

B1.3 Expresar emociones en el trabajo



- Gestionar profesionalmente los conflictos en el trabajo
- Expresa tu bienestar y malestar en un contexto profesional

El optimismo	<i>(Der Optimismus)</i>	No soportar	<i>(Nicht ertragen können)</i>
El pesimismo	<i>(Der Pessimismus)</i>	Pedir disculpas	<i>(Um Entschuldigung bitten)</i>
La paciencia	<i>(Die Geduld)</i>	Resolver	<i>(Lösen)</i>
La impaciencia	<i>(Die Ungeduld)</i>	Tomar un descanso	<i>(Eine Pause machen)</i>
La frustración	<i>(Die Frustration)</i>	Ponerse triste	<i>(Traurig werden)</i>
El malestar	<i>(Das Unwohlsein)</i>	Ponerse contento	<i>(Fröhlich werden)</i>
El agotamiento	<i>(Die Erschöpfung)</i>	Ponerse de mal humor	<i>(Schlecht gelaunt werden)</i>
Estar estresado	<i>(Gestresst sein)</i>	Alegrarse	<i>(Sich freuen)</i>
Estar desbordado	<i>(Überfordert sein)</i>	Enfadarse	<i>(Sich ärgern)</i>
Estar deprimido	<i>(Depressiv sein)</i>	Dar pena	<i>(Mitleid erregen)</i>
Sentirse valorado	<i>(Sich wertgeschätzt fühlen)</i>	Dar lástima	<i>(Mitleid hervorrufen)</i>
Encontrarse bien	<i>(Sich gut fühlen)</i>	Dar miedo	<i>(Angst machen)</i>
Encontrarse fatal	<i>(Sich furchtbar fühlen)</i>	La impaciencia	<i>(Die Ungeduld)</i>

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text.



Pasamos una parte importante del día en el trabajo, por eso conviene cuidar el **bienestar laboral**. En muchas empresas hay **sobrecarga de trabajo**, horarios largos y **presión**, y a veces las personas se exigen demasiado y se **auto boicotean**. Algunos puestos, por sus características, generan aún más tensión. Si no tenemos **recursos de afrontamiento**, pueden aparecer ansiedad y estrés. Por eso es clave aprender a gestionar estas situaciones. Wir verbringen einen großen Teil des Tages bei der Arbeit, deshalb ist es sinnvoll, das **Arbeitswohlbefinden** zu pflegen. In vielen Unternehmen gibt es **Überlastung durch Arbeit**, lange Arbeitszeiten und **Druck**, und manchmal verlangen Menschen zu viel von sich und **sabotieren sich selbst**. Manche Stellen erzeugen aufgrund ihrer Bedingungen noch mehr Anspannung. Wenn wir keine **Bewältigungsressourcen** haben, können Angst und Stress auftreten. Deshalb ist es wichtig, zu lernen, wie man mit solchen Situationen umgeht.

1. ¿Por qué es importante cuidar el bienestar laboral?
 - a. Porque permite cambiar de empresa más rápido.
 - b. Porque evita cualquier desacuerdo con los clientes.
 - c. Porque así se puede trabajar menos horas cada semana.
 - d. Porque pasamos una parte importante del día en el trabajo.
2. ¿Qué situaciones pueden aumentar la presión en el trabajo?
 - a. Tener vacaciones largas y pocas tareas.
 - b. Problemas con compañeros, mucha carga de trabajo y horarios largos.
 - c. Trabajar siempre en silencio y sin reuniones.
 - d. Recibir solo tareas muy fáciles y repetitivas.
3. ¿Qué puede ocurrir cuando una persona se exige demasiado?
 - a. Se vuelve más creativa y descansa mejor.
 - b. Siempre consigue ascensos en poco tiempo.
 - c. Puede presionarse o auto boicotarse.
 - d. Evita por completo los conflictos con el equipo.

4. ¿Qué consecuencias pueden aparecer si no hay recursos para afrontar la presión?
- a. Mayor motivación sin necesidad de cambios.
 - b. Mejor ambiente laboral de forma automática.
 - c. Ansiedad y estrés.
 - d. Más tiempo libre durante la jornada.

1-d 2-b 3-c 4-c

2. Grammatik: Indikativ oder Subjunktiv?



Viele Ausdrücke verwenden den Indikativ, um Fakten auszudrücken, und den Subjunktiv, um Möglichkeiten auszudrücken.

1. Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + Indikativ -> Die sprechende Person drückt Sicherheit aus.
2. Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + Subjunktiv -> Die sprechende Person drückt Zweifel oder eine Bewertung aus.
3. Es posible que / Es probable que -> immer Subjunktiv.

Ausdrücke	Modus	Beispiele
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Indikativ	Seguramente se siente valorado, el jefe reconoció su trabajo. <i>(Sicherlich fühlt er/sie sich wertgeschätzt, die Chefin/der Chef hat seine/ihre Arbeit anerkannt.)</i>
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Subjunktiv	Probablemente esté satisfecho con el acuerdo, aunque quedan dudas. <i>(Wahrscheinlich ist er/sie mit der Vereinbarung zufrieden, auch wenn es noch offene Fragen gibt.)</i>
Quizás / Tal vez	Indikativ	Quizás hay un problema en el proyecto que todos conocen. <i>(Vielleicht gibt es ein Problem in dem Projekt, das allen bekannt ist.)</i>
Quizás / Tal vez	Subjunktiv	Tal vez haya una falta de comunicación entre los departamentos. <i>(Vielleicht gibt es einen Mangel an Kommunikation zwischen den Abteilungen.)</i>
Es posible que / Es probable que	Subjunktiv	Es probable que necesite tomar un descanso esta semana. <i>(Es ist wahrscheinlich, dass er/sie diese Woche eine Pause nehmen muss.)</i>

1. _____ está muy frustrado, porque nadie ha valorado el esfuerzo que hizo en el proyecto.
 a. Tal vez esté b. Es posible que c. Seguramente esté d. Seguramente
2. _____ agotado después de resolver tantos conflictos con los clientes hoy.
 a. Probablemente está b. Quizás está c. Seguramente es
 d. Probablemente esté

1. Seguramente 2. Probablemente esté

Umschreiben Sie die Ausdrücke

1. (Seguramente) Marta llegará tarde a la reunión. (más seguridad)

(Wahrscheinlich kommt Marta zu spät zur Besprechung.)

2. (Quizás) Quizás no entienden bien el nuevo sistema. (más duda)
-

(Vielleicht verstehen sie das neue System nicht richtig.)

3. (Posiblemente) Posiblemente el director aprueba el presupuesto. (más duda)
-

(Möglicherweise genehmigt der Direktor den Haushalt nicht.)

3.Übungen



1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- a. Sentirse valorado 1. No poder tolerar algo; tal vez te enfades si continúa.
b. Estar desbordado 2. Decir «lo siento» o «perdón» por un error para reparar la relación.
c. La frustración 3. Tener demasiadas tareas y responsabilidad; es posible que necesites descansar.
d. Pedir disculpas 4. Malestar y enfado cuando algo no sale; quizá no lo resuelvas hoy.
e. No soportar 5. Percibir que tu trabajo es reconocido; probablemente te motiva más.

a-5 b-3 c-4 d-2 e-1

2. Interne Notiz: emotionales Wohlbefinden und Konfliktmanagement (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: agotamiento, tomar un descanso, estresado, resolver, valorado, pedir disculpas, frustración, desbordado

Recursos Humanos recuerda que el bienestar emocional influye directamente en el rendimiento y en el clima del equipo. En las últimas semanas se han detectado picos de trabajo y algunos malentendidos entre departamentos. Es normal sentir _____ o _____ en determinados momentos; se recomienda pedir una reunión breve antes de que el problema crezca. Si una conversación se vuelve tensa, conviene hacer una pausa, respirar y retomar el tema con calma. También es importante _____ si el tono no ha sido adecuado.

Si te notas _____ o _____, habla con tu responsable para ajustar prioridades. Es posible que necesites _____ o reorganizar tareas. Probablemente el equipo responda mejor si explicas qué necesitas y qué puedes asumir esta semana. Quizás haya un problema de comunicación que se pueda _____ con un reparto más claro del trabajo. Si el conflicto se repite, RR. HH. puede mediar para acordar pasos concretos y evitar que alguien se sienta poco _____.

Die Personalabteilung erinnert daran, dass emotionales Wohlbefinden direkt die Leistung und das Betriebsklima beeinflusst. In den letzten Wochen wurden Arbeitsspitzen und einige Missverständnisse zwischen Abteilungen festgestellt. Es ist normal, in bestimmten Momenten Frustration oder Erschöpfung zu empfinden; es wird empfohlen, ein kurzes Treffen zu vereinbaren, bevor das Problem größer wird. Wenn ein Gespräch angespannt wird, ist es ratsam, eine Pause zu machen, tief durchzuatmen und das Thema ruhig wiederaufzunehmen. Ebenso wichtig ist es, sich zu entschuldigen, wenn der Ton nicht angemessen war.


Wenn du dich gestresst oder überfordert fühlst, sprich mit deiner/deinem Vorgesetzten, um Prioritäten anzupassen. Möglicherweise musst du eine Pause einlegen oder Aufgaben neu organisieren. Wahrscheinlich reagiert das Team besser, wenn du erklärst, was du brauchst und was du diese Woche übernehmen kannst. Vielleicht liegt ein Kommunikationsproblem vor, das sich durch eine klarere Aufgabenteilung lösen lässt. Wenn sich der Konflikt wiederholt, kann die Personalabteilung vermitteln, um konkrete Schritte zu vereinbaren und zu verhindern, dass sich

jemand wenig wertgeschätzt fühlt.


1. Qué medidas sugiere el texto para evitar que un malentendido se convierta en un conflicto mayor?

2. Qué opciones menciona el texto cuando una persona se siente estresada o desbordada y cómo podrías aplicarlas en tu trabajo?

3. Hören Sie sich das Audiofragment an und geben Sie an, ob die folgenden Aussagen wahr oder falsch sind.

	Wahr	Falsch	
El hablante se sintió ignorado en la reunión y por eso se frustró.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
El hablante culpa a Laura del problema y no se disculpa con ella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Para evitar otro conflicto, el hablante planea descansar un rato y luego hablar con su jefe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

4. Lies den Dialog und beantworte die Fragen

Laura (responsable de proyecto):	<i>Javier, ¿tienes un minuto? Te noto de mal humor desde esta mañana. (Javier, hast du eine Minute? Mir fällt auf, dass du seit heute Morgen schlecht gelaunt bist.)</i>	
Javier (analista):	<i>Sí... perdona si he contestado mal antes. Estoy desbordado: llevo tres entregas a la vez y estoy agotado. (Ja... entschuldige, falls ich vorher unhöflich geantwortet habe. Ich bin überfordert: Ich habe drei Abgaben gleichzeitig und bin erschöpft.)</i>	
Laura (responsable de proyecto):	<i>Lo entiendo. A mí también me da frustración ver que no llegamos, pero mejor hablarlo a tiempo. ¿Qué es lo más urgente ahora? (Ich verstehe. Es frustriert mich auch zu sehen, dass wir nicht rechtzeitig fertig werden, aber besser, wir sprechen rechtzeitig darüber. Was ist jetzt am dringendsten?)</i>	
Javier (analista):	<i>El informe para el cliente. Y, siendo sincero, no soporto más cambios de última hora; me estresa muchísimo. (Der Bericht für den Kunden. Und ehrlich gesagt kann ich Änderungen in letzter Minute nicht mehr ertragen; das stresst mich sehr.)</i>	
Laura (responsable de proyecto):	<i>Vale. Vamos a resolverlo así: tú te centras en el informe y yo reasigno las dos tareas pequeñas. Y a las cinco, te tomas un descanso de diez minutos, ¿de acuerdo? (Okay. Wir lösen das so: Du konzentrierst dich auf den Bericht und ich weise die zwei kleineren Aufgaben neu zu. Und um fünf nimmst du dir eine zehnminütige Pause, einverstanden?)</i>	
Javier (analista):	<i>Me parece bien. Gracias por escucharlo... la verdad, me alegra sentirme valorado. (Das klingt gut. Danke, dass du zugehört hast... ehrlich gesagt freut es mich, mich wertgeschätzt zu fühlen.)</i>	

Laura *Perfecto. Y si mañana te encuentras fatal otra vez, dímelo antes; con*
(responsable de *paciencia lo sacamos adelante.*
proyecto): *(Perfekt. Und wenn du dich morgen wieder schlecht fühlst, sag es mir vorher; mit Geduld schaffen wir das.)*

1. ¿Qué le ocurre a Javier y qué solución concreta propone Laura?

2. En el diálogo aparecen varias emociones (agotamiento, frustración, mal humor). ¿Cuál se nota más y por qué? Cita una frase.

5. Email

Asunto: Entrega del jueves – organización del equipo

Hola, Laura:

Te escribo porque estamos justos con la entrega del jueves y hoy he notado que todo el equipo está bastante **estresado**. Ayer hubo tensión entre tú y Marcos en la reunión y me preocupa que el ambiente vaya a peor.

¿Cómo te encuentras? Si estás **desbordada**, dímelo para reorganizar tareas. *Es posible que* necesitemos ajustar prioridades y pedir apoyo a Diseño.

¿Puedes confirmarme antes de las 16:00 qué te falta y cuánto tiempo necesitas?

Gracias,

Celia Ramos

Jefa de proyecto



Schreibe eine passende Antwort: *Gracias por el aviso. La verdad es que últimamente me siento... / Es posible que necesite tomar un descanso corto hoy para reorganizarme. / Probablemente podamos entregar a tiempo si priorizamos... y pedimos apoyo a...*

Wichtige Verben

yo
tú
él/ella/usted
nosotros/nosotras
vosotros/vosotras
ellos/ellas/ustedes

Enfadarse (*sich ärgern*)

Subjuntivo presente
me enfade
te enfades
se enfade
nos enfademos
os enfadéis
se enfaden

Soportar (*unterstützen*)

Subjuntivo presente
soporte
soportes
soporte
soportemos
soportéis
soporten