

Procrastinação



Organize seu tempo e tenha
tempo para aproveitar a vida!

Léia Borges Salazar

Psicóloga | CRP 01/18498

A psicóloga



Olá! Eu sou Léia Salazar, Psicóloga e Arteterapeuta (CRP 01/18498). Atuo em Psicologia Clínica desde 2015 e, além dos atendimentos clínicos, realizo palestras e oficinas terapêuticas. Sou sócio-proprietária do Espaço Elo de Psicologia, onde realizo atendimentos presenciais. Também atendo de forma remota e ministro palestra.

O que mais amo no meu trabalho é ver os clientes encontrando caminhos e enxergando possibilidades antes não vistas, tomando a direção de suas vidas e escrevendo suas histórias de forma autêntica!

Aqui nesse livro o meu objetivo é conversar com você e contribuir de alguma forma para o seu autoconhecimento e crescimento pessoal.

Quer entrar em contato comigo?



(61) 99293-0882



@psico.leia



<http://psicologiavidaearte.com.br>



Espaço Elo de Psicologia

CNG 3 Lote 4/5 Ed. Capital Center Sala 206
Taguatinga Norte/DF

Procrastinação

É quando você, intencionalmente, adia uma tarefa que precisa (ou acha que precisa) executar.

Aqui na nossa conversa, vamos chamar de tarefas qualquer comportamento que envolva decisão e gasto de energia, como, fazer um trabalho da faculdade, escrever um relatório para o trabalho, fazer atividade física, mexer no celular, assistir a um filme, etc.

Dedicar-se ou não a fazer algo em determinado momento envolve uma tomada de decisão. E ao decidir postergar, muitas vezes, você cria justificativas para amenizar a culpa de não ter feito.

Toda execução de tarefas envolve um componente muito importante chamado **motivação**. Quanto maior for a motivação maior é propensão para que você tome a decisão de fazer algo.



A motivação, por sua vez, pode ter como pano de fundo influência tanto de fatores racionais – quando você analisa, planeja, mede as consequências – quanto de fatores emocionais – as emoções e sentimentos envolvidos.

As respostas emocionais acontecem mesmo que não queiramos. Por exemplo, ir à apresentação de teatro da escola do seu filho pode ser uma tarefa carregada de sentimentos de amor, carinho, e pode aumentar a sua disponibilidade para estar lá. Atualizar a planilha de dados do seu trabalho, nem tanto!

Outro ponto que podemos considerar é o Sistema de Recompensas, um conjunto de áreas do cérebro com as quais é possível “mensurar” o valor da tarefa, ou seja, os benefícios que você terá com ela, se ela vai te proporcionar algo de valor.

O Sistema de Recompensa é um dos caminhos em que ocorre liberação de dopamina, conhecido como o hormônio do prazer



Era uma vez

O cérebro, durante o nosso processo de evolução, foi “programado” para mandar ao nosso organismo sinais para estocar energia e utilizá-la quando fosse realmente necessário (durante a caça, por exemplo, ou para fugir de um predador). Assim, até hoje, tudo que demanda esforço e gasto energético vai ser passível de ser deixado para depois, se não houver um ganho de valor bem claro. Mas lembre-se, você “é” o seu cérebro e ao longo do tempo fomos desenvolvendo muitas outras capacidades, inclusive de tomar decisões a partir de análises de ganhos e perdas sociais.



A procrastinação acontece quando “o seu cérebro” (ou seja, você), chega à conclusão de que não vale a pena gastar energia para fazer essa tarefa nesse momento porque o **custo-benefício** não é “suficientemente bom”.



Já vimos que a motivação é um aspecto diferencial na nossa tomada de decisão sobre fazer ou não uma tarefa. Agora vamos entender melhor sobre os fatores que influenciam a nossa motivação:

1. **Recompensa** (a recompensa aqui pode ser tanto algo que cause prazer ou evitar algo que cause desconforto).

Quanto maior e mais perceptível é a sua recompensa naquela tarefa, maior valor ela terá e, portanto, maior será sua motivação.

2. **Distância da recompensa.**

Quanto mais distante a recompensa, menor motivação você terá.

3. **Esforço**

Quanto maior o esforço, menor a motivação.



Sua vez!

Pense sobre algo que estava super motivado a fazer (e fez sem procrastinar!).

- Qual foi o custo-benefício? O quanto a sua recompensa demorou a chegar (imediatamente após, no dia seguinte, alguns dias, semanas, anos depois)? O quanto de esforço você colocou nessa tarefa?

Levando em consideração essa lógica de gastar o mínimo para ter o máximo de benefício, você consegue pensar em alguma coisa com essas características, difícil de ser procrastinada e que, provavelmente, você faz todos os dias?



Eu tenho um palpite!



Pegar o celular e dar aquela checada nas redes sociais! Acertei? Quanto tempo você dedica às redes? Quando começa não para mais? Então, as redes sociais são desenvolvidas para que consigamos satisfação rápida, sem esforço nenhum. Vídeos curtos e conteúdo rápido, nos trazem sensações de prazer praticamente imediatas e o esforço que precisamos fazer é de apenas segurar o aparelho. Tudo nesse mundo de redes é pensado para que passemos o máximo de tempo ali.



O que pode nos levar à procrastinação?

- ✓ **Não ter uma recompensa clara, e de preferência, a curto prazo.**

Não compreender e reconhecer a recompensa.
O que eu vou ganhar com isso?

- ✓ **Você pode não querer realmente ou não ter confiança de que vai conseguir.**

Questões emocionais atreladas (falta de confiança, insegurança, sensação de incapacidade).



“Não vale a pena arriscar”, “há um grande risco de frustração”.

Nesse caso, sua motivação está em não executar uma ação por medo da frustração de não alcançar um resultado esperado. Assim, a recompensa é o alívio de não fazer a tarefa e não entrar em contato com um possível incômodo. Você já se sentiu assim?

✓ **Recompensa muito distante ou esforço muito grande.**

Estudar, fazer trabalhos da escola ou faculdade, atividade física, por exemplo, são ações que demandam muita energia. **Você consegue pensar em atividades que demandam muita energia para você?**

Mas porque quando vai chegando perto da data de entrega eu acabo fazendo tudo em cima da hora?

Bom, quanto a isso precisamos pensar o que acontece especificamente no seu caso. Mas geralmente, quando vai chegando perto da data de entrega, **você tem uma grande consequência motivadora: evitar alguma coisa ruim.** Broncas, se dar muito mal em algo, reprovar, levar uma chamada de atenção do chefe. Você consegue se lembrar de algo que postergou até a última hora?

Esse comportamento pode se tornar muito perigoso quando, por exemplo, deixamos para ir ao médico somente quando os sintomas estão insuportáveis! Pense nisso! Nunca procrastine sua saúde.

Que tipo de procrastinador é você?

**As categorias são ilustrativas, para você refletir sobre o que pode estar influenciando esse comportamento. Não são categorias diagnósticas. Inclusive, você pode se identificar com mais de um ou até mesmo incluir um "tipo" novo.

1. O sonhador

O Que busca respostas rápidas de prazer.

Comer

Mexer no celular

Procura pouco esforço para uma recompensa rápida.

2. O sobrecarregado

A ideia aqui é que se você tem muitas coisas para fazer, realmente terá dificuldades de se organizar. Não tenha medo de dizer não. Não pegue para si tarefas que não precisam ser apenas suas. Delegue!

3. O estressado

Quando você está muito estressado tende a querer fazer tarefas mais fáceis e com recompensas imediatas. Aqui é interessante você compreender o que pode estar te deixando com níveis elevados de estresse e encontrar estratégias para lidar com isso.

4. **O evitador**

Evita de fazer por causa do medo do resultado.

5. **O inseguro**

Falta de autoconfiança. Não inicia ou não conclui algo por não se sentir capaz de completar o que se propõe.

6. **O perfeccionista**

Parecido com o inseguro. Tem dificuldade de concluir as atividades por nunca estar satisfeito com o que está fazendo e tem dificuldade de perceber as recompensas que surgem por achar que o resultado não ficou ideal.

Detalhe importante!

A falta de sono atrapalha a restauração completa de sistemas cerebrais que foram “desgastados” durante o dia e que são importantes para estarmos dispostos no dia seguinte. Além disso, dormir pouco e com pouca qualidade, elevará nosso nível de estresse, nos deixando mais impulsivos e irritadiços, dificultando o autocontrole.



Agora vamos para o momento que provavelmente você estava esperando: Vamos à algumas orientações para diminuir a procrastinação (isso mesmo, diminuir, porque acabar completamente não é possível. Todos nós procrastinamos e, em alguns momentos, é até necessário).

Mas, lembre-se, você é responsável e depende só de você colocar em prática!

Orientações para diminuir a procrastinação

1. Organize a boa e velha agenda!

Organize e **antecipe a sua agenda da semana** (pode ser no domingo ou na segunda de manhã) para que já tenha internalizado o passo a passo do que fará ao longo da semana. É mais prático e eficaz do que decidir em cima da hora. (Sabe quando a gente fica uma hora só decidindo qual filme vamos assistir? Então, a ideia é parecida. Quando você já sabe o que vai assistir, você procura o título e seleciona. Percebe o tanto de tempo que foi otimizado?). Ressuscita a agenda, o planner e usa tudo a seu favor!



Ah! É claro que a vida tem suas surpresas e **algo pode não sair como o planejado. Isso é natural. Mas cuidado para não utilizar essa desculpa como justificativa para burlar algumas tarefas!**



Outro detalhe importante!



A sua motivação pode variar durante os dias, inclusive durante um único dia. Mas lembre-se, não espere ter vontade de fazer o que precisa. Apenas comece!



Ao fim da nossa conversa, vou deixar anexos modelos de página de planner semanal e diário para você imprimir e colocar a mão na massa!

2. Quebre a tarefa em partes menores. Crie minimetas do que precisa ser feito.

Ao invés de “preciso escrever o relatório”. Você pode fragmentar em; “Organizar os dados”

“Ler e analisar o material”

“Escrever o texto”

“Fazer os gráficos”.

Ah! Dentro do seu planejamento não se esqueça dos intervalos de descanso. Depois de uma hora e meia de trabalho, mais ou menos, você pode fazer um intervalo para dar uma relaxada.

3. Estabeleça objetivos realistas.

Leve em consideração o seu tempo, seu contexto, sua condição atual.

Você pode se frustrar e desanimar se colocar metas muito altas para pouco tempo. Conheça seus limites.

4. Controle os estímulos do seu ambiente.

É simples: quanto menos distrações, menor a probabilidade de você se perder no meio da sua atividade. Afaste também coisas que podem ser alvo da sua motivação. Se o celular é o que dificulta a sua concentração, deixa ele longe de você!

5. Só por 15 minutinhos!

Não utilize o tempo (ou a falta dele) para não fazer o que precisa ou quer fazer. Ao invés de olhar a perspectiva de “não vale a pena por que são apenas 15 minutos”, pense “o que posso fazer em 15 minutos para ir adiantando essa tarefa?”



Aliás, mesmo quando tiver tempo disponível, mas não estiver se sentindo motivada(o), proponha-se a começar. Faça 10 ou 15 minutos do que precisa fazer. É possível que após esses minutos, você já esteja mais disposta a dar continuidade. Imagine que você precisa fazer uma caminhada. Se proponha a fazer 10 ou 15 minutos disso. Então, troque de roupa, coloque o tênis, comece um alongamento. Pode ser que depois desse tempo você se proponha a continuar.

6. Use suas desculpas a seu favor.

Por exemplo, se estiver muito desmotivada(o) a fazer algo, ao invés de dizer “não estou a fim de fazer essa leitura”, diga “como não estou motivada(o) o bastante, vou fazer uma leitura mais curta hoje”. A ideia acima se repete, pode ser que ao fim do tempo você esteja motivada a continuar e concluir logo sua tarefa.

7. Se recompense no meio do caminho!

Criou suas minimetas? Então, à medida que for alcançando esses objetivos menores, cria uma recompensa, que pode ser um descanso de 5 minutinhos. Uma pausa para dar uma alongada no corpo, respirar um pouco. Fazer qualquer coisa que não esteja relacionada a tarefa principal.

8. Autoconhecimento

É falta de confiança em iniciar um projeto?

É excesso de estresse? Falta de sono? O que torna essa atividade tão desgastante? É sobrecarga de tarefas?

Você pode estar precisando de terapia para compreender e lidar com algumas emoções!

9. Comece!

Elimine essa ideia de que você precisa estar com uma super vontade para iniciar algo. **Apenas comece! Nem sempre estaremos super motivados(as) e não podemos esperar uma inspiração mágica aparecer.**

*Você pode começar a fazer
diferente hoje mesmo!
Vamos?!*

Como você pode notar, existem algumas sugestões práticas que podem te ajudar a se organizar e diminuir a procrastinação. Mas é importantíssimo estar atento(a) às questões emocionais que podem estar influenciando na desmotivação. Afinal, nós seres humanos recebemos influência de diversos fatores. Devemos sempre levar em consideração os aspectos fisiológicos, emocionais, sociais e culturais. A pandemia, por exemplo, mexeu com todo mundo e era natural que nos sentíssemos afetados(as).

Ah! E só para lembrar, não é de uma hora para outra que tudo pode mudar! É importante que pratique tudo isso continuamente. E eu preciso te dar um outro lembrete importante. Produzir é bom, é saudável, porém, seu descanso é tão importante quanto. Tenha momentos de lazer, encontre pessoas queridas, tenha seus momentos de introspecção, ouça música, dance, sorria!

Nunca deixe sua saúde de lado. Cuide-se por inteiro(a), inclusive das suas emoções, sentimentos, traumas, sonhos, planos, enfim... Faça terapia quando sentir que precisa ou quando quiser, como forma de prevenção e autoconhecimento.



PLANEJAMENTO

Diário

Data:

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

MINHAS TAREFAS

Horário _____

7:00 AM _____ ○

8:00 AM _____ ○

9:00 AM _____ ○

10:00 AM _____ ○

11:00 AM _____ ○

12:00 PM _____ ○

13:00 PM _____ ○

14:00 PM _____ ○

15:00 PM _____ ○

16:00 PM _____ ○

17:00 PM _____ ○

18:00 PM _____ ○

19:00 PM _____ ○

20:00 PM _____ ○

21:00 PM _____ ○

22:00 PM _____ ○

23:00 PM _____ ○

ANOTAÇÕES

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

JANTAR

INGESTÃO DE ÁGUA:



EXERCÍCIOS

se
ma
na

ANOTAÇÕES IMPORTANTES

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO / DOMINGO

Léia Borges Salazar
Psicóloga
CRP 01/18498