

O que realmente tira a sua atenção no trabalho

O excesso de informações é característica marcante da contemporaneidade. Por isso, é importante **saber o que ignorar** e onde colocar a atenção. Mas, em uma sociedade cercada de objetos de distração, saber o que ignorar se transforma em um grande desafio.

Nas rotinas de trabalho, esse pode ser um desafio difícil. Ainda mais porque, cada vez mais, as empresas estão valorizando a produtividade e os bons resultados. Sendo assim, os colaboradores, mais do que nunca, precisam lutar contra essas distrações para alcançar o objetivo maior de produzir mais.

Mas onde estão as distrações nos ambientes corporativos? O que realmente atrapalha o profissional? Como reconstruir a atenção em um ambiente de trabalho distrativo? Acompanhe no artigo de hoje!

A distração no trabalho

Telefone, mídias sociais, pessoas ao redor. Certamente, os avanços tecnológicos potencializaram tais distrações. Mas o que realmente tira a atenção das pessoas no trabalho?

Em primeiro lugar, é preciso entender que existem dois tipos de distrações: **sensoriais (externas) e emocionais (internas)**.

Distrações sensoriais

As **distrações sensoriais** são as que acontecem ao redor. Quando você está tentando trabalhar e precisa se desligar de conversas paralelas, barulho, pessoas passando, etc.

Distrações emocionais

As **distrações emocionais** são os pensamentos que tiram o foco das atividades realizadas. Quando você está tentando trabalhar e precisa se desligar do pensamento de ter que fazer um telefonema, pensar na próxima reunião ou até mesmo outros assuntos pessoais que ficam rondando a mente na hora de executar as tarefas.

Onde está a distração?

Acredita-se que só o externo atrapalha e interrompe. Mas, na verdade, a distração que vem da mente é a que tem o poder maior de aprisionar. Esse tipo de distração é mais difícil de resolver, já que não é apenas desativar uma notificação ou deixar o celular no silencioso.

Enquanto uma parte do cérebro luta para se concentrar, a outra anseia a distração. Infelizmente, poucos possuem a autonomia e controle sobre **como se gasta o tempo todos os dias**. Perceber que a distração pode vir tanto de **questões externas quanto internas ou culturais**, é um dos caminhos para começar a abordá-la.

Falta de interação social

Estar em um ambiente de trabalho sem algum tipo de interação acaba direcionando o colaborador ao Twitter, Facebook, WhatsApp... Esse isolamento social torna difícil ignorar as distrações, visto que as pessoas são criaturas sociais.

Reuniões, chamadas e atividades sociais precisam ter o seu **próprio tempo programado**. Para combater o isolamento, o equilíbrio é necessário, sendo primordial existir entre a **necessidade de foco** e a **necessidade de socialização**.

Durante a rotina no escritório, vale à pena investir um tempo para interagir com outras pessoas do trabalho e não apenas recorrer à comunicação impessoal.

Mate o multitarefa

Tentar fazer várias coisas ao mesmo tempo, com várias abas abertas ao mesmo tempo no computador, é o que se conhece por multitarefa.

Mas, **multitarefa é um mito**. Viver com uma constante meia atenção faz com que o cérebro perca o foco, sendo que um plano é importante na hora de lidar com as tarefas. Para mudar esse quadro, listar prioridades pode ser uma solução. Afinal, a distração é uma forma do nosso cérebro não saber o que realmente importa.

Não bloqueie as distrações

Então, percebemos que bloquear as distrações no ambiente de trabalho **não é a melhor resposta**. Ao

invés disso, sintá-se confortável com elas!

É muito fácil colocar a culpa nas distrações e falta de produtividade na notificação ou nos colegas de trabalho. Mas, essa é apenas uma forma de postergar o problema, sem ligar para as distrações internas, que são as que realmente fazem mal.

Este conteúdo foi útil para você? Então, siga-nos nas redes sociais e não perca nenhuma atualização. Estamos no [Facebook](#) e no [LinkedIn](#)!