

1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Este trabalho de conclusão de curso tem como fundamento o estudo do Behaviorismo realizado por John B Watson em 1913. O estudo comprova que 3 leis regem o comportamento humano e elas podem ser aplicadas em nível filogenético, ontogénético e nível cultural.

A teoria do behaviorismo foi tão notória para psicologia que diversos cientistas e escritores continuaram aprofundando os estudos sobre ela, assim, os escritores contemporâneos que guiam o presente trabalho são James Clear e Charles Duhigg.

O projeto desenvolvido pelo trabalho em questão é um sistema online embasado em ciencias cognitivas e comportamentais, e os métodos digitais apresentados são inspirados pelo modelo de formação de hábitos que o autor James Clear propõem em seu livro, Habitos Atomicos. De acordo com o mesmo:

Habito atomico é uma pratica regular que nao é apenas pequena e facil de fazer, mas também é a fonte de um incrivel poder; um componente do sistema de crescimento composto.