

Autorregulação da aprendizagem: a chave para estudar e aprender melhor



Christiane/ Psicóloga
Assuntos Estudantis/ UFSJ

Conforme a Lei 9394/96- Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional- a educação brasileira está estruturada em dois níveis:

Educação Básica

Educação Superior



Dados estatísticos

Do total de jovens brasileiros com idade entre 18 e 24 anos:

Apenas 25% está na Universidade

75% está fora....

A maioria dos estudantes da Educação Superior está matriculada nas universidades privadas, 89%



(INEP, 2022)

Venha para a UFSJ!!!

Estamos te esperando aqui!



COMO SOU EU ENQUANTO ESTUDANTE?



O que eu faço para aprender?

A maioria dos estudantes lida intuitivamente com os seus processos de aprendizagem. Ou seja, não param para pensar sobre como estão estudando, ou por quê não estão...

O que poderiam fazer para aprender melhor...



Autorregulação da Aprendizagem

É um processo ativo, construído,
em que o estudante estabelece
objetivos para as suas
aprendizagens, executa ações e
reflete sobre o processo.

Escolha

Controle



O estudante autorregulado

Aprende a observar o próprio comportamento, os pensamentos e os sentimentos diante das tarefas de aprendizagem. Define objetivos e estratégias de ação para alcançá-los e reflete a respeito dos resultados.

Realiza ajustes, modificações quando necessário.

Se torna mais confiante em sua capacidade de aprender.



Isso significa pensar sobre...

Objetivos de vida – Projeto de Vida

Escolhas

Motivação

Expectativas de futuro



Nas tarefas de aprendizagem

Objetivos

Planejamento

Foco atencional

Estratégias de estudos

Gerenciamento do tempo disponível

Ambiente de estudos

Pensamentos e Emoções

Crenças de autoeficácia e Motivação



Autorregulação da Aprendizagem

O estudante é o principal responsável pela própria aprendizagem, porém sem desconsiderar suas condições de vida e também as condições do contexto onde essa aprendizagem ocorre, a escola.

Autonomia do Estudante

A aprendizagem é um fenômeno social,
Importância da mediação do Professor.



Autorregulação da Aprendizagem

É um processo que envolve três fases, interligadas entre si em um processo cíclico, em que cada fase interfere nas outras. Envolve:

Planejamento

Execução

Autorreflexão

Modelo PLEA



Planejamento

Analisar a tarefa

Estabelecer objetivos

Definir estratégias de estudos

Gerenciar o tempo disponível

Escolher o local para os estudos

Modelo PLEA



Execução

Envolve auto-controle, atenção sustentada (foco)

Estratégias que serão usadas para o estudo

Local, tempo disponível

Identificar os pensamentos e emoções que ocorrem durante a realização da tarefa

Gerenciar estímulos distratores

Modelo PLEA



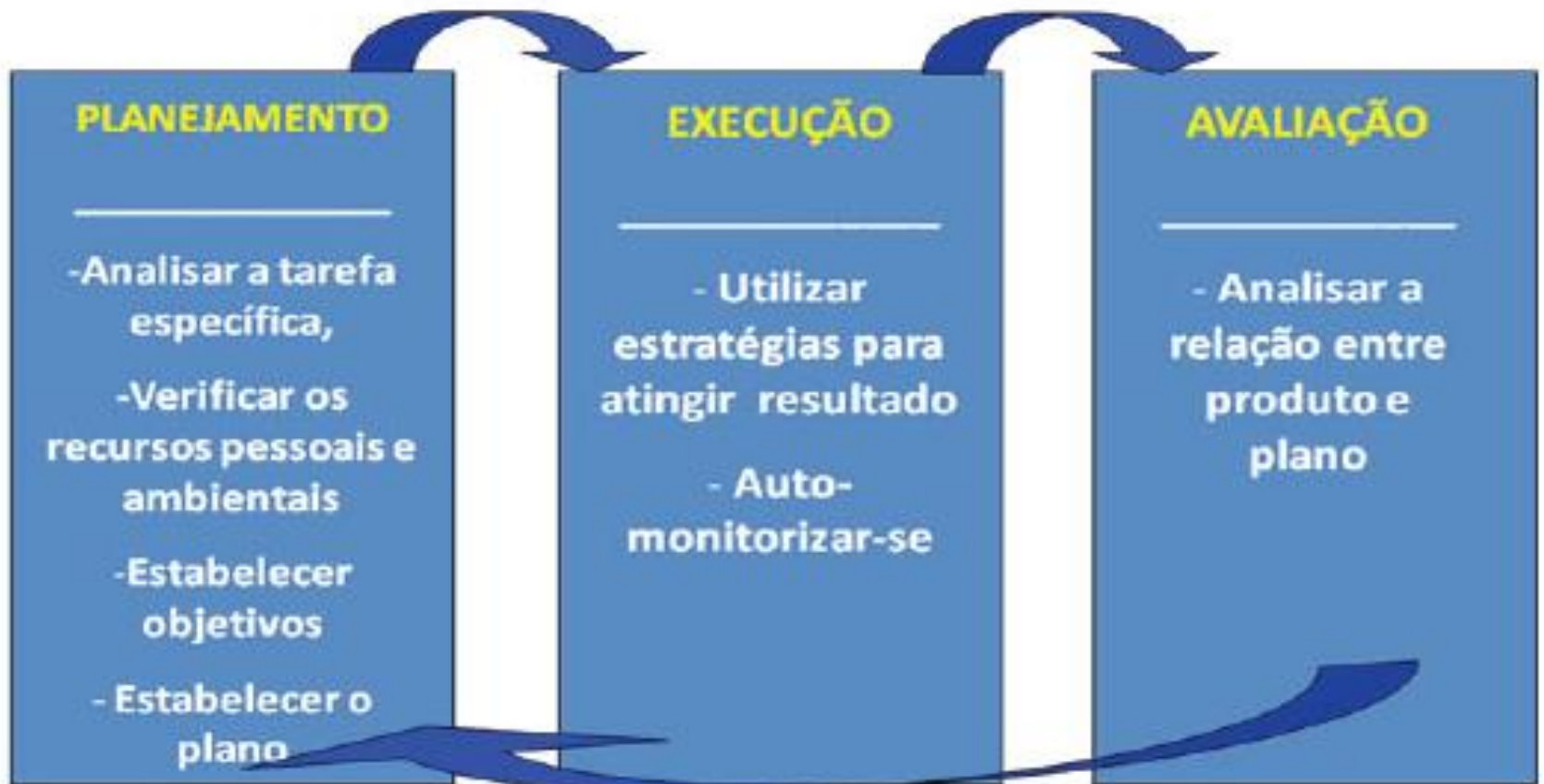
Autorreflexão

Avaliar como está ocorrendo o processo de estudar e aprender: o que está funcionando e o que precisa de ajustes

Modelo PLEA



Fases da Autorregulação da aprendizagem (PLEA)



Algumas dicas para você se autorregular em sua aprendizagem

Sobre o Planejamento

Objetivos

Metas (CRAVA)

C Concretas
R Realizáveis
A Avaliáveis
V
A



Execução

Estratégias de aprendizagem múltiplas: Ex. realizar exercícios, assistir vídeo-aula, ler, sublinhar, estudar em grupo, etc.

Técnica Pomodoro ou Estudo Bloco - alternar entre foco e descanso

Atenção e motivação sustentada- Esforço- Persistência

Gestão do tempo: Usar agenda ou aplicativos, Forest

Construir uma Rotina de Estudos



Perigo!

Estímulos Distratores

Gerenciar o uso do celular



Evitar o uso excessivo das redes sociais

Nomofobia : Medo excessivo de ficar sem o celular

Autorreflexão

Pensar sobre o processo de aprender

Atribuição de causalidade: o porquê deu certo, ou não deu...

Buscar ajuda quando precisar

Baixas crenças de autoeficácia retroalimentam um ciclo negativo de aprendizagem

Boas crenças fortalecem o processo.



Lembre-se também...

O processo de aprendizagem é permeado por Emoções

Stress

Desânimo / coragem

tristeza / alegria

irritabilidade / tranquilidade, ansiedade

medo / esperança e outras

Precisam ser gerenciadas.



Você precisa se cuidar...

Procure conciliar estudos, lazer e descanso



Respire

Cuide de sua
alimentação e do seu
sono



Pratique alguma
atividade física



Estabeleça relações sociais de apoio



“ Que a força da Autorregulação
esteja com você!

Obrigada!