

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

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (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.

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

1-c-2-d



2. 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.
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Subjuntivo	Probablemente esté satisfecho con el acuerdo, aunque quedan dudas.
Quizás / Tal vez	Indicativo	Quizás hay un problema en el proyecto que todos conocen.
Quizás / Tal vez	Subjuntivo	Tal vez haya una falta de comunicación entre los departamentos.
Es posible que / Es probable que	Subjuntivo	Es probable que necesite tomar un descanso esta semana.

1. Es posible que _____ desbordado esta semana, así que podrías tomar un descanso.

- a. estuvieras b. esté c. estás d. estés

2. Seguramente _____ estresado; llevas tres reuniones seguidas sin parar.

- a. estás b. estarías c. estases d. estés

1. estés 2. estás

Reescribe las frases (QR: IA+)



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

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

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

Corrige el error

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

Es probable que el jefe reconozca mi esfuerzo hoy.

2. Probablemente mi compañera tenga estrés por el conflicto.

Probablemente mi compañera tiene estrés por el conflicto.

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

3.Ejercicios

1. Relaciona cada palabra con su significado.

- | | |
|----------------------|---|
| 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. Nota interna: bienestar y gestión de conflictos (QR: Audio)

Rellena los huecos: 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.

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

3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

1. En la reunión de ayer, el hablante reaccionó con mal humor y respondió de forma poco profesional a una compañera.
2. El problema se resolvió porque el hablante decidió trabajar solo y no repartir tareas.
3. El hablante está cansado y planea descansar un poco durante el día.

Verdadero Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Elige la solución correcta

1. Es posible que algunos compañeros _____ si cambiamos el horario sin avisar.
a. se enfadan b. se enfadaron c. se enfaden d. se enfadarían
 2. Probablemente él _____ la presión ahora, pero necesita tomar un descanso pronto.
a. soporten b. soporta c. soportará d. soporte
 3. Tal vez el equipo _____ si el jefe no reconoce el esfuerzo y el agotamiento de estas semanas.
a. se enfadó b. se enfadar c. se enfade d. se enfada
1. se enfaden 2. soporte 3. se enfade



5. Juego de rol - diálogos (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 (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.*
- 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?*
- 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.*
- 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.*

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

6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)

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. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

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



Escribe una respuesta adecuada: *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: ...*

Verbos importantes

	Enfadarse (<i>enfadarse</i>)	Dar (<i>dar</i>)	Soportar (<i>soportar</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