

Frustração profissional

A frustração profissional pode surgir por diversos fatores, e o primeiro passo é identificar o que está acontecendo. Conheça algumas situações comuns que podem trazer frustração profissional:

Insatisfação salarial. Você sente que não é reconhecido financeiramente e que deveria ganhar mais pelas atividades que executa e por todo seu empenho. Essa falta de reconhecimento traz um sentimento de desvalorização.

Falta de identificação com as atividades realizadas. Você não gosta e não tem habilidades para desempenhar suas atividades, precisa fazer um grande esforço para atingir um resultado, sente que não nasceu para isso e que poderia ser muito mais útil e feliz fazendo qualquer outra coisa.

Falta de reconhecimento. Você só recebe críticas e, quando acerta, parece que não fez mais nada além da sua obrigação. Você se sente desvalorizado por não ser reconhecido por seus superiores.

Dificuldade de se relacionar. O ambiente de trabalho é ruim e você não gosta das pessoas que trabalham com você. Você sente que seus colegas e chefes não têm nada a ver com você, e não se sente bem na presença deles.

Falta de propósito. Você sente que, caso seu trabalho não existisse, não faria diferença alguma para o mundo. Você não encontra um propósito por trás de suas atividades e da missão da empresa.

Perfeccionismo. Nada do que você faz parece suficiente, pois você quer ser perfeito e sempre sente que poderia ter feito mais. Em outras palavras, você se sente um fracasso.

Estresse. O trabalho consome todo o seu tempo, e você já não faz mais as coisas que trazem satisfação. As cobranças são excessivas e você se sente pressionado.

Falta de perspectiva. Você não vê oportunidades de crescimento e, por isso, não estabelece metas e objetivos dentro da empresa, vivendo um dia após o outro apenas fazendo a sua parte.