
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

spo@fe.up.pt | psispo@fe.up.pt
Apoio psicológico por marcação:
De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 15:30

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

**Estou a
procrastinar...**

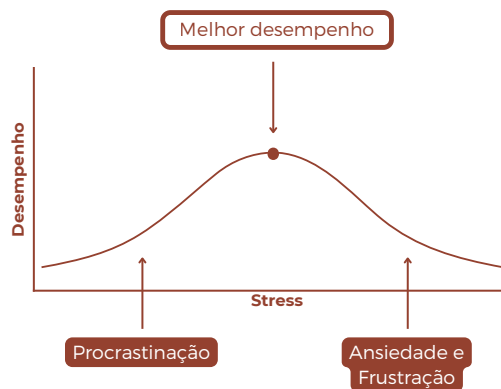
O que fazer?



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.

