



PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA E GESTALT-TERAPIA: AJUSTAMENTO CRIATIVO E A ESQUIVA DO CONTATO NO AQUI-AGORA

ACADEMIC PROCRASTINATION AND GESTALT THERAPY: CREATIVE ADJUSTMENT AND AVOIDANCE OF CONTACT IN THE HERE-AND-NOW

Geovana Lourenço Resende¹

Vanessa Alves Pereira²

A procrastinação acadêmica não é apenas uma falha na gestão do tempo ou falta de disciplina, mas uma forma de esquivar emocional que interrompe o fluxo de contato do estudante com a realidade presente. Sob a ótica da Gestalt-terapia, este fenômeno revela-se como um processo psicodinâmico complexo, onde o sujeito se afasta da tarefa imediata para evitar o desconforto emocional associado a ela. Este trabalho tem como objetivos analisar o fenômeno da procrastinação sob a perspectiva fenomenológico-existencial, identificar como os mecanismos de fuga e de autocobrança paralisam a ação do estudante e compreender o ato de adiar tarefas como um ajustamento criativo diante das pressões e demandas do ambiente universitário. A metodologia adotada caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa e exploratória, com levantamento de dados realizado na plataforma Pepsic. A fundamentação teórica sustenta-se primordialmente nas obras clássicas de Frederick Perls (1981) e nas contribuições de Jorge Ponciano Ribeiro (2007) sobre o ciclo de contato. Os principais resultados indicam que o estudante utiliza a procrastinação como um recurso defensivo para lidar com a ansiedade de desempenho e o medo paralisante do julgamento externo. Na perspectiva gestáltica, o ato de adiar funciona como uma forma de evitar o contato direto com a tarefa, que passa a ser percebida como uma "figura" ameaçadora e invasiva. Essa dinâmica resulta em uma consciência fragmentada, onde a energia que deveria ser canalizada para a conclusão do trabalho é desviada para atividades irrelevantes, configurando um ciclo de interrupções que impede a satisfação das necessidades acadêmicas. Observou-se que a permanência dessas "gestalts abertas", ou tarefas inacabadas, consome uma quantidade significativa de energia psíquica, pois a pendência permanece no "fundo" da experiência do

¹ Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário de Mineiros.
Email: glourencoresende@academico.unifimes.edu.br

² Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário de Mineiros.
Email: vanessa.alves@unifimes.edu.br



sujeito, gerando um estado de alerta e culpa constante que retroalimenta o estresse e a paralisia. A discussão e conclusão apontam que a intervenção baseada na Gestalt-terapia oferece ferramentas para o resgate da awareness e o foco no aqui-agora, auxiliando o estudante a converter a energia da fuga em ação efetiva. Conclui-se que o fechamento das situações pendentes e o fortalecimento do autossuporte são essenciais para que o aluno retome a autorresponsabilidade sobre seu processo de aprendizagem. Reconhecendo a procrastinação como um ajustamento que visa à proteção do self, o estudante pode encontrar novas formas de lidar com suas demandas, transformando a paralisia em um contato mais consciente, integrado e saudável com a realidade acadêmica.

Palavras-chave: Procrastinação acadêmica. Gestalt-terapia. Ajustamento criativo.

Keywords: Academic procrastination. Gestalt therapy. Creative adjustment.