



ABPMC
COMUNIDADE

Autogerenciamento acadêmico: você no controle do seu estudo

Saulo Missiaggia Velasco

Saber estudar é saber se autogerenciar. É criar condições que favoreçam ou promovam a própria aprendizagem. Felizmente, ao contrário do que se pensa, a capacidade de se autogerenciar não é um traço fixo ou inato de personalidade, nem um dom raro, reservado apenas a um pequeno e seleto grupo de privilegiados. Em vez disso, autogerenciamento é uma habilidade e, como qualquer outra habilidade, pode ser aprendida e aprimorada ao longo da vida. Portanto, independentemente do nosso ponto de partida atual, qualquer um de nós pode aprender a se autogerenciar.

O autogerenciamento está presente quando planejamos o estudo, organizamos o ambiente e estruturamos a rotina a fim de tornar o estudo mais provável do que qualquer outra atividade concorrente. Estabelecer prioridades, metas e cronogramas de estudo, eliminar distratores, separar e organizar os materiais, dormir e alimentar-se bem, ou até mesmo se comprometer a prestar contas a outra pessoa, são formas eficazes de favorecer a ocorrência do estudo.

O estudo deve se iniciar com a organização do ambiente e dos materiais. Um ambiente inadequado dificulta o estudo, produzindo dispersões, interrupções e atrasos desnecessários. Por outro lado, um ambiente apropriado favorece aprendizagem, facilita o início e a manutenção do estudo e pode, até mesmo, torná-lo mais prazeroso. O local de estudo ideal deve ser livre de interrupções e distrações e possuir temperatura e iluminação adequadas. Além disso, deve ter uma cadeira confortável, para permitir horas de estudo com afinco, e uma mesa com espaço suficiente para organizar e dispor os materiais necessários ao alcance das mãos. Na medida do possível, o ambiente de estudo também precisa ser exclusivo. Quando costumamos realizar outras atividades no local em que estudamos (como jogar videogame, assistir filmes, acessar redes sociais etc.), estamos criando concorrentes desleais para o estudo. Em outras palavras, estamos nos autosabotando. As diferentes atividades irão “competir” entre si por nossa atenção e engajamento.

Nessa batalha ingrata, vencerá aquela que for menos custosa, mais fácil e mais prazerosa. Infelizmente, para a maioria de nós, o estudo raramente possui essas características.

Saber estudar é saber se autogerenciar. É criar condições que favoreçam ou promovam a própria aprendizagem. Felizmente, ao contrário do que se pensa, a capacidade de se autogerenciar não é um traço fixo ou inato de personalidade, nem um dom raro, reservado apenas a um pequeno e seleto grupo de privilegiados. Em vez disso, autogerenciamento é uma habilidade e, como qualquer outra habilidade, pode ser aprendida e aprimorada ao longo da vida. Portanto, independentemente do nosso ponto de partida atual, qualquer um de nós pode aprender a se autogerenciar.

Organizar o ambiente e os materiais é uma condição necessária, mas não suficiente para garantir a ocorrência e a regularidade do estudo. Para isso, é preciso planejar, o mais detalhadamente possível, o que, como, quando e por quanto tempo estudar. Apesar de muitos estudantes abdicarem do planejamento, alegando ser perda de tempo, quanto mais nos dedicamos a essa atividade, maior tende a ser a nossa produtividade e menor a nossa procrastinação.

Planejamento de estudo nada mais é do que a habilidade de listar todas as tarefas a serem feitas; definir metas, em termos de resultados específicos para cada tarefa; alocar tempo suficiente para concluir cada meta; avaliar o próprio desempenho ao finalizar o estudo; e fazer ajustes necessários no plano de (...)

estudos futuro, a fim de reduzir progressivamente a discrepância entre a meta definida e o desempenho efetivamente realizado.

Para construir um plano de estudos detalhado devemos, antes de tudo, construir o nosso quadro de rotina semanal. Nele, devemos especificar tudo que fazemos, regularmente, em cada horário do dia, nos sete dias da semana: refeições, cuidado pessoal, deslocamento, cursos, esportes, atividades culturais, lazer, descanso e, obviamente, estudo. Esse quadro deve fornecer um panorama da nossa semana padrão, salientando os horários disponíveis para o estudo. Só assim, podemos realizar um planejamento realista do que e como estudar em cada dia da semana.

Tão importante quanto registrar as datas de provas em um cronograma, é definir as datas de estudo e o tempo de realização de cada atividade. Essa tarefa requer o estabelecimento de prioridades. A quantidade de matéria, o volume de trabalho, a dificuldade pessoal com determinado assunto ou tarefa e o prazo final de cada compromisso são critérios que devem ser analisados e contrastados entre si durante esse processo de tomada de decisão. Quando mais de um assunto precisa ser estudado ou mais de uma atividade precisa ser realizada em um mesmo dia, é recomendável começar pelas atividades mais difíceis, cansativas e demoradas, deixando as atividades mais fáceis, prazerosas e rápidas para o final. Assim, a conclusão de cada etapa será recompensada pelo acesso a uma atividade progressivamente mais simples.

Por outro lado, para evitar a procrastinação inicial, pode ser preciso programar uma atividade curta e fácil como “isca”, apenas para nos tirar da “inércia” e começar o estudo.

Estabelecer metas diárias de estudo é um modo diligente de se motivar e se manter engajado. Tirar notas boas, passar de ano ou ser aprovado em um concurso são metas muito remotas para sustentar o estudo atual. O estudo guiado por demandas de curto prazo é consideravelmente mais eficaz que o estudo sem objetivos imediatos. Metas de estudo podem ser estabelecidas com respeito a um certo número de exercícios a serem realizados, questões a serem respondidas, páginas a serem estudadas, textos a serem redigidos etc. Em qualquer dos casos, a meta terá efeito motivador apenas se for, simultaneamente, factível e desafiadora. Do contrário, pode produzir desistência e sensação de fracasso, caso seja exigente demais, ou tédio e desinteresse, caso seja condescendente demais. Metas factíveis e desafiadoras são aquelas que prescrevem desempenhos ligeiramente acima da nossa média, mas que, ainda assim, estejam dentro de limites que já atingimos em um passado recente. Quando traçamos metas alcançáveis, jogamos a nosso favor e podemos escalar gradualmente níveis antes inimagináveis.

Como qualquer habilidade aprendida, o autogerenciamento requer prática frequente. Precisamos exercitar a organização e o planejamento regularmente para nos manter em forma, assim como fazemos com nossos corpos ao praticar exercícios físicos regulares. (...)

Felizmente, o planejamento de estudo envolve uma sequência simples, porém eficaz: planejar o estudo, realizar o estudo, avaliar o desempenho e ajustar o plano futuro com base na comparação entre o que foi planejamento e o que foi efetivamente estudado. A natureza cíclica desse processo o faz autocorretivo, permitindo que melhoremos, dia após dia, na medida em que aumentamos o nosso autoconhecimento. O processo parece árduo no início, mas com persistência e autogenerosidade, o resultado é recompensador: você no controle dos seus estudos.

Saulo Missiaggia Velasco, graduado em psicologia, tem doutorado em Psicologia Experimental pela USP. É docente e pesquisador associado do Departamento de Psicologia Experimental da USP, onde realizou seu pós-doutorado. Também é orientador e professor no curso de Mestrado Profissionalizante no Paradigma - Centro de Especialização em Análise do Comportamento Aplicada -, curso de Qualificação em Clínica Analítico-Comportamental e Especialização em Análise do Comportamento Aplicada. Além disso, é coordenador, professor e supervisor no curso de Formação em Ensino de Habilidades de Estudo.