

Manter a autoestima em dia te ajuda a ser um profissional melhor

Um trabalho bem feito é fruto de **além** do conhecimento da área e domínio das técnicas.

Funcionários não são **máquinas**. Portanto, um bom resultado também tem **inteligência emocional** e outros fatores de **saúde mental** na equação. Entre eles, uma **boa autoestima**.

Toda a sua expertise pode ser botada em jogo se a sua cabeça estiver em um modo de **autosabotagem** e **autodepreciação**.

Isso afeta principalmente aqueles que trabalham com **criação**. Mas até as funções mais manuais e "frias" sentem o impacto da **negatividade** emocional.

Manter a autoestima em dia pode te ajudar a se tornar um **profissional melhor**. Mas sabemos que esta não é uma missão **simples**. Portanto, separamos algumas dicas para te ajudar nesta jornada. Continue lendo o artigo:

Para além do físico

Engana-se quem pensa que autoestima trata-se apenas da **aparência física**. Muito pelo contrário.

Pessoas podem ser **inseguras** sobre muitas características: intelecto, o modo de falar, de se comportar, de se vestir... Infelizmente, a lista é extensa.

Vamos a um exemplo no ambiente de trabalho. Certa colaboradora pode ser muito bem resolvida com o que vê no espelho. Mas se sente menos **capaz** e **inteligente** que os colegas por nunca ter estudado fora do país. Esta é uma questão de baixa autoestima **intelectual**.

Ao se analisar este caso **racionalmente**, entende-se que isso não é necessariamente verdade. Se ela está na equipe, é porque é bem qualificada. Mas isso pode-se tornar uma **crença limitante** e não deixá-la se tornar uma profissional melhor, já que ela acredita não ser o suficiente.

Cultura do feedback ético

A **empresa** tem seu papel na questão da baixa autoestima dos colaboradores. Superiores que só se

comunicam para reclamar não ajudam nesta questão. O oposto a essa postura é a **cultura do feedback ético**. Mas o que isso significa?

É manter seus colaboradores **informados** do que você achou dos resultados obtidos. Ou seja: quando forem positivos, faça **elogios**; quando não forem satisfatórios, faça **críticas construtivas**.

É provável que a média destes resultados seja mais para boa do que para ruim. Afinal, se fosse ao contrário, aquele colaborador não estaria mais na equipe.

Mas por puro **comodismo**, os superiores acabam não expressando o **contentamento** no dia a dia. Apenas se comunicam quando algo não está como o desejado. No fim das contas, o colaborador acaba ouvindo apenas críticas.

O efeito que isso tem no colaborador naturalmente não é o ideal. Para se tornar um profissional melhor, é essencial que ele saiba o que está fazendo de **certo**.

Mantenha a sua personalidade

É claro que temos que **moldar** nosso **comportamento** dependendo do ambiente. É claro que você não é o mesmo no trabalho, em casa ou no bar com os amigos.

Mas a sua essência deve permanecer. Por mais formal que seja o seu escritório, faça questão de manter traços da sua personalidade sempre presentes.

Se você é o palhaço da turma, não é normal que você não esboce um sorriso sequer no horário comercial.

Mesmo que você tenha que usar uniforme, encontre a forma de [preservar seu estilo pessoal](#) em acessórios, por exemplo.

Você será um profissional melhor se puder ser seu **verdadeiro você** no trabalho.

Gostou das dicas? O que você faz para manter a autoestima em dia no trabalho? Conte para nós nos comentários!

Texto: [Manoela Caldas](#).

