



## **Autogestão e Projeto de Vida: Ferramentas de autogestão para estudantes**

Yohannes Kathriel Hoffmann Olivera Silva, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus São Borja

Juliana Lima Moreira Rhoden, docente, Universidade Federal do Pampa

yohannessilva.aluno@unipampa.edu.br

**Projeto de vida** é um planejamento, principalmente da vida acadêmica e profissional, que orienta alguém através de seus objetivos, valores e contexto de existência. Partimos do pressuposto de que para ter um projeto de vida mais eficiente, orientado e refletido, é necessário compreender o conceito de projeto de vida e, assim, estar aberto a desenvolver a **macrocompetência socioemocional da autogestão**, que abrange cinco competências principais: foco, persistência, responsabilidade, organização e determinação. Do mesmo modo, é importante percebermos o projeto de vida como algo que vai além de um plano, uma intenção, mas como decorrência das implicações de toda uma história de vida, psíquica e social, que constituem e dão suporte ao sujeito nas suas condutas e escolhas que se atualizam no presente. Neste sentido, pesquisas recentes têm chamado a atenção para a importância de promover tais competências na escola, tendo como público-alvo alunos do ensino médio. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo fazer uma revisão de literatura sobre o tema. Para tal, realizou-se uma pesquisa bibliográfica que recuperou através da literatura científica estudos sobre as **ferramentas de autogestão** e procurou correlacioná-las com a **literatura tradicional** (de ensino médio) sobre projeto de vida. *A plataforma usada para extrair a bibliografia teórica sobre projetos de vida foi a Base Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), com um total de 14 dissertações que correlacionam projeto de vida, juventude e ambiente escolar sob diferentes abordagens (sociológicas e psicológicas). Além disso, foram consultados materiais pedagógicos e orientadores propostos pela Secretaria da Educação de São Paulo e pelo Programa Inova Educação para o componente de projeto de vida no ensino médio, bem como outros documentos do Instituto Iungo e da Fundação Lemann (totalizando outros sete documentos com enfoque educacional). Todo material consultado e revisado é de 2012 em diante.* Resultando, desta forma, que alguns métodos e técnicas podem contribuir na formação de um projeto de vida, tais ferramentas *não foram indicadas pelos próprios materiais, foi analisando-as e correlacionando elas com as exigências da disciplina do projeto de vida que concluímos que elas são úteis aos alunos para desenvolver a autogestão e, simultaneamente, desenvolver um projeto de vida.* Esses métodos e técnicas são a análise FOFA (que auxilia no autoconhecimento e no conhecimento de contexto através da descoberta de pontos fortes, pontos fracos, circunstâncias favorecedoras e circunstâncias ameaçadoras), as metas SMART (que promove a determinação e a persistência através do estabelecimento de objetivos e metas realistas, claras e mensuráveis), a adoção de um diário (que promove a organização pessoal e a responsabilidade através da descrição habitual do próprio dia a dia), a técnica pomodoro (que promove melhoria do foco e a gestão do tempo a partir do planejamento e organização dos períodos de atividades) e o aplicativo habitica (que promove organização e responsabilidade através da gamificação da rotina). Concluímos por meio deste estudo que um projeto de vida eficiente, orientado e refletido, se potencializa com macrocompetência da autogestão, a qual pode ser desenvolvida gradualmente através dessas ferramentas, caso incorporadas e aplicadas pelos estudantes sob a orientação dos educadores, tutores ou orientadores. *Alguns*

*pontos da revisão devem ser destacados também. Em primeiro lugar, o projeto de vida geralmente é investigado dos pontos de vista educacional, sociológico e psicológico, mas a nossa pesquisa é psicológica e educacional. Além disso, os artigos revisados normalmente dirigem a atenção para a vida pública (política, social), prezando por valores em relação aos outros, não há tanto foco no indivíduo e em suas responsabilidades com o próprio desenvolvimento, e este é justamente o nosso foco com as ferramentas: são para que o próprio jovem, aplicando-as após orientação ou tutoria, possa desenvolver a macrocompetência da autogestão e, assim, agregar valor a si mesmo diante do mundo social de maneira geral (não apenas na vida profissional, mas para tudo). Pela natureza das conclusões e resultados, constatamos que os resultados desta investigação têm potencial para se transformar em uma proposta de intervenção pedagógica que vise aperfeiçoar os alunos no que tange a autogestão e em aulas de projeto de vida. Não obstante, consideramos importante que a história de vida e o contexto sociocultural de cada sujeito, bem como outras dimensões da vida e da condição humana, sejam problematizados no desenvolvimento desses projetos de vida.*

**Agradecimentos:** Unipampa.

**Palavras-chave:** Autogestão; Projeto de vida; Ensino Médio; Ferramentas de autogestão.