



Explicação

“Estressada!”

Claro que a Fabiana está.

Ela é uma programadora front end e trabalha na Apeperia, uma startup que desenvolve aplicativos para diversos setores: bancário, hospitalar e varejo,

Ela tem muitas coisas sobre sua mesa, muitas tarefas urgentes e muita gente que depende dela. Ela está sob muita pressão, tanto que às vezes, isso afeta a qualidade do seu trabalho.

O trabalho estressante que ela enfrenta atualmente faz com que Fabiana fiquem mais nervosa do que o normal.

- Pressa;
- Maus relacionamentos com colegas e chefes;
- Desinteresse em falar com clientes;
- Falta pessoal nos escritórios.

Tudo isso deixa a Fabiana sobrecarregada e com uma maior **carga mental** em uso. Quando eu digo carga mental, quero dizer todas as coisas que o trabalhador tem que lidar (acumulação de tarefa, problemas em casa, o professor da faculdade que pega no pé da Fabiana) além do seu próprio trabalho. Também, em muitas ocasiões, Fabiana tem medo de dizer “não” às tarefas que estão além do nosso trabalho habitual; negar geraria o risco de ser demitida e como o mercado de trabalho não é fácil, o medo da demissão está sempre presente. Mas, em geral, o sucesso no trabalho da Fabiana não depende se ela passa por alguns episódios de estresse ou não, porque hoje em dia quase todo profissional passa por isso também.

O que importa é como ela lida com eles.

Um importante cliente, que corresponde a 60% do faturamento da Apeperia está muito insatisfeito com os bugs que o aplicativo tem de forma recorrente. Fabiana lidera o time responsável que desenvolve esse aplicativo e as broncas do cliente são constantes.

A relação entre ela e seus colegas começou a gerar tanto conflito que ela não sabe mais o que fazer. Sua única vontade é chorar. Parece que nada dá certo. Quando eles corrigem um bug, aparecem mais 10.

Quanto aos bugs, não há muito o que ser feito. Eles precisam corrigir e pensar em maneiras de se antever aos problemas para que o cliente passe a ficar mais satisfeito com as entregas.

Mas e quanto ao estresse? Fabiana já nem tem vontade de ir trabalhar, fica desanimada quando acorda, mas vai para a Apeperia porque ela precisa desse trabalho.

Pensando nisso, tenho alguns conselhos para a Karina se lembrar quando os níveis de estresse escaparem ao seu controle.

Não seja tão dura consigo mesma.

Quando você está sobrecarregada, se humilhar por seus próprios fracassos e fraquezas não é a solução.

É importante observar seus próprios erros com uma certa indulgência, sem esquecer que todos cometem erros de tempos em tempos.

Há estudos que mostram que as pessoas que agem assim são mais felizes, mais otimistas, menos ansiosas e relaxadas, e que também que são mais bem-sucedidas.

Tenha uma visão geral

Quando a Fabiana enfrentar uma jornada intensa de trabalho, obtenha energia e motivação dos objetivos mais importantes pelos quais você está se esforçando.

“Vou resolver esse bug que está impactando as vendas do cliente.”

Fabiana precisa se concentrar nos avanços que ela consegue com cada pequena ação, assim ela ganhará uma nova perspectiva sobre aquelas coisas que antes não pareciam importantes ou motivadoras.

Há estudos que mostram que, quando pensamos sobre o porquê de agirmos de determinada maneira em determinadas situações, somos menos impulsivos e menos propensos a cometer erros e tendemos a planejar melhor nossas ações.

Ficamos mais seguros sobre quem somos e do que queremos e por isso é menos provável que sintamos influências externa, como outras pessoas, sorte ou destino, controlem o que acontece conosco.

Confie nas rotinas

Agora vou pedir que a Fabiana pegue um papel e caneta para fazer um exercício. Se você quiser fazer também, vem com a gente.

Enumere as principais causas do seu estresse no trabalho.

Ela vai ter um minuto para pensar nisso. Se você quiser, dê uma pausa no vídeo, se não me acompanha. Você vai ter a oportunidade de fazer essa tarefa lá nos exercícios.

As respostas da Fabiana foram as seguintes:

Enorme demanda de trabalho. Burocracia (negociação, contrato da parte técnica, aguardar aprovação do jurídico, levantamento de requisitos, aprovação do cliente, distribuição de tarefas). Chefe controlador.

Certamente, Fabiana não incluiria a tomada de decisões, uma vez que a maioria de nós não está ciente de que isso geralmente é uma causa poderosa e determinante de estresse em nossas vidas.

Cada vez que Fabiana toma uma decisão - qual candidato contratar quando pedir ajuda ao seu superior ou quando delegar, ela cria uma tensão mental que é, de fato, estressante. Portanto, seguir algumas rotinas permite reduzir o número de decisões que precisamos tomar.

O ex-presidente dos Estados Unidos, Barack Obama, que tem um dos trabalhos mais estressantes que podemos imaginar, segue essa diretriz. Sobre este assunto, ele falou na Vanity Fair em outubro de 2012:

“Você vai ver que eu só uso ternos cinza ou azuis. Eu tento ressuscitar as decisões ao mínimo. Não quero tomar decisões sobre o que vou comer ou carregar, porque tenho muitas outras decisões a tomar. É necessário saber concentrar a energia que se usa na tomada de decisão. Você tem que criar uma rotina que funcione para você. Você não pode passar o dia distraído por banalidades.”

Se Fabiana precisa fazer algo diariamente, como responder email e fazer contato via telefone com seus clientes o ideal é que ela faça no mesmo período do dia.

Por exemplo: Fabiana chega no trabalho às nove horas. Todos os dias ela tem reunião com o time para fazer o acompanhamento das tarefas às 10h, esses encontros levam no máximo 10 minutos. O intuito é checar se existe algum impedimento e ver como eles podem se ajudar. Então ela tem tempo de organizar seus emails e listar quem são os clientes que ela precisa ligar. Fazer essas chamadas às onze horas parece ser uma boa opção. As pessoas não estão pensando em sair para o almoço e não é tão cedo.

Também é importante que a Fabiana estabeleça uma rotina similar ao terminar a jornada de trabalho. Então ela pode: Revisar sua lista de tarefas do dia e do dia seguinte. Anotar os retornos pendentes dos clientes. Levantar as pendências dos projetos.

Uma vez que ela entre no piloto automático para as decisões menos importantes, ela deixará de se preocupar e poderá dedicar sua energia nos assuntos mais importantes.

Nós todos sabemos que o estresse descontrolado pode ser destrutivo. Mas tem algum aspecto positivo?

Sim, mas vamos primeiro definir o que é estresse.

O estresse é uma resposta fisiológica a qualquer mudança, boa ou ruim, que estimule o mecanismo de luta e fuga em nosso cérebro e corpo.

Um bom estresse, também chamado de Eustress, nos dá energia e nos motiva a nos esforçarmos e sermos mais produtivos.

O eustress está presente nos atletas de elite, nos artistas e em qualquer outra pessoa de sucesso.

Quando obtemos um bom resultado ou recebemos elogios, por exemplo, também aproveitamos os benefícios do eustress, como pensamento claro, concentração e aumento de conhecimento.