

Connect Care

Apreciación en el Lugar de Trabajo

BY DR. ROGER HABER

¿Te sientes apreciado en tu lugar de trabajo? ¿Muestras agradecimiento a tus compañeros de trabajo?

Recientemente leí un artículo titulado, *Utiliza los cinco lenguajes de la apreciación en el lugar de trabajo* por Claire Hastwell (*Excelentes lugares para trabajar*).

Hastwell escribe: “El primer paso para construir una relación laboral valiosa entre los empleados y crear una cultura de reconocimiento es aprender el lenguaje principal de aprecio de cada uno. Si puedes expresar un agradecimiento genuino por la contribución específica de un compañero de trabajo o por cómo sus acciones reflejan los valores de la empresa, aumentarás la lealtad, mejorarás la experiencia de los empleados y reducirás la rotación de personal”.

El Dr. Gary Chapman es el autor del libro, *Los cinco lenguajes de la apreciación en el lugar de trabajo*. En este libro, el describe algunas formas prácticas en las que podemos mostrar aprecio aprendiendo el lenguaje” de nuestros compañeros de trabajo.

El primer paso es intentar aprender el “idioma” de tu compañero de trabajo. Una de las mejores formas de hacerlo es observar cómo tus compañeros de trabajo expresan su agradecimiento a los demás. Generalmente la forma en que mostramos aprecio a otra persona es la forma en que nos gustaría recibir aprecio. Además, puedes aprender mucho escuchando a tus compañeros de trabajo.



**“TODOS
QUEREMOS SER
APRECIADOS, ASÍ
QUE SI APRECIAS
A ALGUIEN, NO LO
MANTENGAS EN
SECRETO.”**

MARY KAY ASH



¿Cuáles son los lenguajes de apreciación en el lugar de trabajo?

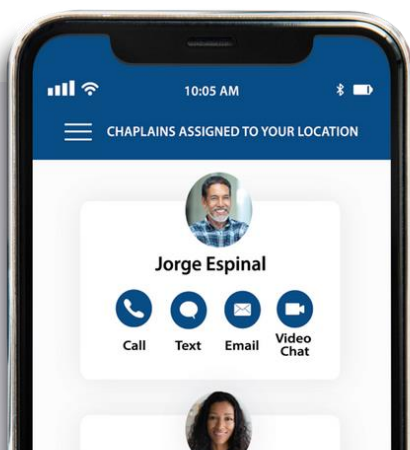
- 1) **Palabras de afirmación.** Estos pueden ser escritos o verbales. Estas afirmaciones verbales pueden tener lugar en un escenario frente a cientos de personas o en una reunión individual. Una nota escrita a mano es una forma excelente y eficaz de mostrar agradecimiento a un compañero de trabajo.
- 2) **Tiempo de calidad.** Esto significa brindarle a un colega toda tu atención. Asegúrate de pedir permiso. Nunca queremos invadir el espacio personal. Si te concede el permiso, esto podría implicar compartir una comida o una taza de café en el comedor, dar un paseo durante un descanso o simplemente dejar el teléfono a un lado y escuchar atentamente.

3) **¿Actos de Servicio.** Alguno de tus compañeros de trabajo necesita ayuda? Tal vez puedas colaborar y brindar algo de ayuda. Pregúntales si necesitan ayuda. No asumas. No desees que tu oferta se interprete negativamente. Evita ayudar para poder ser el "héroe". Tal vez puedas hacer copias, enviar correos electrónicos de seguimiento o programar una reunión. Mantente positivo. Sigue adelante.

4) **Regalos.** Si tus compañeros de trabajo aprecian los obsequios tangibles, asegúrate de personalizarlos. ¿Sabes cuáles son sus pasatiempos: películas, libros o restaurantes favoritos? No es necesario que consigas el regalo más caro, simplemente hazlo personal y significativo. En lugar de solo la tarjeta de regalo, opte por un café en su tienda favorita. Y, por supuesto, asegúrate de seguir cualquiera de las políticas de tu empresa sobre obsequios.

Sabemos que tu empresa te aprecia porque te ha brindado nuestro servicio de capellán. ¿Por qué no te comunicas con tu capellán hoy e intercambian algunos mensajes de agradecimiento? Tu capellán seguramente apreciará saber de ti.

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de cuidado personal a través de la aplicación MyChap

* gratis en su tienda de aplicaciones



Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa
ID:

121776



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

Connect Care

Appreciation in the Workplace

BY DR. ROGER HABER

Do you feel appreciated in your workplace? Do you show appreciation to your co-workers?

I recently read an article entitled, *Use the 5 Languages of Appreciation in the Workplace* by Claire Hastwell (Great Places to Work).

Hastwell writes, "The first step to forging a valuable working relationship between employees and creating a culture of recognition is learning each other's primary language of appreciation. If you can express genuine appreciation for a co-worker's specific contribution or how their actions reflect company values, you'll increase loyalty, improve employee experience and cut down staff turnover."

Dr. Gary Chapman is the author of the book, *The Five Languages of Appreciation in the Workplace*. In this book, he describes some practical ways we can show appreciation by learning the "language" of our fellow workers.

The first step is trying to learn the "language" of your co-worker. One of the best ways to do this is to observe how your co-workers express appreciation to others. Usually the way we show appreciation to another person is the way we would like to receive appreciation. Also, you can learn a great deal by listening to your co-workers.



**"EVERYONE
WANTS TO BE
APPRECIATED, SO
IF YOU
APPRECIATE
SOMEONE, DON'T
KEEP IT A
SECRET."**

MARY KAY ASH



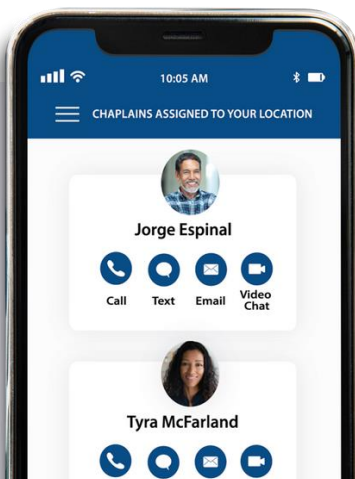
- 3) **Acts of Service.** Is one of your co-workers in need of help? Maybe you can pitch in and give some assistance. Ask if they need help. Don't assume. You don't want your offer to be interpreted negatively. Avoid helping so you can be the "hero." Maybe you can make copies, send follow-up emails, or schedule a meeting. Stay positive. Show follow-through.
- 4) **Gifts.** If your co-workers appreciate tangible gifts, make sure you personalize them. Do you know what their hobbies are: favorite movies, books, or restaurants? You don't need to get the most expensive gift—just make it personal and meaningful. Instead of just the gift card, go for the latte at their favorite shop. And of course, please be sure to follow any of your company's policies on gifting.

What are the languages of appreciation in the workplace?

- 1) **Words of affirmation.** These can be written or verbal. These verbal affirmations can take place on a stage in front of hundreds or in a one-on-one meeting. A handwritten note is an excellent and effective way to show appreciation to a co-worker.
- 2) **Quality Time.** This means giving a colleague your undivided attention. Make sure you ask permission. We never want to invade personal space. If permission is granted, this could involve sharing a meal or a cup of coffee in the lunchroom, taking a walk on a break, or simply putting down your phone and listening intently.

We know your company appreciates you as they have provided you with our chaplain service. Why not reach out to your chaplain today and exchange some messages of appreciation? Your chaplain will certainly appreciate hearing from you.

Have you downloaded the MyChap App? Why not do that right now, and let your chaplain know how you'd like to connect? You can call, text, email, or video chat.



24/7 access to your
Chaplain Team
via MyChap App

*free in your app store



How It Works



Enter your company's
Location ID:
121776



Select a Chaplain to call, text,
email, or video chat directly
from the app.



Browse additional resources