

08

## 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.