

SUPERANDO A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

1

GESTÃO DO TEMPO

Desenvolva um plano de estudo semanal, alocando tempo específico para cada tarefa. Utilize agendas ou aplicativos de gestão do tempo para manter-se organizado e cumprir prazos.

ESTABELECIMENTO DE METAS

Defina metas claras e alcançáveis para cada sessão de estudo. Metas específicas ajudam a manter o foco e a motivação.

2

3

AUTOAVALIAÇÃO

Reserve um tempo regularmente para refletir sobre seu progresso. Identifique o que está funcionando e o que precisa ser ajustado em sua abordagem de estudo.

RECURSOS DE APRENDIZAGEM

Explore diferentes recursos, como vídeos educativos, podcasts e grupos de estudo. Diversificar os métodos de estudo pode aumentar a compreensão e o interesse pelo assunto.

4

5

TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO

Utilize técnicas como mnemônicos, flashcards e mapas mentais para melhorar a memorização de informações complexas.

AUTOCONTROLE

Monitore e controle seus impulsos para procrastinar. Reconheça quando está procrastinando e tenha estratégias para voltar ao foco, como técnicas de respiração ou uma curta pausa para se recompor.

6

7

FEEDBACK POSITIVO

Celebre seus sucessos e progressos, por menores que sejam. O reconhecimento das próprias conquistas pode ser um grande motivador.

Autores

Manuella Meireles Pereira e Hermano Alexandre Lima Rocha

Referências

BARTALO, L. et al. UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA "JULIO DE MESQUITA FILHO" UNESP MARÍLIA PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO TESE DE DOUTORADO MENSURAÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE ESTUDO E APRENDIZAGEM DE ALUNOS UNIVERSITÁRIOS : LEARNING AND STUDY STRATEGIES INVENTORY (LASSI) ADAPTAÇÃO E VALIDAÇÃO PARA O BRASIL. [s.l: s.n.].