consigo resolver a lista de exercícios". Que tal melhorar isso? O pensamento produtivo que pode te ajudar nessa tarefa é, por exemplo: "Vou procurar a resolução gravada ou o gabarito comentado dessas questões".

Pensamento negativo	Pensamento produtivo
Estou nervoso, pois não consigo resolver a lista de exercícios.	Vou procurar a resolução gravada ou o gabarito comentado dessas questões.