

Procrastinação

Ato de adiar ou postergar tarefas ou ações, frequentemente mesmo sabendo que isso pode ter consequências negativas.

Medo de falhar: As pessoas podem evitar começar uma tarefa porque têm medo de não conseguir concluí-la com sucesso ou alcançar o resultado desejado.

Perfeccionismo: O desejo de produzir um trabalho perfeito pode levar à procrastinação, já que os indivíduos podem gastar muito tempo planejando ou evitando começar uma tarefa por medo de cometer erros.

Falta de motivação: Se uma tarefa não parecer agradável, interessante ou relevante, as pessoas podem ser menos propensas a se envolverem com ela prontamente.

Má gestão do tempo: Dificuldade em priorizar tarefas ou alocar tempo adequado para elas pode levar à procrastinação. **Sobrecarga:** Tarefas grandes ou complexas podem ser intimidantes, fazendo com que as pessoas adiem o início ou a conclusão delas.

Paralisia na tomada de decisão: Diante de várias opções ou escolhas, os indivíduos podem ficar sobrecarregados e adiar a tomada de decisões ou a realização de ações. Algumas tarefas podem ser percebidas como chatas, desagradáveis ou tediosas, o que pode levar à evitação e procrastinação.

Baixa autoconfiança: A falta de confiança na capacidade de concluir uma tarefa pode fazer com que as pessoas a adiem.

Distrações: A presença de distrações, como redes sociais, e-mail ou outras tarefas, pode dificultar a concentração em uma tarefa específica, levando à procrastinação.

Comportamento habitual: A procrastinação pode se tornar um hábito, com os indivíduos adiando repetidamente as tarefas sem perceber conscientemente. **Falta de metas ou prazos claros:** Sem um senso claro de urgência ou propósito, as pessoas podem ser mais propensas a procrastinar.

Vocabulário

Procrastination - Procrastinação

Delay - Atraso

Postponement - Adiamento

Putting off - Adiar

Laziness - Preguiça

Excuses - Desculpas

Distracted - Distraído

Time-wasting - Perda de tempo

Indecision - Indecisão

Avoidance - Evitação

Hesitation - Hesitação

Inaction - Inação

Resistance - Resistência

Lack of motivation - Falta de motivação
Deadline anxiety - Ansiedade de prazos
Task aversion - Aversão a tarefas
Analysis paralysis - Paralisia da análise
Last-minute panic - Pânico de última hora
Distractions - Distrações
Self-sabotage - Auto sabotagem

Perguntas

Por que você acha que as pessoas tendem a procrastinar? Quais são algumas razões ou causas comuns?

Você acha que procrastinar pode ser algo bom? Por que ou por que não? Existem situações em que procrastinar pode ser benéfico?

Que estratégias você encontrou que são eficazes para superar a procrastinação? Você já tentou alguma estratégia que não funcionou para você? Por que você acha que não funcionou?

Você já percebeu algum padrão em seus próprios hábitos de procrastinação? Existem certos tipos de tarefas ou projetos em que você tende a procrastinar mais do que em outros? Por que você acha que isso acontece?

De que maneiras você acha que a tecnologia e as mídias sociais contribuem para a procrastinação? Existem maneiras de usar a tecnologia e as mídias sociais de uma maneira menos distrativa e mais produtiva?