

B1.3 Expresar emociones en el trabajo

<https://app.colanguage.com/es/espanol/plan-de-curso/b1/3>



El conflicto	Encontrarse mal
La discrepancia	Encontrarse fatal
La frustración	Ponerse contento
El malestar	Ponerse triste
El agotamiento	Ponerse de mal humor
La tensión	Alegrarse
El optimismo	Enfadarse
El pesimismo	Dar pena
La tranquilidad	Dar lástima
La intranquilidad	Dar miedo
La paciencia	Pedir disculpas
La impaciencia	Poner límites
Soportar	Resolver
No soportar	Tomar un descanso
Estar estresado	Dar descanso
Estar desbordado	Soportar
Estar deprimido	No soportar
Sentirse valorado	Pedir disculpas
Encontrarse bien	

1. Gramática: ¿Indicativo o Subjuntivo?

Muchas expresiones usan indicativo para expresar hechos y el subjuntivo para expresar posibilidades.



1. Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + indicativo > el hablante expresa seguridad.
2. Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + subjuntivo > el hablante expresa duda, valoración.
3. Es posible que / Es probable que > siempre subjuntivo.

Expresiones	Modos	Ejemplos
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Indicativo	Seguramente se siente valorado, el jefe reconoció su trabajo. (<i>Seguramente se siente valorado, el jefe reconoció su trabajo.</i>)
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Subjuntivo	Probablemente esté satisfecho con el acuerdo, aunque quedan dudas. (<i>Probablemente esté satisfecho con el acuerdo, aunque quedan dudas.</i>)
Quizás / Tal vez	Indicativo	Quizás hay un problema en el proyecto que todos conocen. (<i>Quizás hay un problema en el proyecto que todos conocen.</i>)
Quizás / Tal vez	Subjuntivo	Tal vez haya una falta de comunicación entre los departamentos. (<i>Tal vez haya una falta de comunicación entre los departamentos.</i>)
Es posible que / Es probable que	Subjuntivo	Es probable que necesite tomar un descanso esta semana. (<i>Es probable que necesite tomar un descanso esta semana.</i>)

- _____ se siente agotado, porque lleva semanas trabajando hasta tarde.
a. Tal vez se sienta b. Probablemente esté c. Es probable que
d. Seguramente
- Es probable que Marta _____ demasiado estresada con el nuevo proyecto.
a. esté b. ha estado c. estaría d. está
- Probablemente _____ un conflicto en su equipo, porque últimamente se les ve muy tensos.
a. habrá b. hubiera c. haya d. hay
- Tal vez _____ un problema de comunicación, por eso Carlos está tan frustrado.
a. habría b. va a haber c. hay d. haya

1. Seguramente 2. esté 3. hay 4. haya

2.Ejercicios

1. Correo interno: gestionar el malestar en el equipo (Audio disponible en la aplicación)



Words to use: pedir disculpas, sientan valoradas, malestar, conflicto, enfadarse, frustración, tensión, estresado

De: Recursos Humanos

Asunto: Prevención del _____ y la _____ en la oficina

En las últimas semanas varios compañeros han comentado que se sienten cansados y que hay más _____ en algunos proyectos. Es posible que algunos equipos estén demasiado cargados de trabajo y que algunas personas no se _____. Para evitar que la _____ aumente, recomendamos hablar con el responsable directo cuando uno se encuentre mal o esté muy _____. Probablemente no sea fácil, pero es mejor expresar el malestar con calma que _____ con los compañeros.

Si notas que estás desbordado, quizá sea buena idea tomar un descanso breve y desconectar del correo unos minutos. También puedes _____ si has levantado la voz o te has puesto de mal humor en una reunión. Tal vez haya discrepancias en la forma de trabajar, pero es posible resolverlas si todos muestran paciencia y tranquilidad. Si el problema continúa, es probable que Recursos Humanos proponga una reunión para buscar soluciones para todo el equipo.

1. ¿Qué recomienda el correo cuando una persona se siente estresada o desbordada en el trabajo?

2. ¿En qué casos sugiere el texto que Recursos Humanos debería intervenir?

2. Completa los diálogos

a. Conflicto por plazos del proyecto

Jefa: *Te noto muy tenso estos días con el proyecto de la clínica nueva, ¿qué está pasando?*

Empleado: 1. _____

Jefa: *Entiendo tu malestar; ¿crees que es una sensación puntual o que realmente el plazo es inviable?*

Empleado: 2. _____

Jefa: *Gracias por decirlo; me alegra que seas sincero. Te pido disculpas si te has sentido poco valorado.*

Empleado: 3. _____

Jefa: *De acuerdo, veamos cómo reorganizar tareas y te doy la tarde libre; así quizá recuperes la energía y volvemos al optimismo.*

Empleado: 4. _____

b. Discrepancia en reunión de equipo

Compañera Marta: *Luis, en la reunión de esta mañana te vi muy tenso por el informe; hubo bastante discrepancia, ¿no crees?*

Compañero Luis: 5. _____

Compañera Marta: *Lo noté y me dio pena ver el ambiente tan cargado; yo intentaba mantener la tranquilidad, aunque también estaba frustrada.*

Compañero Luis: 6. _____

Compañera Marta: *Te entiendo; yo también estoy estresada, y si en algún momento te hablé mal, te pido disculpas.*

Compañero Luis: 7. _____

Compañera Marta: *¿Qué te parece si la próxima reunión hacemos una pausa de cinco minutos cuando la tensión suba? Así bajamos la presión.*

Compañero Luis: 8. _____

1. La verdad es que estoy desbordado y muy estresado; con el plazo actual me siento agotado y empiezo a encontrarme fatal. 2. No es solo una sensación: es que así no doy abasto y eso me frustra porque temo cometer errores. 3. Me alivia que lo entiendas; si pudiéramos ajustar el plazo y que mañana tome la tarde para descansar, me sentiría mejor. 4. Perfecto, con ese cambio me siento más tranquilo y confío en que podré organizarme y rendir mejor. 5. Sí, me enfadé porque tenía la sensación de que no escuchabais mis ideas; eso me puso de mal humor. 6. Últimamente estoy agotado y cualquier comentario me afecta; cuando no me siento valorado me cuesta soportar las críticas. 7. Gracias, eso me calma; debería tener más paciencia y no responder así cuando me encuentro mal. 8. Me parece una buena idea; ojalá recuperemos el optimismo del inicio y podamos trabajar con más tranquilidad.

3. Escribe 8 o 10 líneas explicando una situación de tensión o conflicto que hayas vivido en un trabajo (real o imaginario) y cómo se podría resolver de forma profesional.

En mi opinión, la mejor solución sería... / Creo que el problema empezó cuando... / Me sentiría mejor si... / Para reducir la tensión en el equipo, es importante que...

3. Verbos importantes

	Enfadarse	Soportar
yo	me enfade	soporte
tú	te enfades	soportes
él/ella/usted	se enfade	soporte
nosotros/nosotras	nos enfademos	soportemos
vosotros/vosotras	os enfadéis	soportéis
ellos/ellas/ustedes	se enfaden	soporten