
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Apoio psicológico por marcação:

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 12:30 e das 14:30 às 17:30

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Estou a procrastinar...

O que fazer?

O stress "ideal"

Diferentes níveis de stress produzem efeitos diferentes em ti e no teu desempenho. Demasiado stress pode ser incapacitante e tornar a tarefa impossível ou muito difícil de concluir. Stress a menos pode não produzir estímulo suficiente para o trabalho ser produtivo e concentrado.

São estes baixos níveis de stress que levam à **procrastinação!**



Existe, assim, uma "quantidade ideal" de stress que te leva a seres produtivo/a e não te sentires ansioso/a ou frustrado/a.

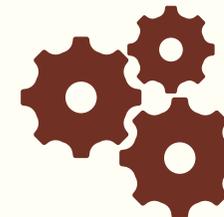
Para um bom desempenho, é importante encontrares **a tua quantidade certa de stress**, tendo em conta as tuas características.

Não te esqueças que, considerando as alterações trazidas pelo Ensino Superior, a tua quantidade certa de stress pode ser diferente do que era anteriormente!

Pôr mãos à obra...

Combater a procrastinação e atingir o nível ideal de desempenho pode parecer uma tarefa difícil à primeira vista. Deixamos-te algumas dicas simples e práticas de como o alcançar:

- **Começa por controlar a tua situação e ambiente de trabalho ou estudo. Desliga-te de todas as distrações** possíveis (notificações do telefone, televisão, Internet) e encontra o **local ideal** para trabalhares. Se precisares de ouvir música para te concentrar, tenta algo sem letra (música clássica, instrumentais).
- **Faz uma lista de todas as tuas tarefas e ordena-as tendo em conta a sua prioridade.** Começa por aquelas que são mais importantes. Nem tudo o que parece urgente é importante.
- Se um grande projeto parecer demasiado assoberto, **começa pelas tarefas mais pequenas e que te dão maior prazer a desempenhar** ou então por aquelas que são **mais fáceis** (título, formatação,...).
- **Segmenta a tarefa principal** em objetivos/partes mais pequenos, a realizar a **prazos mais curtos definidos por ti.**
- **Define um tempo específico para terminar cada tarefa** e faz **pausas** entre cada uma.
- **Quando finalizares algum dos teus objetivos, permite-te uma recompensa.** Pode ser algo simples como ver um filme, uma série, comer algo que te estava mesmo a apetecer, ou então realizares um plano que tinhas pendente. Mantém, no entanto, as tuas **recompensas proporcionais ao objetivo cumprido.**
- Coloca-te no **mindset ideal** ligando emoções positivas ao que estás a fazer. **"Por que faço isto?" "O que mexe comigo relativamente a este trabalho?"** És mais produtivo/a quando te importas com o que estás a fazer.
- **Calendariza as horas que dedicas, por semana, ao trabalho e ao lazer.** É importante manter um bom **equilíbrio** entre as diferentes áreas da tua vida.
- **Olha para as possíveis falhas como oportunidades de crescimento e de aprendizagem.** Podes ficar surpreendido/a com o que aprendes simplesmente por tentares.



FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contacts

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Psychological support by appointment:

Mondays to Fridays, from 9:30 to 12:30
and from 14:30 to 17:30

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

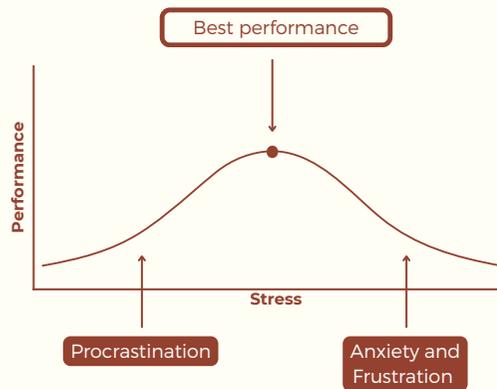
I am
procrastinating...

What should I
do?

"Ideal" Stress

Different stress levels produce different effects on you and on your performance. Too much stress might be incapacitating and make the task impossible or too hard to conclude. Too little stress levels might not produce enough stimulus for your work to be focused and productive.

These low stress levels lead to **procrastination!**



There is an "ideal amount" of stress that leads you to be productive and not feel anxious or frustrated.

For a good performance, it's important that you find **your own ideal amount of stress**, considering your characteristics.

Remember that, considering Higher Education changes, your sweet spot for stress might be different than it was before!

Get to work...

Fighting procrastination and reaching the ideal level for performance might seem a hard task at first sight. We leave you some simple and practical tips on how to do it:

- **Start by controlling your situation and work or study environment.** Turn off all possible distractions (phone notifications, TV, Internet) and find the ideal spot for work. If you need music for concentration, try something without lyrics (classical music, instrumentals,...).
- **Make a list of all your tasks and order them considering their priority.** Start by those which are more important. Not everything that seems urgent is important.
- If a major project seems too overwhelming, **start with smaller tasks and ones which give you pleasure to perform**, or by the ones that are **easier** (title, formatting,...).
- **Break the main task** in smaller objectives/parts, to perform in **shorter deadlines defined by you**.
- **Determine a specific timing to end each task** and take **pauses** in between.
- **When you finish some of your goals, allow yourself a reward.** It can be something simple as watching a movie or a series, eating something you were craving, or just do some plan you had waiting. However, **keep your rewards proportional to the goal you accomplished.**
- Put yourself in the **ideal mindset** by connecting positive emotions to what you are doing. **"Why am I doing this?" "What moves me about this work?"** You are more productive when what you are doing matters to you.
- **Schedule the hours you put weekly into work and leisure.** It is important to keep a good **balance** between the different areas of your life.
- **Look at possible flaws as growing and learning opportunities.** You might be surprised with what you learn by simply trying.

