

## ¿Has pensado alguna vez en la importancia de la alegría en tu trabajo?

La alegría es una forma de vivir en armonía con nosotros mismos y con los demás.

En el PAE creemos que la alegría contribuye en la productividad y las relaciones armónicas en nombre de empresa.

### **Algunos de los beneficios de la alegría son los siguientes:**

- Fortalece las relaciones: es agradable estar entre gente alegre, ya sea en la oficina o con los clientes.
- Facilita el trabajo: una persona o un grupo es más eficaz y efectivo en su trabajo cuando hay alegría que cuando hay desánimo. Además contribuye profundamente a aliviar el peso del trabajo.
- Honra a los demás: Un espíritu alegre comunica respeto a otros. Cuando una persona es alegre comunica que aprecia y valora a los que la rodean.
- Anima a otros: Una persona alegre es como “un rayo de sol”. Lleva esperanza al corazón de otros.
- Se contagia. Y cuando se “les pega” a otros todos los beneficios mencionados y los que no se han mencionado, se multiplican.

**Tú puedes expresar la alegría a través:**

- ❖ Del buen humor
- ❖ De una expresión de gratitud
  - ❖ De un gesto
  - ❖ De una sonrisa
  - ❖ De un elogio
- ❖ De una palabra de aliento
  - ❖ De una canción
  - ❖ De la música

Si deseas saber más sobre cómo aumentar la alegría no dudes en llamar al PAE

**¡Y recuerda la ayuda está a sólo una llamada de distancia!**

***EL PAE ES UN SERVICIO  
VOLUNTARIO, CONFIDENCIAL Y  
PROFESIONAL***