

Procrastinação

"Nada é tão fatigante como a espera eterna de uma tarefa por completar"

(William James, Filósofo)

O que é isso de Procrastinar?



A Procrastinação pode ser definida como uma tendência, atitude ou traço comportamental associado a um estado de indecisão que envolve uma ausência de força de vontade e de vitalidade para realizar uma tarefa. É caracterizada por um adiamento sucessivo da realização

de tarefas, muitas vezes em detrimento de outras atividades menos urgentes ou importantes (arrumar o quarto, cozinhar, ver televisão, fazer outros trabalhos menos urgentes,...).

A procrastinação é uma realidade para a maioria dos alunos do ensino superior. Quer seja por atrasar o estudo, evitar trabalhos de casa ou adiar o começo de um trabalho de investigação, a procrastinação pode ter um impacto importante não apenas nas notas, mas também em áreas da vida não relacionadas diretamente com a faculdade, como finanças, carreira, negócios, relacionamentos e até saúde.

Porque é que o faço?

A procrastinação não é simplesmente uma questão de falta de capacidade de gestão de tempo, mas pode estar associada a muitas outras razões subjacentes mais complexas. As principais razões para evitarmos realizar algo quando temos de o fazer têm na sua base, frequentemente, uma falta de motivação, excesso de confiança (e.g., "é fácil, não preciso de estudar"), perfeccionismo, preguiça, medo e ansiedade relativamente a não ser bem sucedido, baixa autoconfiança ("não sou capaz"), crença de pouco controlo sobre os resultados ou mesmo uma ideia denegrida das próprias capacidades.

Por vezes, também poderá estar associada a alguns fatores mais externos, como uma perceção de pouca orientação ou falta de esclarecimento por parte dos professores,

comentários desagradáveis dos docentes relativamente aos trabalhos entregues, sobrecarga com outros trabalhos, falta de coordenação com outros colegas de turma, falta de comunicação, problemas interpessoais/familiares, etc. Seja qual for o motivo para adiar as coisas, procrastinar tende a criar níveis elevados de stress, que se tornam prejudiciais para o bem-estar e para o sucesso académico.

Procrastinar... isso resulta para mim!



“Trabalho melhor sob pressão!” “Na véspera das entregas, estou sempre mais inspirado!”, “Quando faço diretas antes dos exames, rende sempre mais!”.

Se calhar não estavas à espera de ouvir isto, mas há alguns investigadores que dizem que nem todo o tipo de procrastinação é prejudicial ou conduz a resultados negativos (e.g. Cho, 2005). Segundo eles, existem 2 tipos de procrastinadores: 1) Procrastinadores Passivos, que adiam as tarefas até ao último minuto devido à incapacidade para agirem em tempo hábil, e 2) Procrastinadores Ativos, que preferem a pressão do tempo e decidem propositadamente atrasar uma tarefa, sendo capazes de concluir as tarefas a tempo e alcançar resultados satisfatórios. Aparentemente, para os Procrastinadores Ativos, a “procrastinação” acaba por ser caracterizada por resultados positivos, uma preferência por trabalhar sob pressão, uma decisão intencional para adiar e pela capacidade para cumprir *deadlines*, podendo, nestes casos, ser considerada benéfica para o bem-estar e para a performance académica.

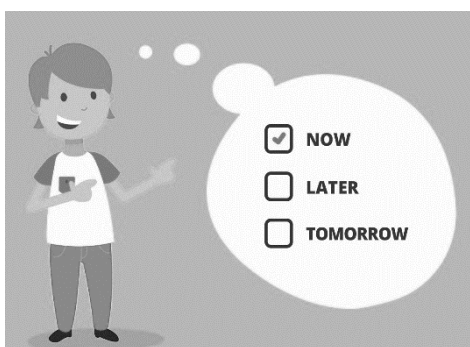
No entanto, segundo outros investigadores (e.g., Steel, 2013) talvez não se possa realmente chamar procrastinação a este tipo de comportamento realizado pelos “Procrastinadores Ativos”. Pelo contrário, esses não estão a procrastinar, uma vez que este conceito tende a estar intimamente associado ao uso de estratégias desadaptativas de autorregulação, o que não é o caso – “É importante não confundirmos *adiamento deliberado da ação* com uma *baixa capacidade de autorregulação* (característica da procrastinação)”.

Afinal, qual é o problema de procrastinar?

Apesar de ser algo que pode não se revelar como prejudicial em certos momentos específicos, a verdade é que, na maioria das vezes e para a maioria das pessoas, a procrastinação (no seu sentido mais verdadeiro) está associada a consequências negativas relevantes. Algumas delas passam pela baixa realização pessoal, fraco desempenho académico, medo das avaliações, perda de espírito competitivo, sintomas de depressão e ansiedade, diminuição do humor, complexos de inferioridade, perda de motivação, entre tantas outras consequências (que provavelmente, se és um procrastinador, já experienciaste). É também uma das grandes causas do insucesso académico e fonte de muito sofrimento e conflito (interno e externo).

Em que áreas específicas me devo focar para contrariar a Procrastinação?

1ª Área : Consciencialização:



Para contrariar a procrastinação, é importante que percebas porque é que o adiamento e o evitamento da realização de determinadas tarefas se tornou um problema e qual a função que a procrastinação está a preencher. Descobrir uma solução é difícil se não entenderes primeiro a raiz do problema!

2ª Área: Estratégias de gestão de tempo (apenas uma peça do puzzle)

Para ultrapassar a procrastinação, é essencial ter ferramentas de gestão de tempo, no entanto, estas não são suficientes por si só. Para além disso, nem todas as estratégias de gestão de tempo podem ser as mais úteis quando o problema é a procrastinação: as que reduzem a ansiedade e enfatizam a satisfação de completar uma tarefa funcionam melhor do que as estratégias pouco flexíveis, que enfatizam a magnitude das tarefas e aumentam a ansiedade. Por exemplo, enquanto poderá ser pouco produtivo realizar uma lista gigante com tudo o que se tem para fazer (o que poderá aumentar o stress e a perceção de pouco controlo sobre os resultados), poderá ser útil, pelo contrário, definir objetivos razoáveis, dividir grandes tarefas em pequenos passos e reservar algum tempo para desfrutar das

recompensas que advém da finalização do trabalho. A exposição repetitiva a situações onde há distrações (telemóveis, televisão, pessoas a fazer barulho,...) pode também ser contraproducente!

3ª Área: Motivação – Encontrar RAZÕES PRODUTIVAS para te envolveres na tarefa.

É essencial que te mantenas motivado por RAZÕES PRODUTIVAS, associadas ao desejo de aprender e alcançar bons resultados, que levam a sentimentos e ações satisfatórios, produtivos e positivos. Pelo contrário, envolveres-te na tarefa por medo de falhar ou de fazer “má figura” poderá não ser o que te leva a melhores resultados no final!

Uma maneira de conseguires ser movido por razões produtivas é estabeleceres e focares-te nos teus objetivos atuais. Identifica e escreve razões pessoais que te levam a estar no curso, pensa no que queres alcançar, e vai monitorizando o teu progresso tendo sempre como norte estes objetivos pessoais e intrínsecos. Mas lembra-te, foca-te nos teus próprios objetivos, não no que as outras pessoas querem para ti!

Ainda dentro da Motivação... MANTER-SE MOTIVADO – Sê ativo e mantém-te envolvido!

Outra chave para ultrapassar a motivação é mantendo-te ativamente envolvido no curso: nas aulas, trabalhos, estudo,... É essencial, por isso, que procures o que é que, dentro de cada disciplina, é realmente interessante para ti, o que poderá vir a ser útil para a tua vida profissional; que te questiones a ti mesmo, aos professores, aos teus colegas, relativamente a temas abordados – vai mais além; cria os teus próprios materiais de estudo (cartões, resumos, quizzes,...); escreve notas durante as aulas e lê-as antes da aula seguinte; estuda por materiais que te possam despertar um maior interesse (TED talks, vídeos, podcasts, conferências, workshops,...).

RESUMINDO: como posso contrariar a minha tendência para procrastinar?

1. Toma consciência das razões, hábitos, pensamentos que te levam a procrastinar.
2. Escreve as principais tarefas que tens de fazer, *deadline* para as terminares.
3. Divide cada tarefa em passos mais pequenos e planifica um horário para que as consigas terminar a tempo do *deadline* estabelecido.

4. Se as distrações são um problema, tenta encontrar um sítio onde o telemóvel, internet, televisão, amigos,... não são um problema.
5. Pode ser útil dizeres a alguém (familiar, colega,...) os teus deadlines e objetivos, para que não sintas que estás sozinho no processo, e para que tenhas alguém que te motive a não desistires e a manteres-te fiel aos teus planos.
6. Pensa num sistema de recompensas para ti mesmo – quer seja ir tomar um café com um amigo quando terminares a tarefa, comer um chocolate ou ir ver um episódio de uma série. Um sistema de recompensas ajuda a que tenhamos algo por que ansiar, motivando a finalização da tarefa em mãos.
7. Não te recrimines por não teres tudo feito na perfeição: foca-te naquilo que precisas de fazer VS naquilo que podes evitar/adiar. Acima de tudo, lembra-te que alcançar objetivos e mudar de hábitos é difícil e leva tempo e esforço, mas tem em vista as recompensas :)

Bibliografia

Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897-1904.

Links de documentos que serviram de apoio à redação deste:

<https://www.apa.org/gradpsych/2010/01/procrastination>

https://ciencias.ulisboa.pt/sites/default/files/fcul/institucional/gapsi/Conquistar_a_procrastinacao.pdf

https://academics.uafs.edu/sites/academics.uafs.edu/files/Departments/Academic%20Success/overcoming_and_understanding_procrastination.pdf

Catarina Teixeira
Psicóloga Clínica e da Saúde