

Precisamos falar sobre empatia no trabalho

Esta semana o Instagram ocultou visualizações e curtidas para usuários brasileiros. Sábria decisão para incentivar a produção de conteúdos mais relevantes, pois sabemos o quanto a rede pode ser tóxica. Rolar o *feed* e ver pessoas felizes o tempo todo pode [afetar o psicológico de algumas pessoas](#).

Dois dias antes, aos 24 anos, a influenciadora digital carioca Alinne Araújo-que sofria de ansiedade e depressão- se suicidou, após críticas por seguir com a festa de casamento mesmo sendo abandonada pelo noivo.

Reações de *haters* como essa mostram total **falta de interesse pelo sentimento do outro**. Pior: necessidade de polemizar na caça por *likes*. Mas será que na vida real essa situação é diferente? É preciso discutir a **empatia também nas relações de trabalho**, já que é o lugar onde passamos a maior parte do nosso dia.

Tendo em vista tal importância, neste artigo vamos explorar algumas atitudes que podem tornar a convivência mais saudável no ambiente de trabalho.

O lugar mais difícil é o lugar do outro

Você com certeza já ouviu falar do conceito de **empatia**. A capacidade de colocar-se no lugar do outro, além de ser uma atitude altruísta mostra humildade. E isso também se aplica ao trabalho, pois é o lugar onde passamos a maior parte do nosso tempo.

Dentro dessa relação é impossível separar o ser humano do funcionário. Por isso todas as situações que vivemos nesse ambiente refletem tanto na vida pessoal, como profissional e podem abalar a sua saúde mental.

Relações saudáveis no ambiente corporativo

Essa convivência até transforma colegas de trabalho em amigos. Mas de nada adianta sair com o pessoal do escritório para um happy hour e **ignorar quando algo não vai bem com o colega**. Precisamos estar atentos para mudanças de comportamento, dificuldade de execução de tarefas simples. Oferecer ajuda também é sinal de maturidade profissional.

Olhar humanizado gera empatia no trabalho

É claro que trabalhar com um chefe exigente e pouco aberto ao diálogo não é fácil, mas precisamos lembrar que dentro das relações de trabalho estamos lidando com relações humanas e que o gestor também sofre pressões.

Por isso a prática de **tentar ver as situações pelo viés do outro** não é dever apenas dos líderes, mas de toda a equipe. Isso garante não só a boa convivência, mas ajuda a criar uma relação de confiança entre os colegas de trabalho e influencia até nos resultados.

Uma palavra pode mudar tudo

Estamos sempre tão atribulados com tantas coisas para resolver, seja na vida pessoal ou profissional, que ficamos num modo automático. **Deixamos e olhar para o lado, de nos importar com o outro.** Mas uma palavra pode mudar tudo.

Antes de criticar o trabalho do colega, analise o cenário primeiro. Será que estarei ajudando com essa crítica ou vou piorar a situação? Nesse caso vale o ditado sobre as três coisas que não voltam: a flecha lançada, a palavra dita e a oportunidade perdida. Então vamos exercitar a **empatia também no ambiente corporativo.**

Gostou do post sobre empatia no trabalho? Quer ficar por dentro de outras dicas como essa e garantir a saúde de seus colaboradores? Então, siga nosso [Facebook](#) e nosso [LinkedIn](#) para acompanhar as novidades!

Texto: [Luciana Cavalcante](#)