

Frustrações X Absenteísmo no trabalho

No âmbito profissional e na vida nem sempre as coisas acontecem como esperamos e quando essa expectativa não é correspondida a **frustração** no trabalho é quase inevitável. Em relação ao trabalho isso pode fazer com que você perca o interesse e até a vontade de ir para a empresa. Mas como em todas as áreas da nossa vida é preciso saber lidar com **esse problema**.

Essa situação pode se configurar por vários motivos: falta ou [feedback](#) negativo do trabalho; exclusão de algum projeto importante, prazos inalcançáveis, pressão exagerada e até clima competitivo ou hostil no ambiente de trabalho, entre outros.

Mas fugir nunca é a melhor saída para equalizar nenhuma **situação**. Isso pode prejudicar a sua imagem profissional dentro e fora da empresa e, em casos mais extremos, levar à demissão.

Ficou interessado no assunto? Então, continue a leitura e confira algumas atitudes, tanto dos profissionais, como das empresas para lidar com as frustrações no trabalho e evitar o absenteísmo.

Analise o cenário

Quando estamos diante de um resultado negativo o **desânimo** é comum. E com ele vem aquela vontade de **largar tudo**. Pare, respire fundo e analise a situação com calma. Nem sempre o problema é do tamanho que achamos que é no calor do momento.

É preciso distanciar-se dele para poder analisá-lo melhor e enxergar as possíveis saídas para contorná-lo. Não seja levado pela emoção. Busque sempre a razão para evitar julgamentos e reações precipitadas.

Tenha expectativas reais

Eis um quesito muito importante para evitar **decepções no trabalho**. Se você conhece o funcionamento do ambiente de trabalho, sabe como cada atitude pode repercutir, seja ela profissional ou mesmo de relação interpessoal, a possibilidade de se **frustrar** é bem menor.

É claro que somos passíveis de erros ou mesmo de sofrer alguma injustiça, mesmo fazendo tudo o que julgamos correto. Mas se as nossas expectativas estiverem alinhadas ao conhecimento do ambiente em que vivemos nossas ações também vão estar.

Veja o lado positivo

Por mais que seja difícil esse exercício, tudo o que acontece na vida tem sempre um lado positivo. No trabalho também. Às vezes **não ser chamado para um determinado projeto ou não receber aquela tão sonhada promoção** pode ser uma coisa boa.

Isso pode fazer a gente enxergar que precisa se preparar mais para alcançar voos mais altos. Imagina subir de posição na empresa e não dar conta das novas responsabilidades? Isso pode manchar a sua imagem como profissional e fazer com que se sinta ainda mais frustrado por não corresponder as suas próprias expectativas.

Fale sobre o que incomoda

Um ditado antigo cabe bem nesse **caso**: “Ninguém sabe o que mudo quer”. Se algo te incomoda, fale! A conversa é sempre a melhor aliada para resolver qualquer pendência e isso vale tanto para o funcionário quanto para a empresa.

Se for preciso, converse isoladamente ou com as equipes para alinhar ideias e situações que possam estar causando desconforto no ambiente de trabalho. Sobretudo é importante fazer tudo às claras. Isso faz com que todos se sintam mais à vontade para expressar suas ideias e ajuda a evitar **frustrações** e consequente absenteísmo.

Texto: [Luciana Cavalcante](#)

E você, como tem lidado com as frustrações no trabalho para evitar o absenteísmo na empresa? Achou nossas dicas interessantes? Então, compartilhe nossas informações nas redes sociais!