



ENTENDA UM POUCO MAIS SOBRE PROCRASTINAÇÃO

Pare de deixar as coisas pra depois! Se você vive empurrando as coisas com a barriga, adia as ações até o limite do possível, vive evitando tarefas desconfortáveis, porém importantes.

Cuidado, você pode ser um procrastinador!

A procrastinação é tão comum como o fato de haver pessoas na Terra. Todo mundo procrastina em um momento ou outro. Procrastinação é um hábito, não um defeito fatal. Esse (mau) hábito é provavelmente o obstáculo mais comum para o efetivo gerenciamento do tempo. É necessário persistência para mudar, mas você pode fazê-lo.

Colocada de forma simples a procrastinação é o ato deliberado de deixar para depois o que deveria ser feito agora. A quantidade de problemas que os seus adiamentos causam depende, em um grau elevado, do “preço que você tem que pagar” por esse comportamento. O ato de evitar fazer uma tarefa que precisa ser concluída, pode levar a sentimentos de culpa, inadequação, depressão e perda da autoconfiança. Ela interfere no sucesso profissional, acadêmico e pessoal.

O psicólogo americano William Knaus estima que 90% dos estudantes universitários procrastinam. Destes estudantes, 25% são procrastinadores crônicos e este grupo é geralmente o daqueles que acabam desistindo da faculdade.

Como a Procrastinação funciona dentro da sua cabeça:

Uma tarefa é uma tarefa. São nossos sentimentos com relação à tarefa que podem nos levar a procrastinar. Todos os dias nós somos confrontados com **tarefas**, sejam elas escrever um trabalho, limpar a garagem, ou pagar nossas contas. Dentro de nossas cabeças nós lidamos com sentimentos sobre a tarefa, os quais guiam o que fazemos.

Se os sentimentos são negativos, nós talvez adiemos a tarefa.

O resultado é que nós podemos usar nossos sentimentos para lidar com a tarefa racional ou irracionalmente. A voz racional diz: “eu odeio limpar a garagem, mas porque tem visita chegando no fim de semana é melhor eu começar agora, assim fica tudo pronto antes deles chegarem.”

A voz irracional diz: “eu odeio limpar a garagem, a bagunça saiu do controle e essa tarefa é muito grande, sei que temos visitas vindo para o fim de semana, mas eu posso interditar essa área da casa e pronto. Depois, o verão é uma época bem melhor para lidar com essa limpeza.”

O que fazer para mudar essa situação? Em primeiro lugar é preciso reconhecer-se como tal.

(Aproveite e faça o teste) Feito isso, é preciso encarar o problema de frente e traçar um plano de ações.

Faça o teste e descubra seu nível de procrastinação

Instruções

Cada questão aponta para uma atividade diferente que envolve procrastinação. Sua resposta corresponderá a uma escala de 3 pontos: *Sou eu, um pouco como eu, e não sou eu.*

Valor zero para *não sou eu*, um para *às vezes sou eu*, e dois para *sou eu*. Quando terminar o teste some seus pontos e anote ao final.

Você é um Procrastinador?	Sou eu	Um pouco como eueu	Não sou
1. A procrastinação vem naturalmente para mim.			
2. Eu tenho responsabilidades que não estou cumprindo.			
3. Eu tenho planos que continuam no rascunho.			
4. Eu deixo de lado tarefas prioritárias por não serem confortáveis.			
5. Eu digo a mim mesmo que mais tarde irei começar.			
6. Eu começo coisas que nunca termino.			
7. Eu tenho o hábito de aparecer sempre mais tarde.			
8. Eu atraso enquanto trabalho parar cumprir um prazo.			
9. E encontro formas de ampliar os prazos estipulados.			
10. Eu sempre tenho desculpas para explicar os atrasos.			
11. Eu deixo de lado decisões difíceis.			
12. Quando não tenho certeza, eu evito a situação.			
13. Eu evito fazer mudanças necessárias no meu estilo de vida.			
14. O meu pessimismo sempre causa atrasos.			
15. Minhas emoções afetam a forma como faço as coisas.			
16. Meus relacionamentos íntimos parecem não me levar a lugar algum.			

17. Eu evito o que me causa frustração.			
18. Conflitos normalmente me desviam do caminho.			
19. Minhas dúvidas e medos inibem minhas ações.			
20. Quando me sinto ansioso, eu evito o que me causa medo.			

Total “às vezes sou eu” + “sou eu”: _____.

Interpretação

Algumas perguntas não terão o mesmo significado, porque têm diferentes nuances. Analise as sutilezas. Elas dizem algo sobre como você percebe as situações ou o que você faz como resultado de suas percepções. Por exemplo, o item 6 sugere a procrastinação comportamental.

Isso é diferente da procrastinação por intriga (item 18), ou a procrastinação para a tomada de decisão (item 11). Os itens de 1 a 10 sugerem tendências à procrastinação.

Itens de 11 à 20 apontam questões mais específicas da procrastinação. O significado da pontuação total do teste é sugestivo.

Por exemplo, se você tiver uma pontuação total igual a zero, é de se perguntar o que está fazendo perdendo seu tempo fazendo esse teste, certo? Se você marcar 30 ou mais, este artigo foi feito pra você.

Se fez menos do que isso não significa necessariamente que você está de parabéns. Os itens que você marcar como “**não sou eu**” talvez mereçam uma segunda olhada. Perceba o que você está fazendo e que funciona bem, podendo ser transmitido para outras áreas de sua vida.

“**Um pouco como eu**”, sugere a possibilidade de você tomar medidas para se colocar em posição de poder responder mais tarde “**não sou eu.**”

Os itens que você marcar como “**sou eu**” são pontos onde você provavelmente procrastina e merecem sua atenção maior.

Trabalhe para dominar progressivamente a procrastinação na sua vida e você verá como irá melhorar o gerenciamento do seu tempo e aumentar sua produtividade e satisfação pessoal.

Um forte abraço e sucesso!

Clailton Luiz