

# 18/03/2014 – CONVIVÊNCIA RUIM COM CHEFE E COLEGAS E CAUSA DE ESTRESSE NAS EMPRESAS

escrito por Ana Miranda | 11 de junho de 2014

## CONVIVÊNCIA RUIM COM CHEFE E COLEGAS E CAUSA DE ESTRESSE NAS EMPRESAS

Se trabalho é sinônimo de aborrecimento para você, inclua-se nos 70% da população que sofrem de estresse no ambiente corporativo

Se trabalho é sinônimo de aborrecimento para você, inclua-se nos 70% da população que sofrem de estresse no ambiente corporativo. Cada vez mais comum, o problema é causado, sobretudo, pela convivência com chefes e colegas agressivos. A constatação é do Instituto de Pesquisa e Orientação da Mente (Ipom), em um estudo feito entre maio de 2012 e 2013.

Citado por 38% dos entrevistados, o fator relacionamento veio seguido de excesso de trabalho (23%), pressão por resultados (18%), busca por perfeição (11%) e medo de demissão (7%).

Segundo a psicoterapeuta Myriam Durante, presidente do Ipom, o estresse, além de reduzir a produtividade, provoca doenças que afastam os trabalhadores da lida:

– É a somatização. As pessoas acabam descarregando o estresse no próprio corpo.

Para Myriam, muitos aborrecimentos no ambiente corporativo advêm da dificuldade dos trabalhadores de lidar com os próprios sentimentos. A obrigação de ser politicamente correto e de concordar com tudo sempre é opressora e gera bastante estresse.

– Não é para sair no tapa, mas é preciso se colocar. Isso é ter respeito por si mesmo. Os outros só respeitam quem se respeita – analisa.

Para a psicóloga Luciana de la Peña, do Espaço Trocando Ideias, cabe não só à empresa, mas também aos trabalhadores, agir para melhorar a convivência de todos.

– Às vezes, falta iniciativa das pessoas – diz ela.

### **Saiba manter a pressão sob controle**

Quando a situação está tensa, uma dica é parar por 15 minutos, se desligar de tudo e respirar fundo.

Diminua metas diárias e divida tarefas entre a equipe, de forma a dar conta do serviço sem atropelos. A dica é do livro “is work killing you?” (O trabalho está te matando?), de David Posen.

Quando possível, adote horários flexíveis de trabalho, a fim de coordená-lo com seu relógio biológico.

Posen recomenda também que se use e-mails, SMS e recursos da internet com moderação para evitar o chamado “tecnoestresse”.

De acordo com o autor, a produtividade cai após 40 horas semanais de labuta. Negocie trabalhar menos horas por dia.

Posen recomenda que, se você tiver problemas de relacionamento com algum colega, procure-o para uma conversa saudável.

Fonte: IPOM( Instituto de Pesquisa e Orientação da Mente)