

ME SIGA NAS REDES SOCIAIS

 Instagram  Facebook  LinkedIn

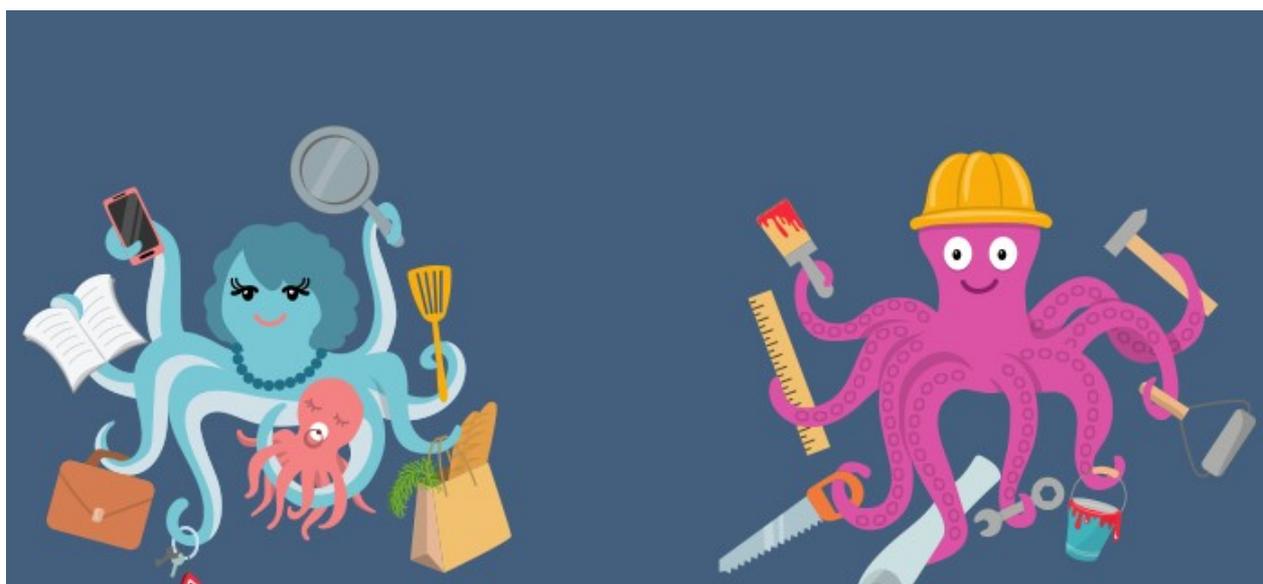
14 DE OUTUBRO 2020

Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um se chama ontem e o outro se chama amanhã, portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente viver.

Dalai Lama

Atenção Plena, Ansiedade e Produtividade

Os desenvolvimentos tecnológicos têm facilitado muito o hábito de sermos “multitarefa”. Os computadores permitem executar vários programas ao mesmo tempo e os telefones celulares tornaram-se computadores portáteis capazes de fornecer informações constantemente atualizadas.



As pesquisas conduzidas nos últimos dez anos demonstraram que o hábito de tentarmos fazer várias coisas ao mesmo tempo tem um impacto negativo na nossa saúde mental. Embora algumas pessoas tenham a falsa sensação de serem mais produtivas fazendo mais de uma coisa ao mesmo tempo o hábito de ser multitarefa está associado a sintomas mais altos de depressão e ansiedade, desempenho acadêmico inferior em estudantes universitários, e capacidade reduzida de filtrar efetivamente informações irrelevantes.

Embora os computadores possam realmente ser capazes de fazer várias coisas ao mesmo tempo, os seres humanos não podem. O nosso cérebro só é capaz de se concentrar em uma atividade consciente por vez. Quando executamos duas ações simultaneamente, uma delas deve ser automática como por exemplo dirigir (ação consciente) e ouvir rádio (ação automática).

No entanto, embora os computadores possam realmente ser capazes de ter um “comportamento multitarefa”, os humanos não podem. Não é possível escrever um relatório e responder a um e-mail recebido ao mesmo tempo. Uma atividade iria interromper a outra. É necessário optar em responder ao relatório ou responder ao e-mail.

A atenção plena pode ser considerada o contrário do “hábito multitarefa”. Quando orientamos a nossa atenção para uma tarefa específica, tendemos a cometer menos erros e sermos mais produtivos.

Um estudo (Levy 2012) conduzido com pessoas que participaram do treinamento de Atenção Plena por oito semanas demonstrou que ter foco em uma única tarefa gerou mais produtividade. Além disso, o grupo que fez as práticas de atenção plena, (mindfulness) também apresentou melhora na memória para os detalhes da tarefa que executaram.

Para aumentar seu foco de atenção em uma única tarefa, pratique as seguintes estratégias (adaptado de positivepsychology.com):

1. Abra apenas uma guia do navegador por vez (ou conjunto de guias, somente as que estiverem relacionadas a uma tarefa).
2. Concentre-se no que você deseja fazer (se não tiver certeza, é mais fácil se distrair).
3. Se você começar a ler um artigo, leia-o até o fim ou salve-o para mais tarde. Não deixe o artigo aberto o dia todo em seu navegador.

4. Use um aplicativo por vez no telefone, em vez de alternar rapidamente entre vários.(isso aumenta as chances de você perder uma informação importante).
5. Quando você for interrompido ou mudar de tarefa, observe o que está fazendo para estar ciente de seu comportamento. Uma boa dica é anotar “onde você parou” para retomar num outro momento.
6. Tenha mais tempo livre digital. Se os e-mails, navegar na internet, mídias sociais são suas principais distrações, passar mais tempo completamente longe do telefone ou do computador pode ajudar seu cérebro a se acostumar a ter alguns períodos de tempo sem essas distrações.

Lembre-se que para ser mais produtivo e reduzir a sua ansiedade é muito útil dirigir o seu foco de atenção para uma única atividade, e isso pode ser praticado tanto no contexto profissional como por exemplo terminar um relatório ou no contexto pessoal como passar um tempo com a sua família sem interrupções. A sua saúde mental agradece.

BAIXE MEU E-BOOK - PRÁTICAS DE MINDFULNESS PARA TODA A FAMÍLIA

Bibliografia consultada:

PositivePsychology.com Cultivating Mindfulness through Single-tasking pp.4 by Lucinda Poole (PsyD) and Hugo Alberts (PhD).

Becker, M. W., Alzahabi, R., & Hopwood, C. J. (2013). Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 16, 132–135.

Levy, D.M., Wobbrock, J.O., Kaszniak, A.W. and Ostergren, M. (2012). The effects of mindfulness meditation training on multitasking in a high-stress information environment. *Proceedings of Graphics Interface* (pp. 45-52). Toronto, Ontario (May 28-30, 2012). Toronto, Ontario: Canadian Information Processing Society.

Acordo
Treinamento e Desenvolvimento

A Acordo é uma empresa com foco em treinamento e atua com desenvolvimento gerencial, palestras, treinamentos e coaching e a formação de instrutores

E-mail

karim@karimkhoury.com.br

Telefone:

[+55 11 98120-2626](tel:+5511981202626)

Siga as minhas Redes Sociais



