

Procrastinação: por que adiamos tarefas importantes?

Você já deixou uma tarefa para ser feita mais tarde ou em cima da hora? Esse é um comportamento corriqueiro entre as pessoas e geralmente acontece como uma forma de evitar situações imediatas de desconforto. É o que chamamos de procrastinação.

Procrastinar pode ser entendido como uma forma de evitar uma situação ruim ou que lhe causa desconforto. Apesar de ser uma prática bastante comum, a evitação de um situação aversiva como, por exemplo, ter que estudar para provas e/ou fazer trabalhos extensos, torna a situação ainda pior porque, conforme a data limite se aproxima, você terá menos tempo para fazer o que precisa e isso produzirá, além de uma maior sobrecarga de trabalho, muito mais ansiedade.

O que fazer, então, para diminuir a procrastinação?

Em casos de tarefas extensas ou de maior complexidade, fragmente e defina pequenas metas objetivas necessárias para atingir a meta final. É importante que você também estabeleça datas para que essas metas menores sejam realizadas. Dessa maneira, você transforma um produto complexo em pequenas atividades que, além de mais simples, garantem um progresso contínuo no trabalho e evita o acúmulo de tarefas. A divisão de uma demanda grande em pequenas metas, além de te deixar mais tranquilo(a), possibilitará que você cumpra uma tarefa com maior qualidade! Mas lembre-se: quando adotar a estratégia de fragmentar a tarefa em partes menores, é importante garantir que, ao obter o produto final, seja reservado um momento para a revisão da tarefa completa.

Além disso, diminuir a procrastinação envolve planejar o que você vai fazer após cumprir suas metas de trabalho. Toda vez que concluir uma de suas metas (mesmo que as metas menores), planeje alguma atividade que considere agradável. Ao fazer isso, você "associará" o cumprimento de suas tarefas com a oportunidade de fazer, finalmente, algo que você gosta, como assistir aquele episódio de sua série favorita!

Ainda assim, se estiver muito difícil se engajar nas atividades que parecem não ter fim, se desafie! Use as dicas que apresentamos para traçar uma missão de resolução de atividades, como se fosse um jogo! Você pode dividir uma demanda grande em pequenas tarefas com prazo que, ao serem cumpridas, te dão acesso a um "prêmio" de sua escolha! Mas lembre-se: o prêmio mais significativo só deve ser obtido no final da tarefa completa!

Você pode usar essas estratégias tanto para tarefas com prazos muito distantes (como TCC e trabalhos finais de disciplinas), como para aquelas atividades e estudos de matérias que você tem mais dificuldade. Assim, você conseguirá enfrentar aquilo que mais teme com menos efeitos colaterais e, quem sabe, até sentir sensações agradáveis de estar chegando onde parecia tão longe!