



## Não deixe pra depois: o que é e como evitar a procrastinação?

**Psicóloga Thaísa Mara de Carvalho**

*Editoria*

*Naiara Costa*

*Carina Paula Costelini*

*contato@institutoinnove.com.br*

Quem nunca passou pela situação de deixar uma tarefa para depois? Deixar um trabalho da faculdade de lado para dar uma olhadinha naquela rede social do momento - olhadinha de duas horas e meia? Deixar aquele relatório do trabalho para amanhã enquanto se dedica a ler as notícias do dia. A procrastinação é um fenômeno comportamental mais comum do que se imagina.

O psicólogo e pesquisador Piers Steel tem se dedicado ao estudo da motivação e da procrastinação há alguns anos, correlacionando os resultados de mais de 800 artigos sobre o assunto e desenvolvendo estudos sobre a função deste comportamento tão comum: adiar atividades. Em seu último livro, traduzido como "A Equação de Deixar para Depois", Stell revelou que cerca de 95% das pessoas admitem adiar tarefas em detrimento de outras atividades e 25% delas se autodeclararam procrastinadores crônicos, ou seja, acreditam que esta característica seja um padrão do seu comportamento.

Tendemos a deixar para depois atividades que não são prazerosas, que envolvem elevado esforço para sua realização ou que tem consequências positivas ou negativas somente a médio ou longo prazo. Concorrentes a estas tarefas, temos muitas outras opções de atividades que são mais prazerosas. Por exemplo, quem gostaria de fazer a limpeza de casa em um lindo dia de sol, após seus amigos o convidarem para um churrasco à beira da piscina? As duas atividades são concorrentes e uma é mais prazerosa do que a outra, favorecendo o comportamento de adi-

ar a faxina. Por outro lado, diante de um TCC inteiro para escrever, fazer uma faxina na casa parece ser mais atraente para muitos estudantes. Nesta situação, a faxina que antes era a atividade menos prazerosa, adquire agora um "status" bastante diferente.

Conseguir dar prioridade ao dever e não ao que é imediatamente recompensador envolve o desenvolvimento de algumas habilidades comportamentais como o autocontrole e tomada de decisão. É importante identificar o que está controlando o comportamento que tende a ser adiado e arranjar o ambiente de modo a aumentar a probabilidade dele ocorrer. Veja algumas dicas que podem ajudar a escapar da procrastinação:

1) Identifique atividades concorrentes e evite-as: É importante observar o que geralmente controla nosso comportamento e evitar previamente que esteja disponível no momento da realização da atividade.

2) Planeje de forma adequada a atividade: Antes de começar a tarefa, planeje o que será feito, em quanto tempo, quais materiais serão necessários. É importante que você planeje metas alcançáveis e que respeitem o seu limite.

3) Considere os imprevistos e o tempo de descanso: Imprevistos acontecem e você precisa considerá-los para não atrapalharem sua organização. Ninguém é capaz de trabalhar sem intervalos, principalmente quando a tarefa não é das mais prazerosas.

4) Prepare o espaço físico: Tenha tudo o que for necessário em mãos antes de começar a tarefa e não deixe por perto objetos que possam distraí-lo ou concorrer com a tarefa (celular, videogame, lixa de unha, etc). Fica mais fácil se manter no trabalho se o ambiente é adequado.

5) Utilize recursos de organização: Agendas, calendários eletrônicos, sites e softwares de planejamento são bons aliados na organização das metas e afazeres. Se você costuma se esquecer ou se esquivar de algumas tarefas, pode utilizar recursos como estes como mais uma forma de controle.

6) Comemore e recompense seus esforços: Não importa qual a meta atingida, se ela tiver sido atingida, comemore: você venceu esta batalha!

Não há receita para o bom desempenho, nem remédio para a tendência em adiar tarefas importantes. O que podemos fazer é avaliar o que está afetando nosso comportamento e reorganizar o ambiente para que favoreça o "fazer o que tem que ser feito". Não é fácil, pois nem sempre temos controle sobre todos os eventos que nos cercam, mas também não vai se tornar mais fácil se deixarmos pra depois.

**Parceiros:**



Serviço Social do Transporte



Comporte-se  
Psicologia Científica

