

ESTABELECIMENTO DE OBJETIVOS



Um objetivo é aquilo que se deseja conscientemente alcançar e, por isso, influencia a motivação e a aprendizagem. Também guia e energiza o comportamento.

A certa altura da viagem, Alice pergunta ao Gato:

- Qual caminho devo seguir?
- Depende do lugar para onde você quer ir.
- Não me importo muito para onde.
- Então não importa o caminho que você escolher.

Lewis Carroll, Alice no País das Maravilhas

Os objetivos podem estar orientados para a aprendizagem ou para a realização.

Aprendizagem: os estudantes que estabelecem este tipo de objetivo buscam desenvolver estratégias, melhorar o desempenho e o aprendizado, tendo como referência a si próprio.

Realização: já estes objetivos estão centrados na demonstração pública de competências por comparação com os demais.

Mas como estabelecer um objetivo?

É fundamental que ele seja **CRAva** - (**C**oncreto, **R**ealista e **A**valiável). Essas três propriedades influenciam a motivação e a concentração na tarefa.

Estudar mais, levar uma vida mais saudável, ser bom profissional são exemplos de objetivos que não são CRAva, pois são abstratos e carecem de recursos para monitorá-los. Para facilitar a realização, devem ser fatiados em objetivos de concretização mais próxima, ou de curto prazo.

Passos para o estabelecimento de objetivos

1. Identificação de um objetivo
2. Estabelecimento do plano para alcançá-lo
3. Implementação do plano
4. Monitoramento dos progressos
5. Avaliação do resultado

Objetivo: estudar para prova de inglês

Plano: revisar unidades 4 e 5 e assistir às videoaulas

Como: estudar das 16h às 17h todos os dias da próxima semana (segunda e terça – videoaulas; quarta, quinta e sexta – revisão unidades 4 e 5)

Este é um exemplo de objetivo CRAva, pois apresenta um plano possível de ser concretizado e permite monitorar e avaliar sua realização.

Referência:

ROSÁRIO, P.; NÚÑEZ, J.; PIENDA, J. Cartas do Gervásio ao seu umbigo: comprometer-se com o estudar na Educação Superior. 2. ed. São Paulo: Almedina, 2017.