



# 6 Maneras de Mostrar Gratitud a los Compañeros de Trabajo

¿Está usted listo para demostrar su aprecio por sus compañeros de trabajo? Comience con estos seis consejos y descubra cómo la gratitud reduce el estrés y aumenta el optimismo.

1. **Sea específico al agradecer.** Basta con decir algo como "gracias por ayudarme durante la presentación de ayer" para demostrar nuestra gratitud.
2. **Hable durante las juntas del equipo.** Es agradable que lo feliciten a uno durante las juntas del grupo. Mencione el contexto de la situación para una mayor comprensión: "Terminaremos nuestro proyecto a tiempo gracias a Karen—ella me ayudó con las ediciones finales".
3. **Lleve algo para mejorar el lugar de trabajo.** En vez de llegar al trabajo con pan dulce, lleve una planta bonita o algo que realce la decoración y haga que la oficina se vea más alegre.
4. **Dígaselo al jefe también.** Cuando alguien haga un esfuerzo especial, envíe un email al jefe de esa persona para hacerle saber que usted aprecia su trabajo arduo.
5. **Ofrezca su ayuda.** Si usted nota que un compañero de trabajo está teniendo dificultades para cumplir con una fecha límite, ofrézcale su ayuda. Incluso si usted no puede contribuir con el proyecto, es probable que pueda ayudar con otra cosa.
6. **Deje notas en la oficina con mensajes divertidos y felices.** Un poco de espontaneidad puede ayudar a alegrar el día.



**¿Quiere  
saber más?**

Obtenga más  
información en  
**PacificSource.com/  
gratitude**

