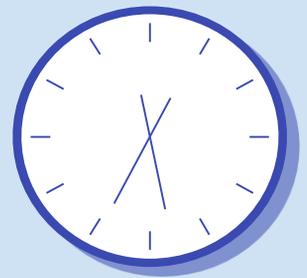


Just do it!

**Não deixes para amanhã o que
pode ser motivador hoje**



Cofinanciado por:

DGES Direção-Geral do Ensino Superior
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR



15



O que é a Procrastinação?



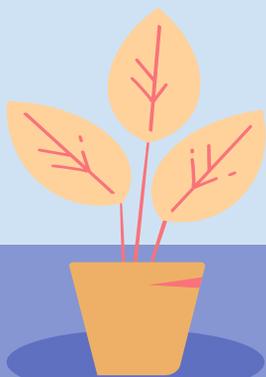
Procrastinação

Procrastinar significa...

- ❖ Adiar o início ou a conclusão de uma atividade, tarefa ou de uma decisão.
- ❖ Há muitos sinónimos para esse fenómeno: adiar, tardar, demorar, protelar para outro dia...Resumidamente, deixar para depois algo que poderia ser realizado naquele momento.

Procrastinar é não fazer nada?

- ❖ Destaca-se que a **procrastinação não é o mesmo que não fazer nada**, não sendo sinónimo de ócio.
- ❖ É simplesmente, realizar outras atividades menos importantes e urgentes, no lugar da pretendida e que por sua vez, gera uma **sensação de desconforto**.



Procrastinação no contexto acadêmico

A **procrastinação** é um comportamento muito **comum**, que a grande maioria de pessoas já experienciou, em diferentes contextos.

Particularmente, no universo universitário a procrastinação pode trazer **consequências negativas** para o rendimento acadêmico.

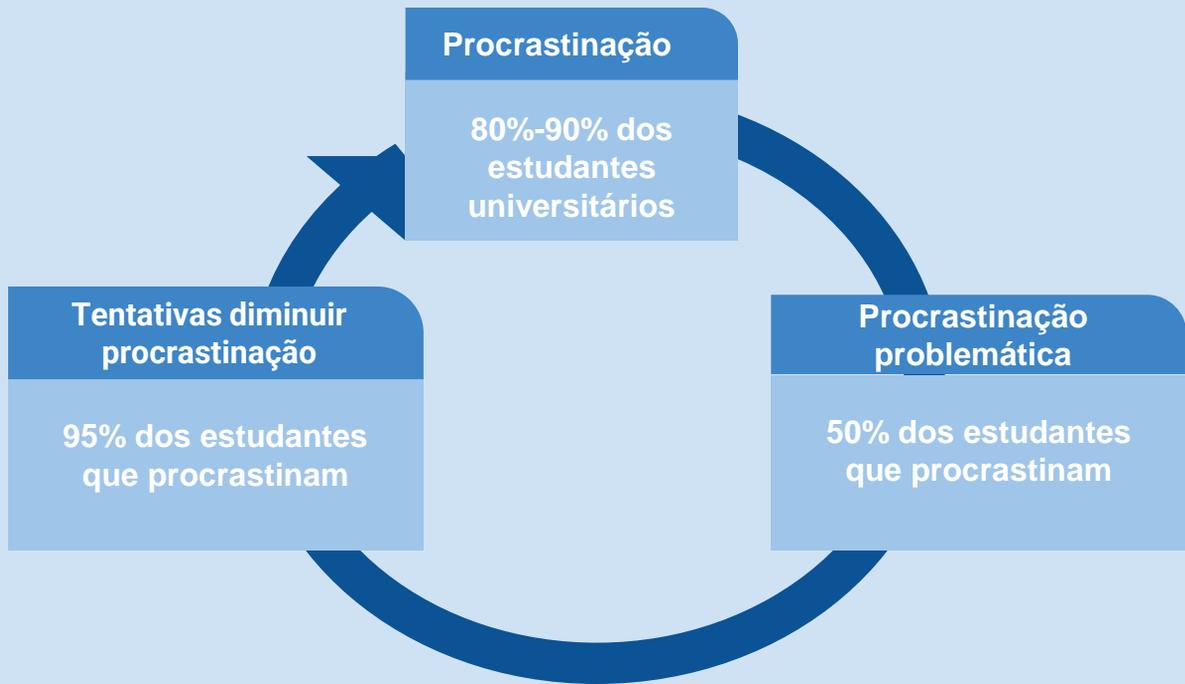
Neste caso, existe um adiar do início ou a conclusão do curso de ação ou decisão em relação ao **estudo**.

A procrastinação no contexto acadêmico pode ser:

- Adiar o estudo
- Adiar a execução de trabalhos
- Ausências em eventos acadêmicos
- Faltas às aulas
- Atrasos

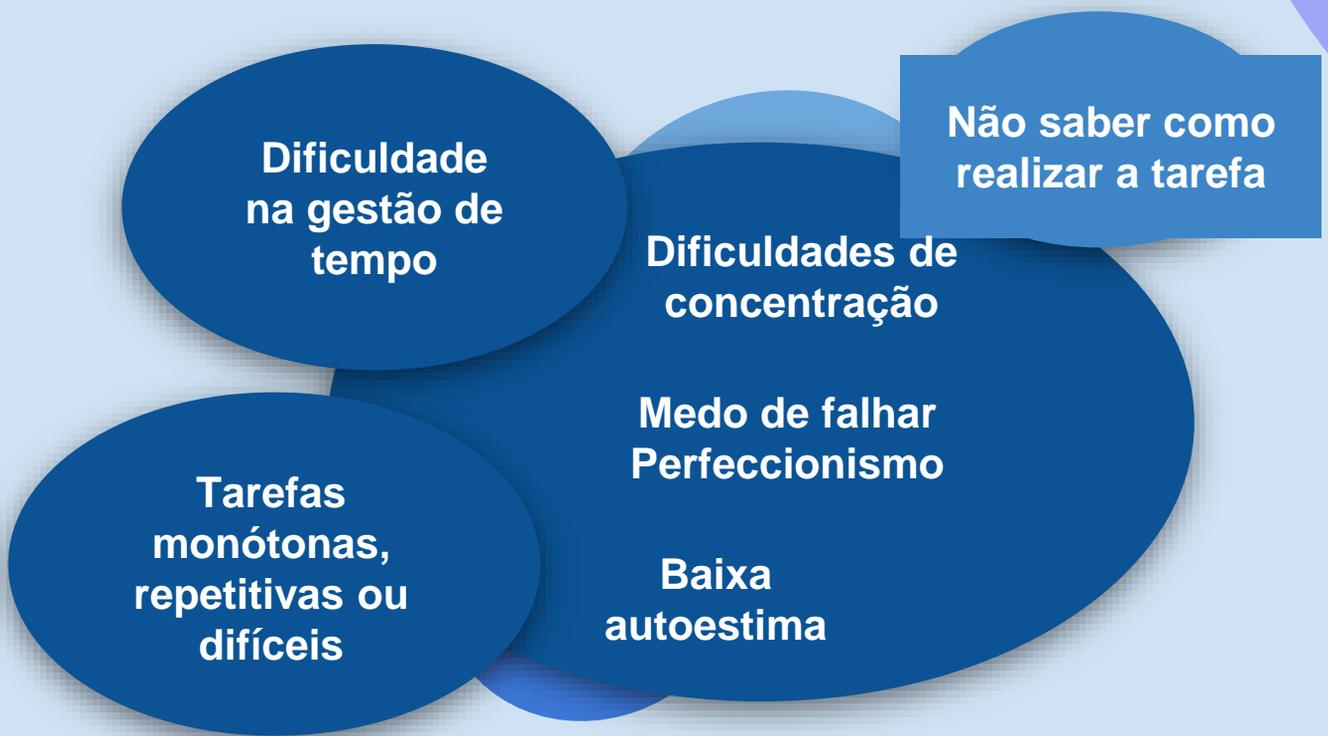


Procrastinação no ensino superior

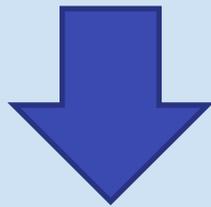


- ❖ Cerca de **80%-95%** dos estudantes universitários envolvem-se em **comportamentos de procrastinação**;
- ❖ Desses, aproximadamente, **75%** consideram-se como sendo procrastinadores e quase **50%** procrastinam de forma **consistente e problemática**;
- ❖ É de realçar que a **procrastinação** também parece ser um fenómeno preocupante, na medida em que **mais de 95%** dos procrastinadores desejam reduzi-la.

Porque procrastinamos ?



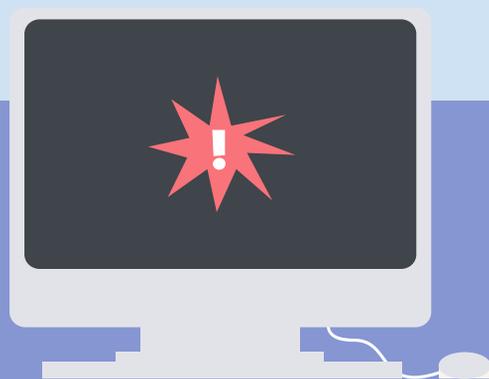
Outros motivos, além dos acima mencionados são, que nos levam a **procrastinar**



- Ansiedade face às avaliações
- Dificuldade na tomada de decisão
- Sensação de falta de controlo
- Medo das consequências do sucesso
- Perceção de aversão à tarefa



O que é a Motivação?

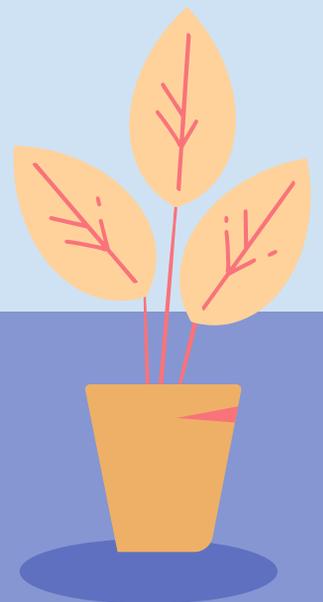


Motivação

É um impulso, energia ou força interior que nos leva a realizar atividades, tarefas, para alcançar determinados objetivos

Estou desmotivada...

Somos sempre motivados para algo. Podemos estar desmotivados para estudar, mas altamente motivados para estar a ver vídeos no Tiktok.



Tipos de Motivação

Intrínseca

Age para satisfazer **curiosidade pessoal** ou desejo de fazer algo melhor

Interesses e capacidades pessoais



Extrínseca

Age tendo em vista **algo em troca** (validação externa)

Dinheiro, prémios, notas positivas, estatuto, evitar um “castigo”...



Tipos de Motivação

Intrínseca

Extrínseca



Um tipo de motivação, não é necessariamente negativa em relação à outra, e nem sempre é assim tão óbvio esta distinção, porque muitas vezes somos motivados por fatores internos e externos, simultaneamente.

Motivação

Desempenho Acadêmico

- Iniciar e persistir numa tarefa;
- **Ser resiliente;**
- Considerar a tarefa como um desafio positivo;
- **Procurar encontrar novas estratégias para melhorar o seu desempenho.**

A motivação é um dos fatores que mais condicionam o nosso processo de aprendizagem!



Motivação e Procrastinação: como se relacionam?





A motivação é um antídoto para a procrastinação. Quando estamos motivados, tendemos a agir e a cumprir tarefas, mesmo que sejam mais desafiantes ou desprazerosas.

MAS...



A **Procrastinação** pode minar de forma rápida a nossa motivação. Quando procrastinamos tendemos a sentir-nos culpados, ansiosos, e estressados pode levar a uma desmotivação.

O que é a Autoestima?



Autoestima

O que é ?

- ❖ É um conjunto de **sentimentos e pensamentos** do indivíduo sobre seu **próprio valor, competência e adequação**, que se reflete em uma **atitude positiva ou negativa com relação a si mesmo**.
- ❖ Durante a nossa vida, recebemos e construímos uma série de conceitos e percepções sobre nós. Dependendo que como lidamos com isso, a percepção de nós mesmos influencia a forma nos estimamos.

O que é uma pessoa com autoestima elevada?

- ❖ Pessoas com **autoestima alta** transitam pela vida com **autoconfiança**. Elas **sabem o que querem e o que precisam fazer para atingir os seus objetivos**, além de não terem medo de ajustar as suas ações quando necessário.

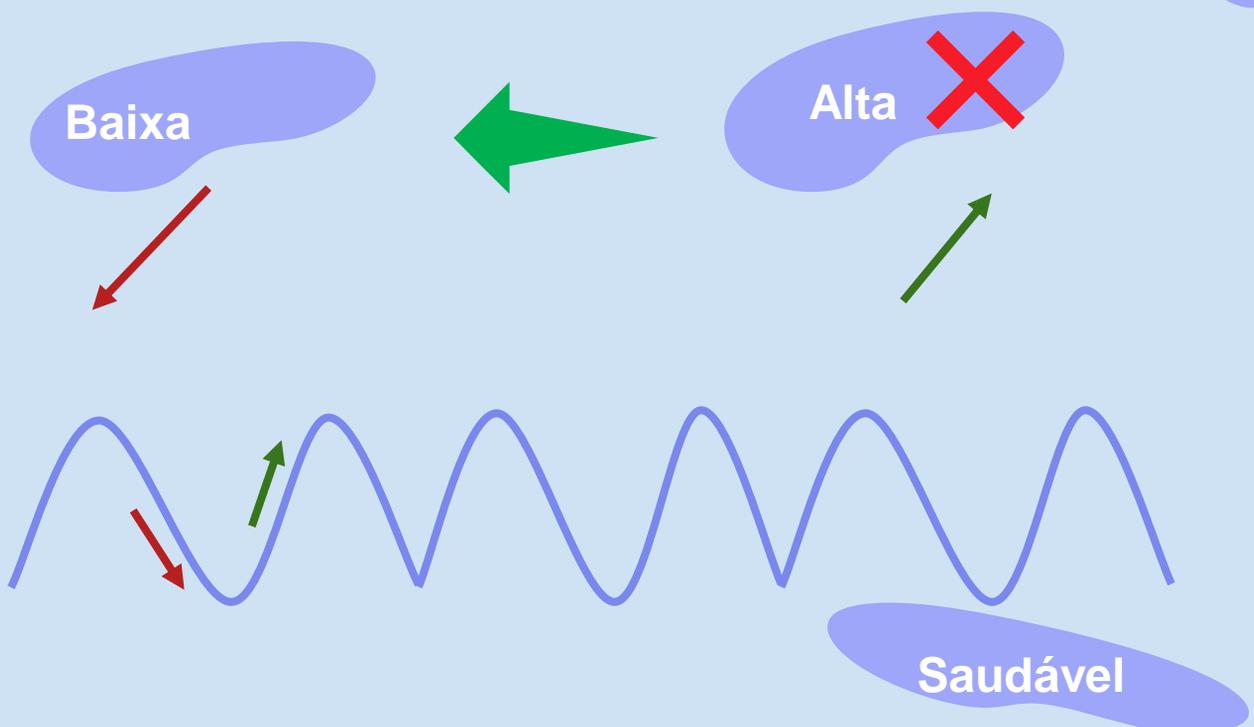
Autoestima



- Satisfação
- Criatividade
- Saúde mental
- Autoconfiança
- Preditor de sucesso
(acadêmico, profissional, relacional)

Autoestima: Tipos

- ❖ Geralmente são apresentados dois tipos de autoestima, conhecidos como **autoestima elevada** e **autoestima baixa**.
- ❖ No entanto, o conceito de autoestima é um conceito complexo que abrange muitos aspetos e não é assim tão fácil dividi-lo apenas nestes dois tipos.
- ❖ Por isso, podemos pensar num terceiro tipo de autoestima, a **autoestima saudável**, que é uma autoestima **oscilante**, na qual é possível que às vezes, estamos com a autoestima baixa, mas estaremos ciente de que isso é **temporário** e, em muitas ocasiões, circunstancial, dando lugar posteriormente à autoestima elevada.

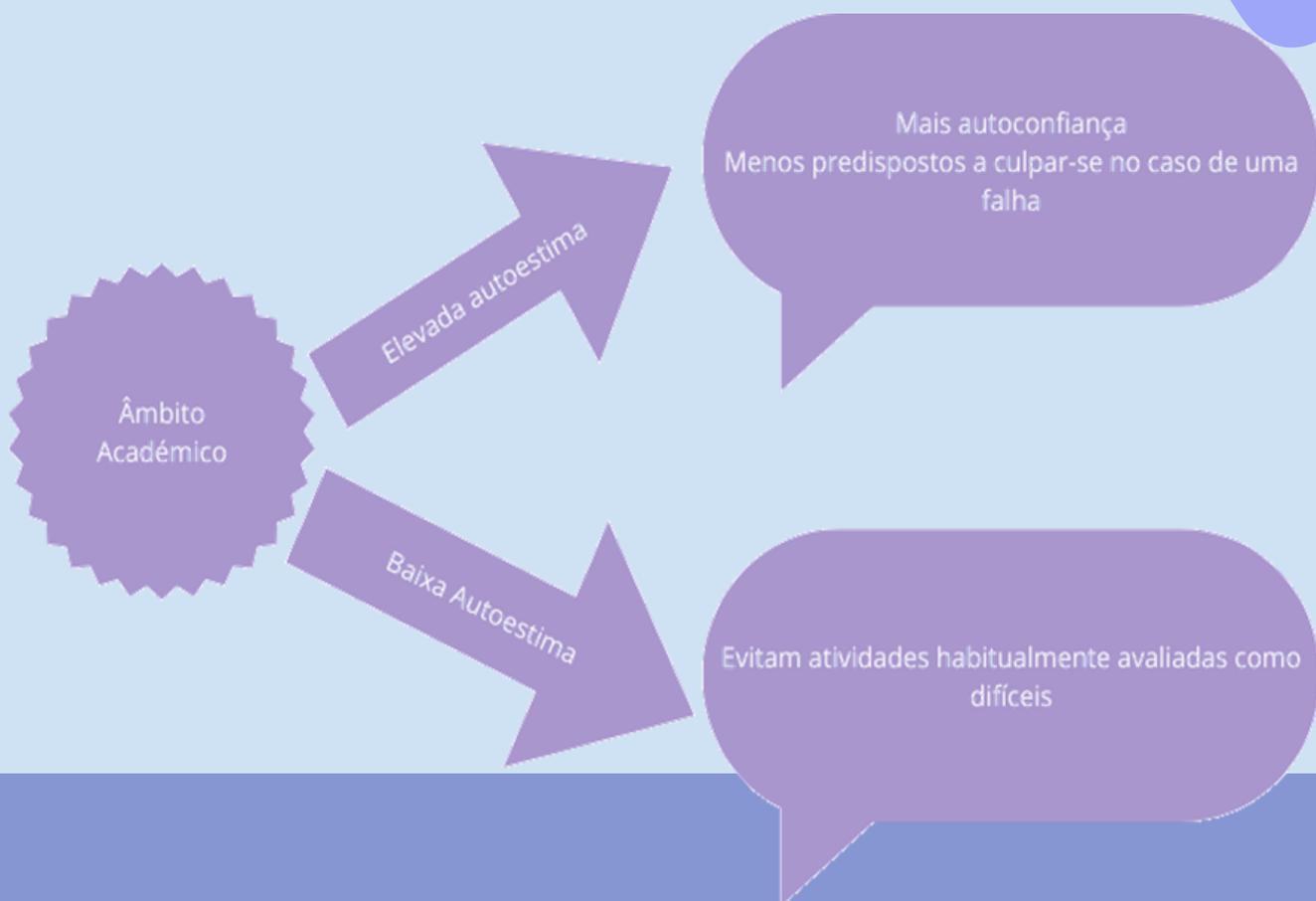


Autoestima e Procrastinação: como se relacionam?



Autoestima e Procrastinação

- ❖ Existem diversos fatores que podem contribuir para a procrastinação, ou seja, normalmente, não há uma causa única.
- ❖ Ao procrastinar regularmente, torna-se cada vez mais desafiante estabelecer metas e objetivos realistas.
- ❖ No caso de pessoas com **baixa autoestima e falta de confiança**, isto pode ser ainda mais difícil, já que terá maior dificuldade em imaginar-se a atingir esses objetivos.
- ❖ É por esta razão que as **consequências da procrastinação** podem ser impactantes no dia a dia, nomeadamente se não cuidarmos de nós.



Como aumentar a motivação e evitar a procrastinação?



Estratégias/Dicas



Evitar interrupções

Regra dos 15 minutos

Definir prioridades

Planear o tempo

Dividir a tarefa em partes mais pequenas

Pausas curtas, mas energizantes

Recompensa-te!

Mudar de tarefa



Mais sobre...

Regra dos 15 minutos

- ❖ Consiste em estabelecer o **compromisso de dedicar apenas 15 minutos a uma tarefa**, independentemente do seu tamanho;
- ❖ O objetivo é que quando se der conta já conseguiu trabalhar naquilo que queria, porque já entrou no ritmo;
- ❖ Esta técnica pode ser útil, uma vez que, muitas vezes, **o que custa não é fazer a tarefa, mas iniciá-la.**

Definir prioridades

- ❖ Acontece que várias vezes, sentimo-nos **desmotivados quando percebemos que temos muitas tarefas/atividades para fazer**, o que pode levar também à procrastinação;
- ❖ Em momentos, em que temos muitas ações para fazer, uma técnica que nos pode ajudar a gerir a melhor o tempo é **definir prioridades**;
- ❖ Desse modo, pode ser útil identificar quais as **tarefas que são urgentes**, que têm um prazo limite e aquelas que podem ser programadas, para outro dia. Podes recorrer à **Matriz de Eisenhower**.

Recompensa-te!

- ❖ Sempre que atinjas os teus objetivos e metas de estudo, é importante que te **reforces, pelo esforço e dedicação, de forma a sentires-te mais motivado.**
- ❖ Podes, numa caixa ou pote, colocar papéis em que escrevas aquilo que te faz sentir bem e relaxado e para se tornar mais divertido, podes misturá-los e ir tirando de forma aleatória!



Matriz de Eisenhower

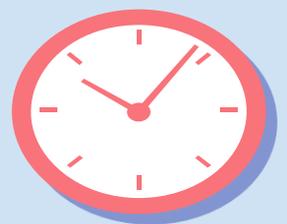
Matriz de Eisenhower



Definir prioridades

Gestão do tempo-Plano por hora

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
1:00-6:00							



Para explorar mais...

Podcasts

- ❖ **Inspiração para uma vida mágica. Episódio 234: Motivação**
<https://open.spotify.com/episode/0wpZGfrzG026ZMF2IK48O1?si=686a043f3e754c99>;
Episódio 33: Há sempre motivação
<https://open.spotify.com/episode/2BGkImLI9wpCVB6fQ0cqO5?si=mBQtxlBIT8Sy9nfl8ZSFlw&nd=1&dlsi=e732fb8908b54e50>
- ❖ **Inteligência emocional, o podcast. Episódio 49: Como deixar de Procrastinar?**
<https://open.spotify.com/episode/07go6OfSoBVhFJQPZhk0LM>
- ❖ **Culpa do cérebro. Episódio: Entenda por que você está desmotivado e como mudar isso**
<https://open.spotify.com/episode/0NkAuxxCy6wx8gGcQCJkaG?si=utOx1jnuQQyNyqqSDHURZQ&nd=1&dlsi=66e7ff7da5cc4648>
- ❖ **Episódio; Episódio: Pare de procrastinar de uma vez**
https://open.spotify.com/episode/7a5c7pJhLNCEhXxjmXB7O?si=V_dBQMtTT7OUEX7NeoQOOA&nd=1&dlsi=06a428f4699a47d4

Livros

- ❖ **A arte da procrastinação**
John Perry
- ❖ **O fim da procrastinação**
Petr Ludowig
- ❖ **Hábitos Atômicos**
James Clear



Videos

- ❖ **TED: Inside the Mind of a Master Procrastinator**
Tim Urban (<https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU>)



OBRIGADA!!

