

## B1.3.1 Cómo gestionar el bienestar laboral y reducir el estrés

*Wie man das Wohlbefinden am Arbeitsplatz fördert und Stress reduziert*



En muchos empleos, cuidar el **bienestar laboral** es clave porque pasamos mucho tiempo en el trabajo. La **sobrecarga de trabajo**, los horarios largos y la **presión** pueden afectar al equipo y a cada persona. A veces uno se exige demasiado y se acaba **auto boicoteando**. *Es posible que* sin buenos **recursos de afrontamiento** aparezcan ansiedad y estrés. Por eso conviene aprender a gestionar conflictos y límites de forma profesional.



*In vielen Berufen ist es entscheidend, auf das **Wohlbefinden am Arbeitsplatz** zu achten, weil wir viel Zeit bei der Arbeit verbringen. **Arbeitsüberlastung**, lange Arbeitszeiten und **Druck** können das Team und jede einzelne Person beeinträchtigen. Manchmal verlangt man zu viel von sich und endet damit, sich **selbst zu sabotieren**. Es ist möglich, dass ohne gute **Bewältigungsressourcen** Angst und Stress auftreten. Deshalb ist es sinnvoll, Konflikte und Grenzen auf professionelle Weise zu managen.*

1. ¿Por qué se considera importante cuidar el bienestar laboral?
  - a. Porque el trabajo siempre es relajante.
  - b. Porque en el trabajo se gana más dinero que en casa.
  - c. Porque pasamos una parte importante del día trabajando.
  - d. Porque así no hay que hablar con los compañeros.
2. ¿Qué puede pasar cuando una persona se exige demasiado en el trabajo?
  - a. Puede evitar cualquier conflicto con el equipo.
  - b. Puede tener más tiempo libre automáticamente.
  - c. Puede volverse más creativa sin esfuerzo.
  - d. Puede presionarse o auto boicotarse.

**1-c-2-d**

### **2. Dein Team im Büro ist sehr gestresst und die Personalabteilung bittet dich um eine kurze Nachricht über berufliches Ausgebranntsein.**

**Aufgabe:** Escribe un comentario de 80-100 palabras: define qué es el burnout, menciona 3 síntomas y da 2 consejos para prevenirlo, usando *es posible que* o *probablemente*.

**URL:** ¿Qué es el burnout o agotamiento laboral?

**Use agotamiento laboral / estrés / síntomas / estar desbordado / tomar un descanso / es posible que**