

# PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

Você deixa tudo para última hora?

## DROPS PEDAGÓGICO - ED.04



### A PROCRASTINAÇÃO

Um ponto comum no estudos sobre o tema considera que procrastinar é adiar a realização de atividades ou tomadas de decisão de algum campo de sua vida. E esse comportamento não surgiu só agora no século XXI, não. Em 800 a.C., o poeta grego Hesíodo achou importante registrar que não se deve “deixar o trabalho para amanhã e depois de amanhã”.

### O QUE É A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA?

Ao ingressar no ensino superior, o estudante se vê rodeado de atividades com um prazo de tempo limitado, o que não era comum no ensino básico. Sem autonomia e autorregulação, o caminho será o adiamento das tarefas acadêmicas que não serão realizadas dentro do período de tempo esperado ou serão deixadas para o último minuto.



### A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA PODE INTERFERIR NO SEU DESEMPENHO?

Sim, a procrastinação pode impactar significativamente na qualidade dos trabalhos apresentados, em notas reduzidas em provas, e diminui a chance de atingir os objetivos acadêmicos da aprendizagem. Além disso, favorece o desenvolvimento de estado emocional negativo, como a ansiedade, frustração, autocondenação, entre outras.



### FIQUE ATENTO AS DICAS PARA TENTAR EVITAR ESSE COMPORTAMENTO.

- Que tal realizar uma lista CAF (Coisas a Fazer)? Isso ajudará na sua gestão de tempo.
- Reduzir o seu tempo em mídias sociais.
- Adotar um planner ou uma agenda. Temos duas opções para você: **Planner01** e **Planner02**
- Tentar se recompensar ao término de uma tarefa (comer um chocolate ou, ao final do dia, assistir ao episódio da série favorita).



### BUSCANDO MAIS:

[Procrastinação](#)

[Como Parar de Procrastinar e aumentar a produtividade](#)

[Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório](#)

Acompanhe as notícias do [DAEST](#)

Autoria: Larissa Lago Freire