

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
COORDENADORIA DE AÇÕES EDUCACIONAIS

Sonhos, planos, projetos
Em tempo de mudança

1. Divida seus projetos em pequenas partes

Por exemplo, se o seu objetivo é manter seu quarto organizado, o que você precisa mudar na sua rotina? Se você quer cuidar mais da família, quantas horas por semana você reservará para fazer contato? Se você quer terminar um livro em um mês, quantas páginas são necessárias por dia?

2. Estabeleça metas realistas

É preciso ser sincero consigo mesmo e avaliar se, efetivamente, você consegue assumir suas metas. Lembre-se que diante de situações de crise, há um distanciamento ainda maior daquilo que planejamos e das condições reais, objetivas e materiais que temos para seguir nossos projetos.

3. Tenha planos flexíveis

Tente colocar prazos para concluir as atividades e busque revisar o que foi feito periodicamente. Porém, seja flexível e insira uma margem para os imprevistos. É importante flexibilizar nossos planos, já que, por vezes, as coisas não saem como planejado. A pandemia de COVID-19, mais do que nunca, colocou isso à prova.

4. Todos os projetos são constituídos de momentos de decepção e de satisfação

Reconhecer as falhas e dificuldades na execução de planos nos aproxima dos objetivos e facilita a visualização de como superar as adversidades. Reflita e veja o quanto você cresceu, amadureceu e como está conseguindo lidar com tudo isso! Por mais desafiador que pareça, somos capazes de enfrentar situações difíceis e de aprender com elas.

5. Evite sobrecarga de atividades

Compreenda quais atividades são prioridade no momento. Para evitar a sobrecarga, questione-se sobre a importância e sobre a urgência de cada uma: eu preciso assistir a tantas “lives”? Eu preciso de tantos encontros virtuais com amigos/colegas? Eu preciso ler tantas reportagens? Ver tantas séries? Quando aprendemos a dizer não, nos tornamos mais inteiros, disponíveis e focados nas tarefas que realmente nos interessam.

Adaptado de DUTRA-THOMÉ, L. et al. Dicas de como conduzir seus projetos de vida em tempos de mudanças. LAPROA (Laboratório de Estudos sobre Processos Psicossociais da Adolescência, da Adulter Emergente e Adulter), 2020.