

03

De onde vêm as distrações

Transcrição

A Renata chegou na Apeperia com a intenção realizar todas as tarefas da sua agenda e sair no horário certo. Assim, ela poderá ir tranquilamente para sua aula de pintura. A intenção foi boa, mas na prática, ela não teve muito sucesso.

O telefone tocou enquanto ela estava elaborando uma proposta, quando um cliente pediu uma informação urgente e ela parou suas atividades para atendê-lo. E no momento em trabalhava nisso, uma colega do trabalho começou a contar algo inesperado: foi pedida em casamento na noite anterior e estava tão empolgada que nem se deu conta que a Renata estava ocupada.

Mas a Renata pensou: "Ah! Ela é minha amiga, deixa ela contar, não quero parecer indiferente". O resultado foi:

- por um lado a Renata se sentiu bem por escutar sua amiga sobre o pedido de casamento;
- ela também pensou que era melhor responder o e-mail do cliente antes que ele ligasse novamente.

De repente, o celular tocou e era tarde, porque o cliente estava cobrando a resposta.

Distrações não se limitam às tecnológicas como notificações das redes sociais e whatsapp. Muitas vezes o ambiente onde trabalhamos também pode nos distrair: seja pelo barulho ou a presença de alguma pessoa, que esteja interessada em conversar. Este pode ser o momento inapropriado para aquele diálogo.

A Renata achava que aquele acontecimento não tinha problema, afinal ela se considera atenciosa, que gosta de estar com as pessoas, ouvi-las. Estas são características positivas, mas quando ela está atarefada, é importante saber dosar quais são as necessidades daquele momento, sem prejudicar seu trabalho e nem comprometer sua relação com seus colegas.

Você sabe quais são as razões que nos levam às distrações?

Segundo autor do livro "O cérebro com foco e disciplina", Renato Alves, as distrações podem acontecer por algumas razões:

- Preguiça;
- Desmotivação;
- Rotina entre outras.

Trazendo isso para a realidade da Renata, talvez ela se distraia porque a conversa com as amigas faz parte da rotina do seu dia. Ou quando sua amiga contou a novidade, ela estava com preguiça de responder o e-mail do cliente e, por isso, de forma inconsciente pode ter pensado: "ótimo, vamos fazer uma pausa, afinal é mais legal ouvir uma história da amiga do que trabalhar".

Quer ver outro tipo de distração?

Imagine que a Renata adora usar brincos, tem vários pares, de diferentes estilos e modelos. Toda manhã ela se arruma para ir ao trabalho e a parte mais difícil enquanto se arruma é a escolha de qual brinco ela vai usar. E então ela começa a pensar em várias questões:

- Qual brinco combina mais com essa roupa?

- Já usei este muitas vezes.
- Qual brinco usei ontem mesmo?
- Esse não ficou bom, melhor escolher outro.
- Esse sim, gostei!

Todos os dias, há uma tomada de decisão que gera uma breve perda de tempo e que desencadeia um processo de distração.

Talvez a Renata pense: “Mas é um tempo insignificante”. Possivelmente é verdade, no entanto, não se trata apenas da questão do tempo, mas também o desvio de atenção e a perda de foco, que deveriam estar destinados a objetivos mais importantes.

Por exemplo, devido a essa tomada de decisão (ou distração), a Renata poderia se esquecer de pegar o material do curso de pintura e isso sim, geraria uma perda de tempo e prejuízo no seu dia, ao ter que voltar em casa para ou ir sem os objetos necessários para aula.

Além do **desgaste desnecessário de energia mental** devido o pensamento de “por que esqueci meu material? Sou muito desatenta”.

Perceba que a rotina da Renata é complexa, ela possui várias tarefas e rotinas que demandam de sua atenção. Podemos concluir que ela precisa tomar várias decisões durante o dia: da contratação de novos designers até a escolha do brinco que vai usar.

Para a Renata tomar decisões mais assertivas é importante que ela mantenha seu foco em alto nível, caso contrário ela sofrerá com os prejuízos das distrações, que incluem a **perda de tempo**, o **"retrabalho"** e a **baixa produtividade**.

Parece que falar de distrações levou a Renata a observar mais o seu comportamento no trabalho.

Acompanhar a timeline do seu Facebook e tomar café com os colegas são algumas das coisas que gosta de fazer. É saudável e comum, mas a questão é: com que regularidade ela faz isso? Se a resposta for "muito tempo" é hora de tentar entender o que está por trás disso. Será que ela está cansada, desmotivada ou já faz parte da rotina dela e, por isso, não vê problema em gastar tanto tempo com essas atividades?

Neste caso, a sugestão para Renata é: **Estabeleça um tempo** para se dedicar a essas outras tarefas. Talvez estabelecer que duas idas à cafeteria para tomar café é o suficiente, ela pode ir uma vez no período da manhã e outra, à tarde.

Em outros cursos da Alura, comentei que as **notificações das redes sociais podem ser grandes inimigos do foco** porque sempre nos distrai, mas a Renata entende que é importante não acessar seus perfis quando estiver fazendo alguma tarefa da sua lista. Além disso, ela pode colocar o celular no silencioso quando estiver trabalhando ou estudando.

Vamos imaginar como é a aula de pintura que ela frequenta. Renata precisa de tranquilidade para se concentrar, mas isso se torna mais difícil com os avisos de emails ou mensagens no whatsapp chegando.

Mas isso não significa que ela deva deixar de usar seu celular, mas ela pode estabelecer períodos de acesso: antes do trabalho, no horário do almoço e à noite. Pode ter dias em que a Renata sinta-se sobrecarregada no trabalho e pense que conversas com alguém pelo whatsapp pode ajudá-la a ficar mais disposta a voltar ao trabalho.

O objetivo desse exemplo não é culpar totalmente as redes sociais e o celular, mas sim demonstrar que podemos ter autocontrole e não usar esses recursos como fugas do trabalho. Essa mudança vai exigir disciplina e pode requerer um grande esforço.

