

## B1.3 Expresar emociones en el trabajo



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

<b>El optimismo</b>	<i>(Optimismus)</i>	<b>Alegrarse</b>	<i>(sich freuen)</i>
<b>El pesimismo</b>	<i>(Pessimismus)</i>	<b>Ponerse contento</b>	<i>(fröhlich werden)</i>
<b>La paciencia</b>	<i>(Geduld)</i>	<b>Ponerse triste</b>	<i>(traurig werden)</i>
<b>La impaciencia</b>	<i>(Ungehduld)</i>	<b>Ponerse de mal humor</b>	<i>(schlechte Laune bekommen)</i>
<b>La frustración</b>	<i>(Frustration)</i>	<b>Enfadarse</b>	<i>(wütend werden)</i>
<b>El malestar</b>	<i>(Unwohlsein)</i>	<b>Dar pena</b>	<i>(Mitgefühl hervorrufen)</i>
<b>El agotamiento</b>	<i>(Erschöpfung)</i>	<b>Dar lástima</b>	<i>(Mitleid erregen)</i>
<b>El agotamiento</b>	<i>(Erschöpfung)</i>	<b>Dar miedo</b>	<i>(Angst machen)</i>
<b>Estar estresado</b>	<i>(gestresst sein)</i>	<b>La frustración</b>	<i>(Frustration)</i>
<b>Estar desbordado</b>	<i>(überfordert sein)</i>	<b>Pedir disculpas</b>	<i>(sich entschuldigen)</i>
<b>Estar deprimido</b>	<i>(deprimiert sein)</i>	<b>Resolver</b>	<i>(lösen)</i>
<b>Sentirse valorado</b>	<i>(sich wertgeschätzt fühlen)</i>	<b>Tomar un descanso</b>	<i>(eine Pause machen)</i>
<b>Encontrarse bien</b>	<i>(sich wohlfühlen)</i>	<b>No soportar</b>	<i>(nicht ertragen)</i>
<b>Encontrarse fatal</b>	<i>(sich schrecklich fühlen)</i>		

### 1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text. (QR: Audio)



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 pasamos una parte importante del día trabajando.
  - c. Porque en el trabajo se gana más dinero que en casa.
  - 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 volverse más creativa sin esfuerzo.
  - c. Puede presionarse o auto boicotearse.
  - d. Puede tener más tiempo libre automáticamente.

1-b 2-c



## 2. Grammatik: Indikativ oder Subjuntiv?

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

1. Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + indicativo -> der Sprecher drückt Sicherheit aus.
2. Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + subjuntivo -> der Sprecher drückt Zweifel, Bewertung aus.
3. Es posible que / Es probable que -> immer Subjuntivo.

Ausdrücke	Modi	Beispiele
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Indikativ	Seguramente se siente valorado, el jefe reconoció su trabajo. (Sicherlich fühlt er/sie sich wertgeschätzt, der Chef hat seine/ihre Arbeit anerkannt.)
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Subjuntivo	Probablemente esté satisfecho con el acuerdo, aunque quedan dudas. (Wahrscheinlich ist er/sie mit der Vereinbarung zufrieden, obwohl noch Zweifel bleiben.)
Quizás / Tal vez	Indikativ	Quizás hay un problema en el proyecto que todos conocen. (Vielleicht gibt es im Projekt ein Problem, das alle kennen.)
Quizás / Tal vez	Subjuntivo	Tal vez haya una falta de comunicación entre los departamentos. (Vielleicht gibt es einen Mangel an Kommunikation zwischen den Abteilungen.)
Es posible que / Es probable que	Subjuntivo	Es probable que necesite tomar un descanso esta semana. (Wahrscheinlich muss er/sie diese Woche eine Pause machen.)

1. Es posible que \_\_\_\_\_ desbordado esta semana, así que podrías tomar un descanso. (Es ist möglich, dass du diese Woche überfordert bist, also könntest du eine Pause machen.)  
a. estuvieras      b. esté      c. estás      d. estés
2. Seguramente \_\_\_\_\_ estresado; llevas tres reuniones seguidas sin parar. (Du bist bestimmt gestresst; du hast drei Meetings hintereinander ohne Pause.)  
a. estás      b. estarías      c. estases      d. estés

1. estés 2. estás

### Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)



1. (Seguramente) El jefe reconoce tu trabajo en la reunión.

---

(Sicherlich erkennt der Chef deine Arbeit in der Besprechung an.)

2. (Probablemente) Mi compañera llega tarde por el tráfico.

---

(Wahrscheinlich kommt meine Kollegin wegen des Verkehrs zu spät.)

3. (Quizás) Hay un error en el informe final.

---

*(Vielleicht gibt es einen Fehler im Abschlussbericht.)*

**1.** Seguramente el jefe reconoce tu trabajo en la reunión. **2.** Probablemente mi compañera llegue tarde por el tráfico. **3.** Quizás haya un error en el informe final.

### **Korrigiere den Fehler**

1. Es probable que el jefe reconoce mi esfuerzo hoy.

---

Es ist wahrscheinlich, dass der Chef heute meine Anstrengung anerkennt.

2. Probablemente mi compañera tenga estrés por el conflicto.

---

Wahrscheinlich hat meine Kollegin Stress wegen des Konflikts.

**1.** Es probable que el jefe reconozca mi esfuerzo hoy. **2.** Probablemente mi compañera tiene estrés por el conflicto.

### 3.Übungen

#### 1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- a. Sentirse valorado 1. Parar unos minutos para recuperar energía; es posible que lo necesites.
- b. Estar desbordado 2. Notar que tu trabajo es reconocido; seguramente te sientes más motivado.
- c. Tomar un descanso 3. Tener demasiado trabajo; probablemente no puedas terminar hoy.

a-2 b-3 c-1



#### 2. Interne Mitteilung: Wohlbefinden und Konfliktmanagement (QR: Audio)



**Fülle die Lücken aus:** tomar un descanso, enfadas, pedir disculpas, agotamiento, Es posible que, desbordado

Con el cierre del trimestre, varios equipos han comunicado sensación de sobrecarga. RR. HH. recuerda que es normal sentirse cansado o estresado en picos de trabajo, pero conviene detectarlo a tiempo para evitar el (1) \_\_\_\_\_. Si te encuentras mal o estás (2) \_\_\_\_\_, avisa a tu responsable y propone prioridades realistas. También se recomienda (3) \_\_\_\_\_ breve entre tareas largas.

Cuando hay tensión con un compañero, se pide mantener un tono profesional y centrarse en los hechos. Si te (4) \_\_\_\_\_ con facilidad, intenta parar antes de responder y solicita una reunión corta. (5) \_\_\_\_\_ el problema sea una falta de coordinación, no una intención personal. Si has hablado de forma brusca, (6) \_\_\_\_\_ ayuda a resolver el conflicto y a que el equipo se sienta valorado.


*Mit dem Abschluss des Quartals haben mehrere Teams ein Gefühl der Überlastung gemeldet. Die Personalabteilung erinnert daran, dass es normal ist, sich in Arbeitsspitzen müde oder gestresst zu fühlen, aber dass man es rechtzeitig erkennen sollte, um Erschöpfung zu vermeiden. Wenn du dich schlecht fühlst oder überfordert bist, informiere deine Führungskraft und schlage realistische Prioritäten vor. Außerdem wird empfohlen, zwischen langen Aufgaben eine kurze Pause einzulegen.*

*Wenn es Spannungen mit einem Kollegen gibt, wird darum gebeten, einen professionellen Ton beizubehalten und sich auf die Fakten zu konzentrieren. Wenn du dich leicht ärgerst, versuche vor dem Antworten kurz innezuhalten und bitte um ein kurzes Gespräch. Es ist möglich, dass das Problem mangelnde Koordination ist und keine persönliche Absicht. Wenn du schroff gesprochen hast, hilft es, sich zu entschuldigen, den Konflikt zu lösen und dafür zu sorgen, dass sich das Team wertgeschätzt fühlt.*

(1) agotamiento, (2) desbordado, (3) tomar un descanso, (4) enfadas, (5) Es posible que, (6) pedir disculpas

1. ¿Qué medidas propone la nota para gestionar el malestar y los conflictos sin empeorar la relación con el equipo?

### 3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

- |  | Wahr                     | Falsch                   |  |
|--|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. En la reunión de ayer, el hablante reaccionó con mal humor y respondió de forma poco profesional a una compañera. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. El problema se resolvió porque el hablante decidió trabajar solo y no repartir tareas.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 3. El hablante está cansado y planea descansar un poco durante el día.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
- 1-V 2-X 3-V

### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

- Es posible que algunos compañeros \_\_\_\_\_ si *(Es ist möglich, dass einige Kollegen sich ärgern, wenn wir den Zeitplan ohne Vorankündigung ändern.)*  
a. se enfadan    b. se enfadaron    c. se enfaden    d. se enfadarían
  - Probablemente él \_\_\_\_\_ la presión ahora, *(Wahrscheinlich hält er den Druck jetzt aus, aber er muss bald eine Pause machen.)*  
a. soporten    b. soporta    c. soportará    d. soporte
  - Tal vez el equipo \_\_\_\_\_ si el jefe no reconoce *(Vielleicht ärgert sich das Team, wenn der Chef den Einsatz und die Erschöpfung dieser Wochen nicht anerkennt.)*  
a. se enfadó    b. se enfadar    c. se enfade    d. se enfada
1. se enfaden 2. soporte 3. se enfade

### 5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)

#### Retraso en la entrega del informe

**Marta (jefa de proyecto):** *Álvaro, estoy bastante frustrada: el cliente esperaba el informe hoy y no lo hemos enviado.*  
*(Álvaro, ich bin ziemlich frustriert: Der Kunde hat den Bericht heute erwartet und wir haben ihn nicht geschickt.)*

**Álvaro (consultor):** *Lo siento, Marta. Estos días he estado muy estresado y desbordado con dos entregas a la vez, y me confundí con la fecha límite.*  
*(Es tut mir leid, Marta. In den letzten Tagen war ich sehr gestresst und überfordert mit zwei Abgaben gleichzeitig, und ich habe das Abgabedatum verwechselt.)*

**Marta (jefa de proyecto):** *Entiendo, gracias por la disculpa, pero esto pone al equipo de mal humor y el cliente se enfada. ¿Cómo lo solucionamos ahora?*  
*(Ich verstehe, danke für die Entschuldigung, aber das bringt das Team in schlechte Stimmung und der Kunde wird wütend. Wie lösen wir das jetzt?)*



**Álvaro**  
**(consultor):**

*Si te parece, lo termino antes de las cinco y tú lo revisas; además, a partir de ahora avisaré con antelación cuando esté agotado o sin paciencia.*  
*(Wenn es für dich passt, mache ich es vor fünf fertig und du prüfst es; außerdem werde ich ab jetzt frühzeitig Bescheid sagen, wenn ich erschöpft bin oder keine Geduld mehr habe.)*

**Marta (jefa de proyecto):**

*Perfecto. Y mañana dedicamos diez minutos a reorganizar prioridades, porque no quiero que acabes agotado ni que te sientas poco valorado.*  
*(Perfekt. Und morgen nehmen wir uns zehn Minuten, um die Prioritäten neu zu ordnen, denn ich will nicht, dass du erschöpft endest oder dich nicht wertgeschätzt fühlst.)*

1. ¿Qué siente Álvaro y por qué? Nombra al menos dos emociones o estados.
- 

## 6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)

*Me alegra que + subjuntivo / Me preocupa que + subjuntivo. / Cuando me siento estresado, intento tomar un descanso y hablarlo con calma. / Creo que es mejor que + subjuntivo para resolverlo y, si hace falta, pedir disculpas.*



1. En tu trabajo, ¿qué sueles hacer cuando estás estresado o desbordado para reducir el malestar sin crear conflicto con tus compañeros?
- 
2. Piensa en una situación reciente en la que alguien se enfadó en el trabajo: ¿cómo lo resolviste o cómo te gustaría que se resolviera para que todos se sientan valorados?
-

## 7. Schreiben: E-Mail (QR: KI+)

**Asunto:** Revisión de tareas - esta semana

Hola, Laura:

Quería comentarte lo de ayer. Noté al equipo **estresado** y la reunión terminó con bastante **frustración**. Además, me preocupa que tú estés **desbordada** con el cierre del informe y las peticiones de Ventas.

¿Puedes decirme cómo te encuentras y qué es lo más urgente? Si te parece, hacemos una llamada de 15 minutos hoy a las 16:30 para **resolver** el reparto de tareas. Es posible que necesites **tomar un descanso** y reorganizar prioridades.

Gracias,  
Marta



**Schreibe eine passende Antwort:** *Gracias por escribirme. La verdad es que estos días me siento... / Es posible que hoy no llegue a todo, pero puedo... / Si te parece, podríamos resolverlo así: ...*

### Wichtige Verben

	<b>Enfadarse</b> ( <i>sich ärgern</i> )	<b>Dar</b> ( <i>geben</i> )	<b>Soportar</b> ( <i>unterstützen</i> )
yo	Subjuntivo presente me enfade	Subjuntivo presente dé	Subjuntivo presente soporte
tú	te enfades	des	soportes
él/ella/usted	se enfade	dé	soporte
nosotros/nosotras	nos enfademos	demos	soportemos
vosotros/vosotras	os enfadéis	deis	soportéis
ellos/ellas/ustedes	se enfaden	den	soporten