

La energía de las emociones

**Alegría**

Para una vida rica en  
emociones alegres  
es necesario el fomento  
consciente de acciones  
positivas



## Acciones positivas en el entorno de trabajo

### 1 Ayuda a los demás

Resolviendo algún problema de un cliente, orientando a un empleado o colaborando con un compañero de equipo.

Tiende una mano. No preguntes, “¿puedo ayudar?” Mejor pregunta, “¿cómo te ayudo?”

### 2 Ofrece y recibe reconocimiento

Reconocer a tus compañeros por el trabajo bien hecho: eso no sólo les producirá alegría y fomentará su productividad sino que también te hará sentir bien a ti.

### 3 Entabla amistades

Crear vínculos con las personas en el trabajo. Preocúpate por su bienestar y su trabajo.

*¿Qué puedes hacer?*

Relacionarte con personas con las que disfrutas estar. Escoge personas que te llenen el alma más que aquellas que agoten tu energía.

### 4 Experimenta sensación de realización

Generando un cambio a través del “compromiso cumplido, que satisfaga o supere las expectativas del cliente”.

*¿Qué puedes hacer?*

Reformular tu trabajo. Reformular significa hacer algún cambio, mayor o menor, que te permita aplicar aún más tus fortalezas.

### 5 Trabaja en un equipo

Pertenecer a un equipo que tenga una misión común y que cada uno aporte lo suyo para lograr la misma meta.

*¿Qué puedes hacer?*

Buscar oportunidades para colaborar con los demás, aunque trabajes en forma remota o a solas.

Emozioen energia

**Poztasuna**

Emozio alaietan aberatsa  
den bizitzarako, beharrezkoa  
da ekintza positiboak  
kontzienteki sustatzea



## **Ekintza positiboak lan-ingurunean**

### **1 Besteentzako laguntza**

Bezero baten arazoren bat konpondu, langile bati orientatu edo taldekide bati lagundu.

Laguntza eskeini. Ez galdetu, “lagundu dezaket?”, hobeto esan “nola lagunduko diezazuket?”

### **2 Aintzatespena eskaini eta jaso**

Aitortu zure lankideak ondo egindako lanagatik: horrek, poza eta produktibitatea sustatzeaz gain, zu ondo sentiaraziko zaitu.

### **3 Hasi lagunak**

Lanean pertsonekin loturak sortu. Galdetu haien ongizateaz eta lanaz.

*Zer egin dezakezu?*

Gozatzen duzun pertsonekin denbora inbertitu. Aukeratu zure energia agortzen dutenak baino zure arima gehiago betetzen duten pertsonak.

### **4 Errealizazio-sentsazioa sentitu**

Ondo egindako lanaren konpromezuaren bidez aldaketa bat eragitea bezeroaren itxaropenak asetzeko eta gainditzeko.

*Zer egin dezakezu?*

Zure lana birformulatzea. Birformulatzeak aldaketaren bat egitea esan nahi du, handiagoa edo txikiagoa, zure indarrak are gehiago aplikatzeko.

### **5 Talde batean parte hartu**

Helburu bera lortzeko bakoitzak berea emango duen talde bateko kide izatea.

*Zer egin dezakezu?*

Besteekin lankidetzan aritzeko aukerak bilatzea, urrutitik edo bakarrik lan egin arren.