



“La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz”

– Proverbio Escocés

¿QUÉ ES LA ALEGRÍA?

1. La alegría es la decisión consciente de mantener un enfoque positivo y constructivo ante cualquier circunstancia.
2. No depende de que todo salga bien, sino de la actitud con la que enfrentamos la realidad.
3. Es una forma de responder al trabajo, a las personas y a los desafíos, aportando energía, enfoque y una influencia positiva en el entorno.

¿POR QUÉ PRACTICAR EL VALOR?

La alegría impacta directamente en nuestro desempeño y en el entorno de trabajo.

Practicar este valor genera beneficios clave:

- Menos estrés y más enfoque: Mejora la claridad mental y la productividad.
- Mejores relaciones y colaboración: Facilita el trabajo en equipo y la confianza.
- Reducción de conflictos: Suaviza las tensiones y mejora la comunicación.
- Clima laboral positivo: Contagia energía constructiva a todo el departamento.

OBSTÁCULOS

- ✓ Pesimismo.
- ✓ Amargura.
- ✓ Estrés, Ansiedad y Depresión.
- ✓ Falta de propósito.

¿CÓMO PRACTICARLO?

Las personas alegres desarrollan espíritu positivo, sentido del humor y un rostro amable; dan vida a los demás, contagian ánimo y ayudan a superar los sinsabores y fracasos.

El valor de la alegría puede vivirse llevando una vida ordenada y sencilla, aceptando con serenidad las situaciones que no podemos cambiar, amando con hechos y palabras a la gente que está a nuestro alrededor y viviendo con plenitud el presente.

ENCONTRAR PROPÓSITO: Las personas que se esfuerzan por cumplir un objetivo o cumplir una misión son más felices que los que no tienen ninguna aspiración en la vida.

CULTIVAR EL OPTIMISMO: Desarrolla el hábito de ver el lado positivo de las cosas. Las cosas malas suceden. Pero eso no significa todo tenga que ponerse oscuro.

VIVIR EN PRESENTE: Mientras más se esté en el presente, más probabilidades hay de que nazca la alegría dentro de ti. «El ayer es historia, el mañana es un misterio, el hoy es un regalo, por eso se llama presente».

MOSTRAR GRATITUD: Es una actitud de aprecio, estima o reconocimiento de un beneficio que se ha recibido o recibirá. Ayuda a valorar y a disfrutar lo que se tiene en vez de lamentarse por otras cosas.

REÍR: Cuando reímos generamos química del bienestar: dopamina y endorfina. La risa oxigena la sangre y masajea el diafragma donde acumulan muchas tensiones. La risa es el triunfo sobre la tristeza y la resignación.

DESAFÍATE A TÚ MISMO

¿Cómo está tu nivel de alegría hoy?

PROPÓSITO

Me comprometo a incorporar la alegría de manera activa en mi vida diaria, celebrando momentos positivos y mejorando el clima en mi entorno personal y laboral.

