



BEM FELIZ DESTAQUE

A PROCRASTINAÇÃO E SEUS IMPACTOS NA VIDA COTIDIANA

Publicado em 20 de agosto de 2016



Quem nunca procrastinou que atire o primeiro despertador. Sim, por que há ícone mais apropriado do que este para falar do tema? “Só mais um minutinho” é quase um mantra nas manhãs de muita gente.

Etimologicamente, a palavra “procrastinar” se originou a partir do latim *procrastinatus*, *procrastinare*, que significa “à frente de amanhã”, na tradução literal. Logo, um procrastinador é um indivíduo que evita tarefas ou uma ação em particular.

De tempos em tempos, me pego procrastinando ações importantes e sofro com isso. Muitas vezes, é consciente. Em outras, não. E o que me limita? Em geral, o medo de dar o passo errado. Ou de sofrer as consequências negativas da escolha. É quando se fundem dois pontos de aprendizagem: a procrastinação e o perfeccionismo. O resultado é que tendemos a sentir estresse, sensação de culpa e perda de produtividade.

Há também casos em que procrastinar é uma forma padrão da pessoa atuar no mundo, o que exige tratamento especial e uma atenção redobrada. Isso porque, agindo assim, é provável que muitos resultados na vida sejam comprometidos.

Por outro lado, a definição de procrastinar, em si, não é tão ruim. O problema é que o amanhã é aquele lugar que ninguém viu ou sabe onde fica, mas que certamente boa parte dos planos, motivações e objetivos se encontram.

Você pode, por exemplo, chegar à conclusão de que conseguirá preparar um bolo de chocolate na noite seguinte porque terá mais tempo e tranquilidade para isso – e que, no momento, esta atividade não lhe parece viável. Isso não pode ser definido como procrastinação. Ela acontecerá se você decidir, no outro dia, adiar mais uma vez a sua tarefa. Toda procrastinação, portanto, é um atraso, mas nem todo atraso pode ser definido como procrastinação.

Outro ponto curioso é que a procrastinação, em tese, só prevalece no dever. Não procrastinamos coisas de que gostamos ou que nos são prazerosas. Dificilmente, você irá deixar para amanhã um jogo de futebol com os amigos ou um bom jantar com a família, mas faria isso facilmente se a sua programação envolvesse terminar relatórios num sábado à noite. O benefício imediato é claramente percebido por nosso cérebro. As atividades fáceis e divertidas são as mais atraentes para a mania de procrastinar.

Esse tipo de atitude não é um problema quando feito esporadicamente, mas o sinal de alerta começa a soar quando procrastinar se torna um hábito. Os efeitos podem ser devastadores: problemas no trabalho, nos relacionamentos e na saúde. A sensação de bem estar nunca é completa, pois junto com ela aparece a culpa. Temos plena consciência de que deveríamos estar concentrados em terminar o trabalho de conclusão de curso, por exemplo, mas em vez disso, optamos por jogar videogame. E conforme o prazo de entrega vai se aproximando, a ansiedade domina a nossa mente.

Você se identificou com os perfis e situações relatadas acima? Se sim, acho que pode ser uma boa oportunidade para aposentar o despertador e se policiar para tentar fazer hoje o que, normalmente, você deixaria para amanhã.

Compartilhe esse texto com alguém:



EVITAR TAREFAS PRAZOS PROCRASTINAÇÃO



FLÁVIO RESENDE - JORNALISTA, EMPRESÁRIO E COACH ONTOLÓGICO

Sabe onde você quer chegar? Que etapas precisa passar para atingir seus objetivos? Em meus artigos, abordarei dicas de como mapear a realidade, superar as adversidades (sejam elas crises internas, solidão, medo e até síndromes) e identificar os melhores caminhos para a obtenção dos resultados desejados.
www.flavioresende.com.br Fone: (61) 99216-9188 / (61) 3242-9058