



**POR JACKELINE LEAL**

Psicóloga clínica, coach de carreira e consultora em Desenvolvimento Humano e Organizacional.

E-mail: contato@jackelineleal.com.br

# COMECE 2023 SEM PROCRASTINAR!

**S**e existe algum mal sofrido por todos os trabalhadores, sem exceção, ele deveria se chamar *procrastinação*. Assim, por que não começar o ano de 2023 retirando os nossos monstros da nossa frente?

Procrastinar, deixar para depois ou, como popularmente é conhecido, “empurrar com a barriga”, não é privilégio de poucos. Até hoje, nunca conheci alguém que houvesse sido 100% assertivo e disciplinado na vida, que nunca tenha experimentado aquela sensação de “preguiça” ou aquele desejo oculto de deixar para amanhã aquela conversa difícil que deveria ter no dia de hoje e, que bom, estamos em terra de iguais.

Porém, quando procrastinar deixa de ser algo pontual e passa a influenciar na forma como somos vistos, dentro do cargo que ocupamos, afetando a nossa capacidade de entrega e gestão, seja ela de processos ou pessoas, é preciso parar e fazer algo a respeito.

Ao falarmos sobre procrastinação, é preciso sair do raso e nos darmos conta de que quem procrastina não está tomado pela “preguiça” de fazer o que precisa ser feito, e sim, por limitação de perceber em si mesmo as razões subjacentes à ação que lhe é solicitada.

Se eu deixo para amanhã uma conversa difícil, faço isso por alguma razão. É possível, claro, que seja por falta de tempo, mas é improvável que notando aqui um padrão, o problema seja realmente esse.

Essa semana, dialogando com uma cliente que possui um cargo de gerência bastante importante, ela se deu conta de que utilizava o tempo como desculpa para não priorizar a si mesma e o que é de fato importante para ela. Acostumada a dizer sim para tudo, dizer um não, principalmente para pessoas que hierarquicamente estavam acima do seu cargo, seria correr o risco de estremecer um bom vínculo ou gerar um conflito que ela não estava acostumada e muito menos preparada a ter que lidar.

Assim, explorar os seus padrões de comportamento irá lhe dar a profundidade necessária para de fato tratar o problema.

Um outro ponto importante é saber que deixar aquilo que nos gera desconforto para depois é uma estratégia bastante co-



nhecida por nós, humanos. E mudar aquilo que já se tornou hábito exige que desliguemos o piloto automático para olhar para a própria vida com mais curiosidade.

Além desses pontos de vista já conhecidos, tenho percebido que a baixa confiança em si mesmo é mais um ponto que pode nos levar a deixar coisas importantes para depois.

Assim, quando a pessoa não confia na sua capacidade de lidar com as consequências dos seus atos, irá procrastiná-los e, em alguns casos, utilizará um recurso bastante conhecido e mais “pomposo”: se autodenominará perfeccionista.

Para virar essa chave, lembre-se sempre de questionar: “se eu tivesse todo o tempo do mundo, o que ainda me impediria de fazer o que eu devo fazer?”. O que eu evito que aconteça, quando não faço o que preciso fazer? Como estou me protegendo, quando não faço determinada coisa? Que necessidades eu tenho que são cuidadas quando procrastino ou digo que sou perfeccionista demais para agir?

Nunca se satisfaça com a primeira resposta, ou desculpa, que vier a sua cabeça. Ser curioso e insistente consigo mesmo ainda irá levar você longe!

Feliz 2023 e vamos com tudo! ■

## OFERTA DE PROFISSIONAIS

Para entrar em contato com os profissionais ou verificar as vagas publicadas pela ABTCP, acesse: [www.abtcp.org.br/associados/associados/curriculos-e-vagas](http://www.abtcp.org.br/associados/associados/curriculos-e-vagas)



**IMPORTANTE:** Associados ABTCP – empresas e profissionais – podem divulgar currículos e vagas nesta coluna! Para conhecer as condições de publicação do seu perfil ou vaga da sua empresa, envie e-mail para [relacionamento@abtcp.org.br](mailto:relacionamento@abtcp.org.br)