

PORTUGUÉS

INDICACIONES

Los dispositivos que pueden conectarse a internet o que pueden recibir o emitir información deben estar apagados durante la celebración del examen y no pueden estar a la vista.

TURBINAR O PODER DE CONCENTRAÇÃO

Algumas atividades podem ser feitas no “modo automático”, mas, muitas outras precisam de **concentração**. Se parece que está cada vez mais difícil se concentrar com toda a disponibilidade de distração que o mundo moderno traz, é porque é verdade.

Uma pesquisa recente mostrou que no ano 2000 as pessoas se concentravam completamente por 12 segundos. Em 2015, esse tempo caiu para 8,25 segundos. Para comparação, o estudo constata que um peixe dourado se concentra por cerca de 9 segundos.

Com mais acontecimentos demandando atenção ao mesmo tempo, é fácil cair na tentação da **multitarefa**. O aumento de produtividade que a multitarefa proporciona é apenas aparente. Segundo afirma o médico e pesquisador Marcelo Demarzo, as pessoas têm pouco poder de dividir a atenção.

Trabalhando no modo multitarefa, o que acontece é a “mudança rápida do foco de atenção”. Para a eficiência, isso é ruim. “Quando a mente é interrompida, demora até 10 vezes mais para focar novamente”. A coach executiva Eva Hirsch Pontes afirma que a “menina dos olhos” das organizações, hoje em dia, é a habilidade de **concentração**. É a partir dela que os profissionais têm se destacado.

E a razão é basicamente uma: aumento da **produtividade**. “Quando perde o foco, a pessoa está desperdiçando energia e, com isso, fica menos produtiva”.

A especialista explica que, na hora de desenvolver tarefas complexas, precisamos acessar “partes nobres” do cérebro, onde estão os circuitos de **atenção e foco**. Quem consegue fazer isso, certamente vai apresentar respostas de melhor qualidade do que quem se divide para realizar várias atividades ao mesmo tempo.

No entanto, é possível reaprender a concentrar-se. **Confira as dicas da especialista:**

- ✓ O primeiro passo é observar sua atitude diante de uma tarefa complicada e identificar (e afastar) os principais “algozes” de sua atenção.
- ✓ Para realizar tarefas complexas e urgentes, é muito útil bloquear estímulos que desviam a sua atenção (redes sociais, telemóvel, etc.).
- ✓ Determinar e priorizar as atividades que merecem a sua atenção: tenha essas atividades como seu objetivo primordial de concentração.
- ✓ Descobrir o período do dia no qual é mais produtivo e usá-lo a seu favor. Estabelecer algumas rotinas, tendo em vista os seus melhores horários para concentrar-se.
- ✓ Exercitar a habilidade de concentrar-se em uma coisa de cada vez. Uma boa pedida é apostar em exercícios de respiração ou meditação para exercitar a capacidade de concentrar-se em uma só coisa.

Texto extraído y adaptado de:

<https://exame.abril.com.br/carreira/5-attitudes-para-turbinar-o-seu-poder-de-concentracao/>
<https://exame.abril.com.br/carreira/2-exercicios-simples-para-turbinar-o-poder-de-concentracao/>

1. [6 pontos] Traduza, do português ao espanhol, os seguintes fragmentos extraídos do artículo:

Se parece que está cada vez mais difícil se concentrar com toda a disponibilidade de distração que o mundo moderno traz, é porque é verdade.

Uma pesquisa recente mostrou que no ano 2000 as pessoas se concentravam completamente por 12 segundos. Em 2015, esse tempo caiu para 8,25 segundos. Para comparação, o estudo constata que um peixe dourado se concentra por cerca de 9 segundos.

... afirma que a “menina dos olhos” das organizações, hoje em dia, é a habilidade de concentração. É a partir dela que os profissionais têm se destacado. E a razão é basicamente uma: aumento da produtividade. “Quando perde o foco, a pessoa está desperdiçando energia e, com isso, fica menos produtiva”.

A especialista explica que, na hora de desenvolver tarefas complexas, precisamos acessar “partes nobres” do cérebro, onde estão os circuitos de atenção e foco. Quem consegue fazer isso, certamente vai apresentar respostas de melhor qualidade do que quem se divide para realizar várias atividades ao mesmo tempo.

- ✓ Exercitar a habilidade de concentrar-se em uma coisa de cada vez. Uma boa pedida é apostar em exercícios de respiração ou meditação para exercitar a capacidade de concentrar-se em uma só coisa.

2. [2 pontos] Verdadeiro ou falso?

Leia cada uma das afirmações da coluna da esquerda e marque com um X se são verdadeiras ou falsas, de acordo com o texto.

a) Marcelo Demarzo diz que é verdade que cada vez é mais difícil concentrar-se e, por isso, se trabalha em “modo automático”.	VERDADEIRO	FALSO
b) Segundo afirma o médico e pesquisador Marcelo Demarzo, apesar de um aumento aparente da produtividade, a multitarefa é positiva já que as pessoas têm poder de dividir a atenção.	VERDADEIRO	FALSO
c) De acordo com Eva Hirsch, hoje em dia, os profissionais mais cotados são aqueles com maior poder de concentração e, conseqüentemente, mais produtivos.	VERDADEIRO	FALSO
d) Quem se divide para realizar várias atividades ao mesmo tempo certamente vai apresentar respostas de melhor qualidade, diz a coach executiva.	VERDADEIRO	FALSO

3. [2 pontos] Redação

Você é gerente de recursos humanos de uma grande empresa e quer ajudar a equipe de executivos a melhorar seu poder de concentração.

Aproveitando as dicas dadas pela coach Eva Hirsch, estabeleça uma rotina de boas práticas para estimular e melhorar a atenção e o foco da sua equipe.

Envie um e-mail a sua equipe, explicando as vantagens de cada estratégia e os resultados que pretende alcançar com a sua equipe de trabalho.

Obs.: Lembre-se que o artigo que acaba de ler servirá apenas de apoio. Seu texto deve ser original, sem cópias literais, e deve refletir suas habilidades, conhecimentos e competências idiomáticas. (80-100 palavras)