



Por que procrastinamos???



Antes de entender os motivos, precisamos entender o que é procrastinação. De acordo com os dicionários, procrastinação significa adiamento, demora e delonga. Isso é comum, e todos acabamos deixando a louça para lavar depois. O problema está quando tendemos a adiar todas as nossas atividades e isso começa a prejudicar nossa vida, gerando estresse, culpa e outros sentimentos. Quando isso acontece, acabamos entrando no ciclo da procrastinação:



Ciclo da procrastinação



Fonte: Google



Muitas vezes a procrastinação está ligada a motivos como: medo, perfeccionismo, falta de motivação e dificuldade de iniciar uma ação. Diante disso, o autoconhecimento é fundamental para lidar com a procrastinação. Por isso, entender as causas da sua procrastinação é o primeiro passo para sair dela, ou seja, é necessário identificar o que dificulta iniciar suas atividades.

Além disso, as dicas a seguir podem auxiliar você:

- Ter um objetivo claro, pois “Se você não sabe para onde quer ir, qualquer caminho serve” (Alice no país das maravilhas).
- Descobrir os momentos do dia que considera ideais para cada atividade;
- Se você não tem um prazo claro para conclusão de uma atividade, estipule um prazo possível para si mesmo.
- Planejar seu dia, organizando os horários de cada atividade e começar pelas suas prioridades;
- Reconhecer quais são as suas distrações (televisão, celular, aplicativos, etc.) e evitá-las.
- Ter em mente o ditado popular: “Não deixe para amanhã o que você pode fazer hoje”.



Aproveitem para ler a reportagem da Revista Super Interessante:
<https://super.abril.com.br/comportamento/a-ciencia-da-procrastinacao/>



**Se a procrastinação estiver impedindo
você de realizar tarefas fundamentais,
peça ajuda!!!!**

E-mail de contato:
apoio pedagogico.prae@unirio.br

