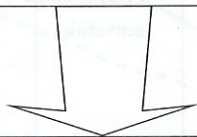


Factores que conduzem à desconcentração durante uma sessão de estudo



- Ausência de objectivos definidos;
- Falta de planificação;
- Presença de pensamentos negativos;
- Falta de aptidão ou desadequado nível de preparação para a realização de determinada tarefa;
- Sobreposição de trabalhos;
- Incapacidade de adaptação a novas situações;
- Presença de interesses variados;
- Falta de condições ambientais; (cfr. 2.1)
- Cansaço (físico e intelectual);
- Poucas distrações/divertimentos;
- Monotonia de tarefas;
- Alimentação deficiente e sem horário;
- Ausência de motivação;
- Interrupções constantes de familiares e amigos;
- Longas pausas;
- Estudar com outros colegas;
- Falta de descontração;
- Instabilidade emocional;



Baixo Rendimento