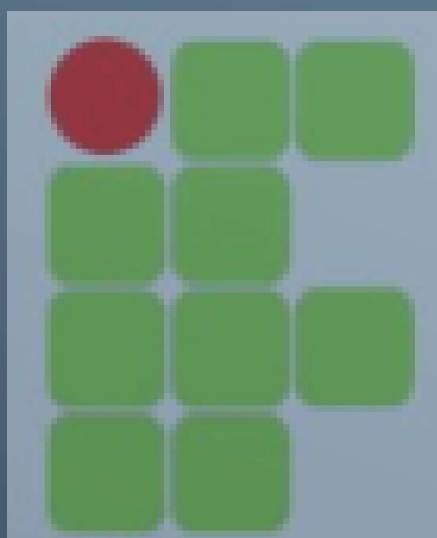


Autorregulação da Aprendizagem

Um guia para estudantes
dos Institutos Federais



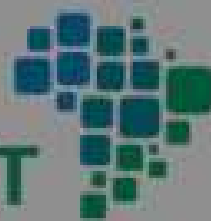
Bruno Robert Assad Matos

Aline Couto da Costa

PROFEPT

MESTRADO PROFISSIONAL EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

INSTITUTO FEDERAL
Fluminense



Você sabe o que é a Autorregulação da Aprendizagem?

Ela é um processo de autorreflexão em que a gente estrutura, monitora e avalia o próprio aprendizado.

Quando temos uma autorregulação da aprendizagem legal, a gente acaba guardando melhor os conteúdos estudados, nos envolvemos mais com os estudos e temos um melhor desempenho no ambiente escolar.

Está tudo interligado.

▶ **Mas pra que ela serve?**

- ▶ Ela nos ajuda a estabelecer objetivos.
- ▶ Manter a nossa atenção focada.
- ▶ A organizar informações de forma mais otimizada.
- ▶ A gerenciar o nosso tempo de maneira mais eficiente.
- ▶ A procurar ajuda quando precisamos.

**Você sabe como
é a rotina de
um estudante
autorregulado?
Quer ser
também?**

Vamos lá !

Sem enrolar ele já anota na agenda os dias de prova, calcula o tempo necessário que deve se preparar para cada matéria.

Pra isso ele analisa a dificuldade e o interesse dele no assunto.

Com isso, da pra ele planejar os seus estudos e sobrar tempo pra vida pessoal. Quem sabe da até pra botar as séries em dia!

Não deixe o crush te atrapalhar !

Acho que não tem nada que distraia mais a gente do que um celular ou computador, não é?

Pra ser um estudante autorregulado a gente tem que dar uma segurada naquela vontade de mexer neles durante o horário de estudo, a não ser que a gente esteja estudando por eles.

Pra isso, que tal deixar eles em outro cômodo da casa ou instalar um aplicativo pra bloquear a tela pela tempinho que você marcar enquanto estuda?

Que tal combinar de estudar 25 minutos direto e dar uma descansadinha de 5 minutinhos pra dar um olhadinha rápida no Whatsapp? Combinado?

► **Tá! Mas por onde começo a estudar? Tem matéria que parece tão difícil !**

Que tal a gente primeiro dar uma olhadinha por cima do conteúdo?

Ver quais são as principais partes, textos e anotações que você fez nas aulas.

Depois vamos fazer uma leitura das ideias que você achou mais importantes, passando o marca texto nas partes que chamaram mais sua atenção.

Vamos depois dar uma olhada em quais são os pontos-chave do assunto?

Não entendeu nada do texto? Então nada de passar pra próxima página. Vamos reler mais uma vez, aposto que dessa vez mais fazer mais sentido.

Vamos sempre tentar dar um exemplo do o que o autor do texto deve estar querendo dizer com aquilo.

► Mas como saber se tô fazendo do jeito certo?

Vamos parar e observar o caminho que você já trilhou com a atividade que você tá fazendo. Quanto você já progrediu?

Se achar melhor, vamos fazer algumas mudanças nessas estratégias de estudo.

Vamos lá! Calcule quanto tempo você acha que vai levar pra fazer a atividade. (Lembre-se que a gente costumar estimar pra baixo o tempo que a gente leva pra fazer alguma atividade.

Se você acha que consegue fazer em 4 horas um trabalho. É possível que acabe levando umas 6 horas, então leve isso sempre em consideração.

Que tal pegar esse bicho de sete cabeças e dividir em tarefas ainda menores? Com isso, vamos começar bem do começo, qual o primeiro passo que dá pra você fazer agora?

Lembre-se: É sempre mais difícil dar o primeiro passo numa tarefa do que continuar ela depois.

Pra ajudar, vamos tentar fazer com que essa tarefa fique mais fácil.

Por exemplo: Você tem que estudar pra uma prova bem difícil. Parece até que o professor quer reprovar todo mundo, né? Mas não vamos deixar!

Uma sugestão, em ordem dessa vez:

Vamos começar só pegando um papel e um lápis ou caneta.

Calcule quantos dias que você tem até a prova.
10 dias?

Se você achar que dá tempo de estudar tudo, vamos começar ordenando a matéria da parte que você sabe mais pra parte que você acha mais difícil. Vamos escrever o nome dos assuntos e onde ela tá (página de livro, folha solta e por aí vai). Tente começar primeiro pela parte que acha mais fácil, só pra dar um start e ficar mais motivado.

Vamos primeiro deixar tudo organizadinho num cantinho da mesa. Nada de estudar na cama!

Deixar a cama só como lugar de dormir, além de melhorar os nossos estudos, fazendo com que a gente não sinta aquele nosso sono logo que começamos a ler., faz com a nossa qualidade de sono a noite fique melhor. Sei que é mais confortável, mas vamos começar a estudar sentadinhos na mesa. Rapidinho você vai sentir a diferença.

Com essa parte preparada, vamos dar início a leitura. Faça um compromisso que não vai dar vontade de descumprir. Por exemplo: agora vou estudar 30 minutos dessa matéria de português. Vou começar lendo a apostila.

E lembrem-se: O melhor estudo que a gente faz é com as mãos mexendo, seja fazendo uma marcação, anotação, escrevendo um resumo, mapas mentais, e por aí vai.

Passaram os nossos 30 minutos? Se tiver no embalo, vamos mais 30 minutos. Chegou em uma hora e tá animado a continuar ainda? Depende muito da pessoa, mas o mais bacana é dar uma tempinho de 5 minutos, de preferência nada que vá te fazer prender a atenção e querer ficar mais que 5 minutos, ou seja: nada de instagram!

Voltando aos estudos, estudou mais um pouquinho e a disposição foi embora? Que tal ver outro assunto bem diferente e dar uma chance? A estratégia de achar que é melhor ir do começo ao fim de uma atividade, só pra depois ir pra outra geralmente termina bem mal.

Estava estudando português e cansou? Vamos dar uma olhadinha na matemática, no mesmo esquema.

E por aí vai! Organizando pra gente conseguir dar um start, mesmo com algo que pareça bem simples como ler essas 5 páginas ou ler o capítulo por 5 minutos, já pode fazer a diferença pra gente não procrastinar as atividades.

E essa é uma dica pra outras áreas da vida que talvez inclusive te ajude nos estudos: Tudo que você conseguir fazer em até 3 minutos, não deixe pra depois. Faça agora! Aquele prato que você usou, aquele copo que bebeu. Fazer o esforço de mobilizar o seu corpo pra em menos de um minutinho cumprir uma tarefa sozinha, em vez de acumular uma sequência de mini tarefas, além de ajudar até na sua saúde mental, porque é uma forma de ativação comportamental, em que você entra em contato com reforçadores positivos no ambiente, evita que você leve uma bronca da sua família! Você só tem a ganhar !

Poxa, mas hoje não tô com a mínima vontade de sentar e estudar!

Nem sempre a gente vai ter vontade de estudar, mas quanto mais você conseguir colocar isso na sua rotina, mais fácil vai ficando. Depois que virar um hábito e você começar a ser reforçado positivamente, você vai sentir falta nos dias em que viajar ou passear e não puder estudar.

Mas e aí, mesmo assim não quer abrir o livro ou caderno? A internet também serve pra te ajudar nisso. Em vez de abrir o Instagram ou Whatsapp, dê uma pesquisadinha sobre o tema de estudo no Youtube ou assista a algum podcast sobre o assunto. Talvez uma forma diferente de abordar o conteúdo seja o que dá pra ser feito hoje, ou talvez até mesmo te anime a pegar pra estudar mais tarde.

O importante é ao menos mover as esforços pra ficar um pouquinho mais perto do seu objetivo. Dar uma olhadinha de 15 minutos nas anotações do seu caderno pode parecer pouco, mas te anima pro resto do dia ou pra depois você sentar e estudar com mais disposição.

A motivação também é importante!

Já ouviu falar da pesquisa de uma psicóloga de Stanford sobre os ditos Inteligentes contra os esforçados? A pesquisa demonstrou que o foco apenas na inteligência deixou as crianças desmotivadas e com medo de aprender. Um primeiro grupo de crianças eram elogiadas por conta da sua inteligência, e um segundo grupo eram elogiadas tendo como base seu esforço.

Após um tempo, na medida em que os exercícios iam ficando mais difíceis, as crianças que recebiam elogio pelo esforço continuaram confiantes e motivadas pra continuar aprendendo, elas se sentiram, de certa forma, desafiadas.

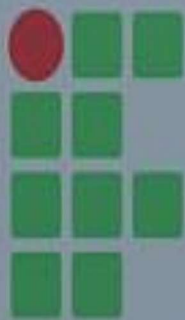
No entanto, o outro grupo, o de crianças que eram elogiadas pela inteligência começaram a apresentar dificuldade, ficando desmotivadas e desconfortáveis, pois, ora, se ela é inteligente, não deveria ter dificuldade e precisar se esforçar pra fazer algo dito difícil.

Assim, os alunos mais persistentes, não focavam sobre sua falha, mas sim direcionavam seus esforços em encontrar os erros que aconteceram, corrigi-los e prosseguir. Essa capacidade de seguir em frente diante de uma situação difícil, chama-se resiliência.

Dito isso, você prefere ser inteligente ou esforçado?

E lembre-se, você nunca está sozinho. Todos nós, alguma vez passamos por dificuldades, seja nos estudos ou em outros aspectos da vida.

Não tenha medo ou vergonha de procurar ajuda do professor, do psicólogo, do assistente social ou outra pessoa de confiança onde você estuda. Todos estão lá para te ajudar.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Fluminense