

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



1. ¿Por qué es importante cuidar el bienestar laboral?
(¿Por qué es importante cuidar el bienestar laboral?)

2. ¿Qué situaciones pueden aumentar la presión en el trabajo? Da dos ejemplos.
(¿Qué situaciones pueden aumentar la presión en el trabajo? Da dos ejemplos.)

3. ¿Qué consecuencias puede tener no contar con recursos de afrontamiento y qué se recomienda hacer?
(¿Qué consecuencias puede tener no contar con recursos de afrontamiento y qué se recomienda hacer?)

2. En tu empresa en España, RR. HH. prepara una campaña de bienestar y te pide un comentario breve sobre el agotamiento laboral para la intranet.

Task: Abre el enlace y busca la información necesaria para escribir un comentario profesional.

URL: ¿Qué es el burnout o agotamiento laboral?

Use in your answer: agotamiento laboral / estrés / síntomas / falta de control / equilibrio entre la vida y el trabajo / busque apoyo