

PROCRASTINAÇÃO

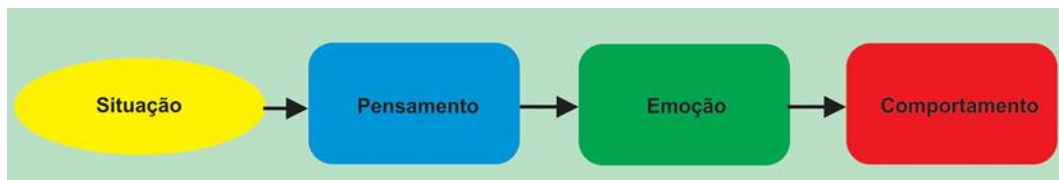
PROCRASTINAÇÃO O QUE É?

Procrastinar é evitar ou adiar a realização de uma tarefa de tal modo que isso causa prejuízos à vida da pessoa. Elevando o nível de estresse, a sensação de fracasso e perda de produtividade.

Procrastinar não é necessariamente algo ruim, à vezes é prudente adiar uma tarefa para desenvolver maior capacidade de enfrentá-la, mas quando isso torna-se um hábito, pode trazer enormes prejuízos ao longo da vida, afetando a saúde, o desempenho e as relações.

Procrastinar uma tarefa leva a um alívio momentâneo do estresse e ansiedade, mas que pioram consideravelmente ao aproximar-se do momento inadiável.

Como os pensamentos influenciam?



A procrastinação é um comportamento, e como vemos no esquema acima, o que contribui diretamente para nossas respostas comportamentais não são as situações em si, mas como pensamos acerca delas. O comportamento procrastinatório é, portanto, uma estratégia de alívio momentâneo aos pensamentos e emoções desagradáveis que a situação gerou.

O que nos faz procrastinar?

Existem fatores cognitivos e comportamentais que contribuem diretamente para este comportamento, são eles:

Desconforto da tarefa: Diz respeito à maneira que interpretamos a tarefa, o maior ou menor grau de desconforto percebido sobre a tarefa (difícil, tediosa, cansativa) vai influenciar o comportamento procrastinatório ou não.

Medo do fracasso: Diz respeito a não se achar bom o suficiente ou ser uma fraude.

Neste caso, a procrastinação tem por objetivo proteger a autoestima e evitar entrar em contato com algo que ative uma sensação de incapacidade.

Este comportamento está muito ligado a um tipo de perfeccionismo social, que espera sempre o melhor do indivíduo.

Só é feliz quem é livre.
Só é livre quem assume responsabilidade.

CETHERMA – Centro de Termografia Médica e Acupuntura Avançada
Av. Getúlio Vargas, nº 2481 Bela Vista – Teixeira de Freiras – BA – (73) 99994-2229
E-mail: psicologo.evangelista@gmail.com