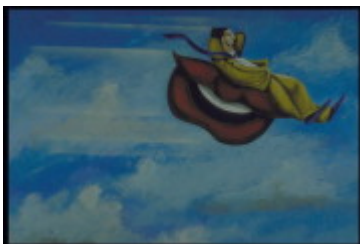


O Adiamento do Estudo ou a Arte da Procrastinação



A procrastinação consiste em atrasar ou adiar sistematicamente a realização de actividades relevantes. Procrastinar implica deixar que as tarefas de baixa prioridade (menos importantes) antecipem as de alta prioridade (mais importantes). Por exemplo, ver televisão ou jogar computador em vez de estudar, falar acerca de coisas superficiais com a namorada em vez de aprofundar os assuntos e preocupações relacionados com a relação, ou arrumar o quarto e organizar tudo até ao mais ínfimo pormenor, mas acabar por não estudar. Qualquer tipo de procrastinação envolve a decisão de adiar. Esta decisão pode levar a um alívio temporário imediato, mas a médio ou longo prazo pode conduzir a uma baixa sensação de auto-eficácia, sentimentos de culpa, inadequação, autodepreciação, depressão, incerteza, ansiedade, para além das consequências adversas que advêm da não realização das tarefas (oportunidades desperdiçadas, fraco desempenho, notas baixas, aumento do stress, sensação de falta de domínio ou controlo, deixar de conseguir acompanhar as cadeiras, etc.). Os resultados da procrastinação podem facilmente interferir com o sucesso académico e pessoal das pessoas em geral e dos estudantes em particular.

O facto de a procrastinação constituir ou não um problema depende da gravidade e da extensão do comportamento. Ela torna-se num problema mais sério quando afecta a auto-estima, os sentimentos de valor e de controlo pessoal e de auto-eficácia, quando a qualidade do trabalho é significativamente mais baixa do que as capacidades do indivíduo, quando os outros já não podem confiar ao indivíduo a responsabilidade de completar o seu trabalho, quando coloca obstáculos que interferem com a persecução de metas e objectivos pessoais e profissionais, quando provoca sentimentos negativos no indivíduo ou resulta em resultados inesperados e leva a problemas de saúde ou a relações conflituosas.



A procrastinação encontra-se ligada ao conceito físico de inércia: uma massa em repouso tende a permanecer em repouso. Como tal, são necessárias mais forças para iniciar a mudança do que para a manter, o que convida ao adiamento do início das tarefas. Por sua vez, este adiamento ou evitamento, ao proporcionar uma sensação de conforto temporário, reforça a própria procrastinação, o que torna ainda mais difícil começar a agir no sentido inverso. Estamos, portanto, perante um ciclo de funcionamento que se alimenta a si próprio e que se tende a perpetuar e a alastrar cada vez mais áreas ou a assumir cada vez mais uma maior intensidade. O primeiro passo para a mudança consiste na consciencialização dos nossos processos de procrastinação.