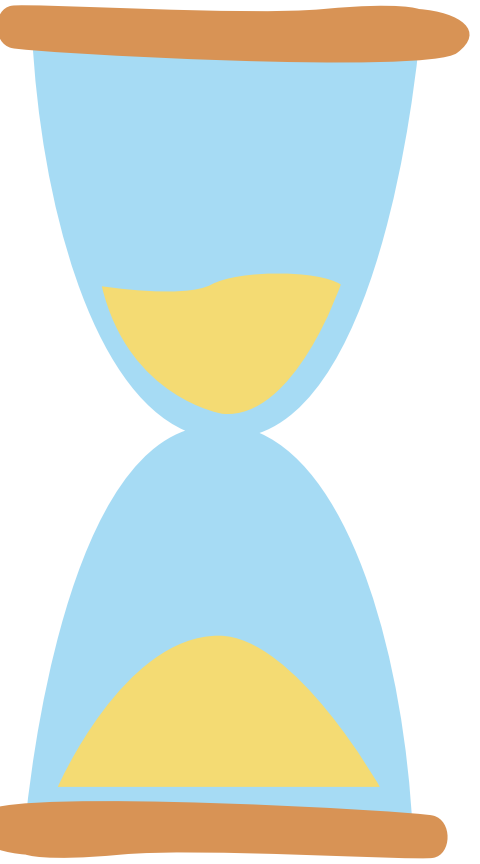




Procrastinação nos estudos: ideias para gerenciar o tempo

Nádia Kienen, Dra.
Departamento de
Psicologia Geral e Análise
do Comportamento – UEL





Hoje quero preparar-me,
Quero preparar-me para pensar amanhã no dia seguinte...
Ele é que é decisivo.
Tenho já o plano traçado; mas não, hoje não traço planos...
Amanhã é o dia dos planos.
Amanhã sentar-me-ei à secretária para conquistar o mundo:
Mas só conquistarei o mundo depois de amanhã...
Tenho vontade de chorar,
Tenho Vontade de chorar muito de repente, de dentro...

Fernando Pessoa, Adiamento
(via Kerbauy, 1999)

1. O que é procrastinar?

2. Por que procrastinamos?

3. Como podemos lidar com a procrastinação?



O que é procrastinar?

"A procrastinação refere-se ao **atraso** [...] de uma tarefa ou **tomada de decisão** acompanhado de desconforto psicológico e emoções negativas, como culpa e insatisfação" (Brito & Bakos, 2013, p.35).

"Falamos de procrastinação quando há um **padrão de comportamento** que prejudique o desempenho, pois as **atividades são iniciadas e não terminadas, ou iniciadas com atraso**. Também, outras atividades são exercidas, irrelevantes para a tarefa necessária, e a pessoa observa-se como não realizando um objetivo definido e se culpa" (Kerbaudy, 2001, p. 68)

Consiste em deixar para depois, demorar, adiar o início ou o término da tarefa.



Variáveis correlacionadas à procrastinação

- Sensação de sobrecarga de trabalho,
- Dificuldade ou aversão à tarefa,
- Dificuldades com a gestão do tempo,
- Adoção de hábitos equivocados de estudo,
- Expectativas irrealistas ou perfeccionismo (medo de falhar),
- Falta de motivação.



Procrastinamos diante de atividades difíceis, desagradáveis, aversivas ou impostas.

Para entender os porquês da procrastinação

- Autoconhecimento
- História de vida
- Elementos do contexto/situação
- Consequências de nossos comportamentos (prazer x desprazer; imediata x atrasada; muito x pouco provável; muito x pouco importante).

Dicas para conhecer melhor o seu comportamento de procrastinar

- 1) Em que situações eu costumo procrastinar? (ex.: nos trabalhos finais das disciplinas? Toda vez que preciso ler um texto mais teórico para uma disciplina?, TCC)
- 2) Que estratégias já utilizei para lidar com a procrastinação? Que efeitos essas estratégias produziram? (ex.: planejamento excessivo; ler sobre evitação da procrastinação)
- 3) Quais os ganhos que tenho ao evitar as tarefas acadêmicas? (ex.: Evitar tarefas desprazerosas, tempo extra para lazer-> conflito consequências curto e longo prazo)

Depois de se conhecer melhor....



Desenvolvimento de comportamentos de gerenciamento do tempo



Gerenciamento de Tempo

Gerenciar o tempo ou as atividades?

Relatividade do “tempo”

Valorização da produtividade



Por que melhorar o gerenciamento de tempo?

- Organização das atividades;
- Melhora do desempenho acadêmico;
- Auxilia a diminuir o estresse e ansiedade;
- Satisfação no trabalho e saúde.

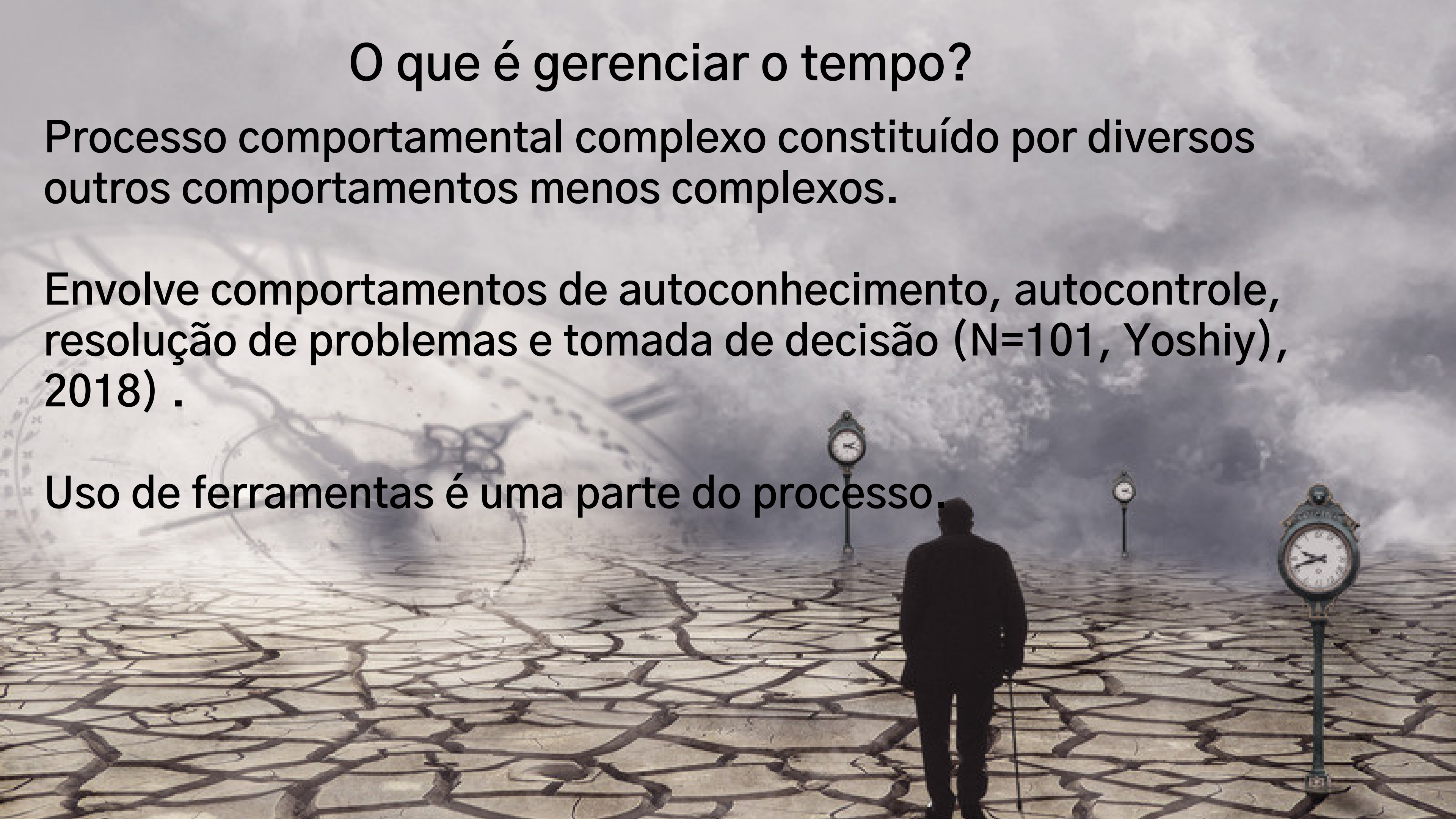


O que é gerenciar o tempo?

Processo comportamental complexo constituído por diversos outros comportamentos menos complexos.

Envolve comportamentos de autoconhecimento, autocontrole, resolução de problemas e tomada de decisão (N=101, Yoshiy, 2018) .

Uso de ferramentas é uma parte do processo.



Gerenciamento de tempo e comportamentos de autogoverno do indivíduo

- Autoconhecimento (elaboração de objetivos e planejamento de forma geral)
 - Quais atividades me são prazerosas? Quais são aversivas?
 - Quais atividades eu tenho dificuldade de realizar? Quais são fáceis?
 - O que eu quero para minha vida (objetivos)?
- Autocontrole (conflito prazer imediato X punição em longo prazo)
 - Quais as consequências imediatas de eu procrastinar? E o que acontecerá em longo prazo? (e vice-versa)
 - Como posso manejar o ambiente para evitar consequências aversivas de comportamentos contrários aos meus objetivos?

Gerenciamento de tempo e comportamentos de autogoverno do indivíduo

- Resolução de problemas e tomada de decisão (promoção de autonomia e melhora do autogoverno)

Quais atividades realizo que têm relação com meus objetivos?

De quais projetos/atividades devo participar?

A que atividades devo me dedicar mais?

Qual o grau de importância e de urgência dessas atividades?

Principais comportamentos envolvidos com gerenciamento do tempo

- Diagnosticar o uso do tempo (importância do registro)
- Definir objetivos pessoais e profissionais (valores)
- Planejar as atividades a partir dos objetivos, tempo e recursos disponíveis (grau dificuldade, tempo necessário etc.)
- Realizar e monitorar as atividades planejadas



ALGUMAS DICAS PARA LIDAR COM A PROCRASTINAÇÃO

- **Dividir a tarefa em etapas menores;**
- **Começar a tarefa sem pensar nos motivos;**
- **Identificar condições benéficas da realização da tarefa em curto e longo prazo (ex.: sentimentos agradáveis, tarefa realizada)**
- **Iniciar pelo mais fácil ou agradável;**
- **Identificar e evitar as distrações;**
- **Manter o espaço organizado.**

É importante lembrar que a gestão do tempo efetiva é aquela que você dá conta de fazer! E não aquela que fica perfeita no papel (Yoshiy & Kienen, 2018)

Sugestão de vídeo: (Pint of Science)
<https://www.youtube.com/watch?v=WmaZLVC3Y0U>

Participe da nossa pesquisa sobre gerenciamento do tempo:
Link: <https://forms.gle/L2EcTkZ7LY8nDZfu7>

Obrigada!
nadiakienen@uel.br

<https://www.instagram.com/laboriuel>

Referências

- Brito, F.S, & Bakos, D.D.G.S. (2013). Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental: Uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 9(1), 34-41. <https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20130006>.
- Geara, G. B., Hauck Filho, N., & Pereira Teixeira, M. A. (2017). Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica. *Psico*, 48(2), 140-151. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2017.2.24635>
- Kachgal, M.M., Hansen, L.S., & Nutter, K.J. (2001). Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*, 25(1), 14-24. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/42775842>
- Sampaio, R. K. N., & Bariani, I.C.D. (2011). Procrastinação acadêmica: Um estudo exploratório. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 2(2), 242-262. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072011000200008&lng=pt&tlng=pt.
- Yoshiy, S. (2018) *Gerenciamento de tempo: Elaboração de um livro autoinstrucional para estudantes universitários* (Dissertação de Mestrado). Recuperado de <http://www.uel.br/pos/pgac/wp-content/uploads/2018/05/Gerenciamento-de-tempo-elabora%C3%A7%C3%A3o-de-um-livro-autoinstrucional-para-estudantes-universit%C3%A1rios.pdf>
- Yoshiy, S.M., Kienen, N. (2018). Elaboração de um livro autoinstrucional para desenvolver “gerenciamento de tempo” em estudantes universitários (pp. 66-84). In N. Kienen, S.R.S.A. Gil, J.C. Luzia, & J. Gamba (Orgs). *Análise do comportamento: Conceitos e aplicações a processos educativos, clínicos e organizacionais*. Londrina: UEL
- Yoshiy, S.M., Kienen, N. (2018). Gerenciamento de tempo: Uma interpretação analítico-comportamental. *Psicologia da Educação*, 47(2), 67-77. doi: 10.5935/2175-3520.20180019