

Resposta: “Quais são os meus objectivos?”

As pessoas que traçam e alcançam os seus objectivos podem experienciar menor sofrimento emocional, mais bem-estar e melhor saúde. Contudo, é importante que os objectivos traçados sejam exequíveis pois, caso contrário, perigam a saúde mental. Não podemos também esquecer que um objectivo pode ser alcançado de diferentes formas.



Analise quais as competências e conhecimentos que tem face a uma actividade.

As pessoas que definem uma actividade em função de receberem julgamentos favoráveis por parte dos outros (*motivação extrínseca*) geralmente desenvolvem respostas negativas como ansiedade, evitação, desistência quando algo se torna mais difícil e menor auto-confiança, apesar das suas habilidades serem eventualmente semelhantes a outros que se encontram auto-determinados para tal. Assim, importa analisar uma actividade e quais as competências e conhecimentos que tem e as que precisam ser desenvolvidas, o que ajudará a estabelecer o seu sentido de competência e auto-confiança, ao invés da necessidade constante de aprovação por parte dos outros.

Se o seu comportamento é auto-determinado, então mais facilmente se sentirá motivado para continuar com tal. Pode não ser capaz de controlar tudo o que lhe é imposto, mas pode controlar a sua resposta e a extensão de como tal lhe afecta emocionalmente.

Acredite nas próprias capacidades. As pessoas que inicialmente acreditam que podem ter um desempenho bom numa dada tarefa provavelmente continuarão com aquela actividade e se aperfeiçoarão na mesma.

Procure ajuda. Se está a ter problemas com o seu curso / trabalho, contacte o director de curso... , e exponha tal o mais cedo possível, de modo a que não seja tarde de mais.

Adaptado de Student Support Services (2008), *Laking Motivation*.
Nottingham Trent University



Serviço de Consulta Psicológica

Sítio: <http://scp.uma.pt>

Telem: +351 91 81 59467

E-mail: servicoconsultapsicologica@uma.pt

Morada: Colégio dos Jesuítas, Rua do Castanheiro

Qual o segredo da motivação?!

“Sentir-se desmotivado é um ciclo vicioso!”



SCP-UMa, 2011

Quando mais negativo se sente, menos faz e quanto menos faz mais sentimentos negativos tem.

QUEBRANDO O CICLO

Ao sentir-se cansado descansa?! Pois... Mas ao sentir-se com falta de motivação, o remédio é outro! Não fazer nada fará apenas com que se sinta mais letárgico e com falta de motivação!



COMO E POR ONDE COMEÇAR?

Examine como se sente. Manter-se motivado é difícil quando está irritado, aborrecido, ansioso, triste, stressado ou preocupado. Podem ser vários os motivos que o deixam assim (ansiedade de desempenho, problemas financeiros / trabalho, pressões familiares...). Procure informação sobre estes problemas, leia acerca dos mesmos, fale com alguém e/ou procure ajuda profissional.

Planeie o que gostaria de fazer. Faça uma lista das coisas que gostaria de fazer no dia seguinte e das coisas que sinta a necessidade de fazer. Estabeleça prioridades, antecipando possíveis dificuldades que possam vir a ocorrer. Se acha que uma actividade é demasiado complexa, dividi-la em pequenas partes pode ser uma boa ideia. Por exemplo: a tarefa “fazer o relatório” pode ser dividida em “escrever 200 palavras relevantes para o relatório”.

COMO E POR ONDE COMEÇAR?

Visualize-se a fazer as actividades de modo a ver que são alcançáveis, por ex. visualize-se a alcançar alguns dos seus objectivos como acabar o curso.

Encontre um equilíbrio entre trabalho e lazer. Actividades agradáveis como ver o seu programa de TV favorito ou se encontrar com amigos podem ser conjugadas com os deveres, tais como escrever 200 palavras do relatório. (...)

Aumente o n.º de actividades que faz durante o dia, de acordo com os seus objectivos a curto e longo prazo.

Pratique exercício físico regular. Actividades como andar, correr, nadar... ajudam a aumentar o fluxo sanguíneo que chega às diferentes partes do corpo, incluindo ao cérebro, podendo ser o “empurrão” que precisa para iniciar uma actividade mais prolongada. O exercício pode ajudá-lo a manter-se focado na tarefa. Tem ainda um impacto positivo no humor, ajudando a libertar sentimentos de frustração e tensão.

Encontre a sua motivação. Existem dois tipos de motivação: a intrínseca (o desejo de fazer algo por simplesmente o desejar) e a extrínseca (trabalhar para obter recompensas/evitar punições). A motivação extrínseca está ligada a emoções negativas e a um menor envolvimento. A intrínseca mais facilmente gerará interesse e envolvimento na tarefa, pelo que se associa a uma melhor performance e capacidade de se adaptar às diferentes contingências.

COMO DESENVOLVER E MANTER A MOTIVAÇÃO?

Desafie pensamentos negativos. Transforme pensamentos negativos em positivos. Por exemplo, se pensar “Se eu não passar neste exame, vou perder o curso” apenas está a estabelecer um motivador extrínseco (punitivo)... Será por isso mais útil pensar “Se eu passar, estarei mais perto de alcançar o meu objectivo – acabar o curso” (motivador intrínseco).

Coma bem. O cérebro precisa de proteínas, vitaminas e minerais, essenciais para o manter alerta.

Analise os seus padrões de sono. Pergunte-se: “A minha motivação está a ser influenciada pelos meus padrões de sono? Não estarei a competir contra o meu ritmo biológico?”

Lide com o stress.

Se está constantemente a reagir a situações stressantes sem lidar com o próprio stress sentido, a sua motivação pode estar a ser afectada.

