

B1.3 Emoties uiten op het werk



- Los conflictos en het werk professioneel af
- Geef uw welzijn en onwelzijn aan in een professionele context

Enzaam	<i>(Solitario/a)</i>	Zeuren	<i>(Quejarse constantemente)</i>
Dankbaar	<i>(Agradecido/a)</i>	Smeken om	<i>(Rogar por)</i>
Beleefd	<i>(Cortés)</i>	Schelden op	<i>(Insultar a)</i>
Onbeleefd	<i>(Descortés)</i>	Merken (van)	<i>(Notar (de))</i>
Overdreven	<i>(Exagerado/a)</i>	Lijden onder	<i>(Sufrir por)</i>
Het gevoel	<i>(El sentimiento)</i>	Bezwijken onder	<i>(Ceder ante)</i>
Zich schamen	<i>(Avergonzarse)</i>	Aankijken tegen	<i>(Sentir recelo ante)</i>
Zich schamen over	<i>(Avergonzarse de)</i>	Omgaan met	<i>(Lidiar con)</i>
Zich ergeren (aan)	<i>(Molestarse (con))</i>	Zich schikken in	<i>(Conformarse con)</i>
Balen van	<i>(Fastidiarse por)</i>	Zich neerleggen bij	<i>(Aceptar (resignarse) a)</i>
Boos zijn op/over	<i>(Estar enfadado con/sobre)</i>	Voor lief nemen	<i>(Aceptar sin protestar)</i>
Huilen om	<i>(Llorar por)</i>		

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



Goede **communicatie** op het werk is van **cruciaal belang** voor vertrouwen en een goede **samenwerking**. Problemen ontstaan bijvoorbeeld als iemand een belofte doet *maar* die niet nakomt, of *als* collega's geen ruimte krijgen om zorgen te delen. Het niet beantwoorden van e-mails en het geven van onvolledige updates vertraagt projecten. Kritiek zonder uitleg is demotiverend en vage instructies veroorzaken fouten. Kleine, consequente stappen helpen dit te **oplossen**.

*Una buena **comunicación** en el trabajo es de **vital importancia** para la confianza y una buena **colaboración**. Los problemas surgen, por ejemplo, cuando alguien hace una promesa pero no la cumple, o cuando los compañeros no tienen espacio para compartir preocupaciones. No responder a los correos electrónicos y dar actualizaciones incompletas retrasa los proyectos. Las críticas sin explicación son desmotivadoras y las instrucciones vagas provocan errores. Pequeños pasos constantes ayudan a **resolver** esto.*

1. Wat is volgens de tekst de beste reactie als je merkt dat je een belofte niet kunt nakomen?
 - a. De taak aan een collega geven zonder iets te zeggen.
 - b. Doen alsof alles volgens plan gaat om geen ongemak te veroorzaken.
 - c. Direct communiceren dat het even niet lukt en realistisch blijven.
 - d. Wachten tot iemand ernaar vraagt en dan pas reageren.
2. Welke oorzaak wordt genoemd voor het vertragen van projecten?
 - a. Omdat collega's te veel updates sturen.
 - b. Omdat e-mails niet worden beantwoord.
 - c. Omdat er te veel feedback wordt gegeven.
 - d. Omdat taken altijd te snel worden afgerond.

1-c 2-b



2. Gramática: Orden básico de la oración: Onderwerp y werkwoord

Reglas básicas para el orden correcto de las palabras en una oración, como onderwerp, persoonsvorm y rest.

1. Puedes combinar dos oraciones normales con pero, y, o, porque y así que.
2. En ambas oraciones, el verbo conjugado va en segunda posición.
3. Una oración subordinada hace que todos los verbos vayan al final de la oración.

Type (Tipo)	Structuur (Estructura)	Voorbeeld (Ejemplo)
Hoofdzin (Oración principal)	Onderwerp + Vervoegd Werkwoord + Infinitief (Sujeto + Verbo conjugado + Infinitivo)	Ik ben boos over het besluit. (Estoy enfadado por la decisión.)
Inversie (Inversión)	Extra (tijd/plaats) + Vervoegd Werkwoord + Onderwerp (Elemento extra (tiempo/lugar) + Verbo conjugado + Sujeto)	Nu voel ik me erg eenzaam. (Ahora me siento muy solo.)
Bijzin (Oración subordinada)	Conjuncties die geen M.E.O.W.D. zijn	Hij huilt want hij is boos. (Él llora porque está enfadado.)
Bijzin: Indirecte rede (of/dat) (Subordinada: estilo indirecto (of/dat))	[Hoofdzin] + dat/of + Onderwerp + Vervoegd Werkwoord ([Oración principal] + dat/of + Sujeto + Verbo conjugado)	Ik vraag of u meewerkt. (Pregunto si usted colabora.)
Bijzin: Relatieve zin (die/dat) (Subordinada: oración de relativo (die/dat))	[Hoofdzin] + dat/die + Onderwerp + Vervoegd Werkwoord ([Oración principal] + dat/die + Sujeto + Verbo conjugado)	De man die ik zag. (El hombre que vi.)

Siempre hay un verbo conjugado, también en la oración subordinada.

Los demás verbos van en forma completa (infinitivo).

Siempre hay un sujeto (excepto en el imperativo).

El sujeto y el verbo conjugado deben concordar.

1. Vandaag bespreken we het conflict rustig, want _____ boos over het besluit. (Hoy discutimos el conflicto con calma, porque todos están enfadados por la decisión.)
a. iedereen zijn b. iedereen is c. is iedereen d. iedereen
2. Na het overleg voelde ik me eenzaam, maar later _____ dankbaar voor je steun. (Después de la reunión me sentí solo, pero más tarde me sentí agradecido por tu apoyo.)
a. was b. ik was c. ben d. was ik

1. iedereen is 2. was ik

Reescribe las frases (QR: IA+)



1. (Morgen) Ik werk morgen thuis. Dan kan ik me beter concentreren.
-

(Mañana trabajo en casa, porque entonces puedo concentrarme mejor.)

2. (of) Ik bel de huisarts. Ik wil vragen: U kunt vandaag langskomen?
-

(Llamo al médico de cabecera y quiero preguntar si usted puede venir hoy.)

3. (want) Ik heb slecht geslapen. Ik moest vroeg opstaan.
-

(He dormido mal, porque tuve que levantarme temprano.)

- 1.** Morgen werk ik thuis, want dan kan ik me beter concentreren. **2.** Ik bel de huisarts en ik wil vragen of u vandaag kunt langskomen. **3.** Ik heb slecht geslapen, want ik moest vroeg opstaan.

Corrige el error

1. Mijn manager zei dat is hij niet tevreden.
-

Mi gerente dijo que él no está satisfecho.

2. Ik voel me gestrest, want morgen ik moet presenteren.
-

Me siento estresado/a, porque mañana tengo que presentar.

- 1.** Mijn manager zei dat hij niet tevreden is. **2.** Ik voel me gestrest, want ik moet morgen presenteren.

3.Ejercicios

1. Relaciona cada palabra con su significado.

- | | |
|------------------------|--|
| a. zich schamen (over) | 1. Je bent boos omdat iemand iets heeft gedaan dat jij oneerlijk of vervelend vindt. |
| b. boos zijn op/over | 2. Je schaamt je omdat je denkt dat je iets verkeerd of gênant hebt gedaan. |
| c. zich ergeren (aan) | 3. Je ergert je omdat iemand telkens hetzelfde storende gedrag vertoont. |

a-2 b-1 c-3



2. Memo interno: emociones e irritaciones en el lugar de trabajo (QR: Audio)



Rellena los huecos: ergert, schelden, boos, baal, Schaam, eenzaam

We merken dat de samenwerking in teams soms lastiger wordt als emoties niet worden uitgesproken. Kleine irritaties, zoals updates die uitblijven of vage instructies, kunnen ervoor zorgen dat collega's zich (1) _____ voelen in een project of (2) _____ worden over besluiten. Als je je (3) _____ aan iemands gedrag, spreek die persoon dan tijdig aan en leg rustig uit wat je nodig hebt.

Let op de toon: (4) _____ of onbeleefd reageren helpt niet en kan de situatie groter maken. Geef liever concrete feedback en benoem je gevoel: "Ik (5) _____ ervan dat de afspraak niet is nagekomen, want nu loopt mijn planning uit." (6) _____ je niet om aan te geven dat het je raakt, maar blij professioneel. Lukt het niet samen, vraag dan een teamleider om te helpen.


Notamos que la colaboración en los equipos a veces se vuelve más difícil cuando las emociones no se expresan. Pequeñas irritaciones, como actualizaciones que no llegan o instrucciones vagas, pueden hacer que los compañeros se sientan solos en un proyecto o se enfaden por decisiones. Si te irrita el comportamiento de alguien, habla con esa persona a tiempo y explica con calma lo que necesitas.

Presta atención al tono: insultar o responder de forma descortés no ayuda y puede agrandar la situación. Mejor da comentarios concretos y expresa tu sentimiento: "Me fastidia que no se haya cumplido el acuerdo, porque ahora mi planificación se retrasa." No te avergüences de indicar que te afecta, pero mantente profesional. Si no lo lográis entre vosotros, pide a un jefe de equipo que ayude.

(1) eenzaam, (2) boos, (3) ergert, (4) schelden, (5) baal, (6) Schaam

1. Welke twee voorbeelden van communicatie-ergernissen worden in de memo genoemd en wat raadt de memo aan om die problemen professioneel op te lossen?

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

- | | Verdadero | Falso | |
|---|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. De spreker vindt dat ze tijdens de vergadering te scherp reageerde en voelt zich daar achteraf ongemakkelijk over. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. De spreker werkt al lange tijd in het team en heeft daardoor weinig last van eenzaam zijn. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3. De spreker is van plan om het probleem te negeren en er met niemand meer over te praten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

1-V 2-X 3-X

4. Elige la solución correcta

- Ik _____ dat ik gisteren zo onbeleefd was in het teamoverleg. *(Me avergüenzo de que ayer fuera tan maleducado en la reunión de equipo.)*
a. schaam b. schaamt me c. schaam mij d. schaam me
- Ik vraag of je je _____ over die harde opmerking tegen onze collega. *(Pregunto si te avergüenzas de ese comentario duro contra nuestro colega.)*
a. schaam b. schaamt je c. schaam je d. schaamt
- Hij _____ tegen de klant, maar daarna biedt hij direct zijn excuses aan. *(Él insulta al cliente, pero después se disculpa directamente.)*
a. scheldde b. scheld c. schelden d. scheldt

1. schaam me 2. schaamt 3. scheldt

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)

Gesprek na scherpe e-mail

- Sanne (teamleider):** Omar, heb je even? Ik merk dat de sfeer sinds jouw mail van gisteren gespannen is. *(Omar, ¿tienes un momento? Noto que el ambiente está tenso desde tu correo de ayer.)*
- Omar (medewerker):** Ja, ik baal ervan. Ik was boos over de planning en ik heb onbeleefd gereageerd — daar schaam ik me voor. *(Sí, me fastidia. Estaba enfadado por la planificación y respondí de forma descortés; me avergüenzo de eso.)*
- Sanne (teamleider):** Dank je dat je dat zegt. Het kwam inderdaad overdreven hard over, en ik zag dat Anouk er echt onder lijdt. *(Gracias por decirlo. La verdad es que sonó excesivamente duro, y vi que Anouk lo está pasando realmente mal.)*
- Omar (medewerker):** Ik erger me aan het constante heen-en-weer, maar ik wil niet schelden op collega's. Ik wil het netjes oplossen. *(Me molesta el constante ir y venir, pero no quiero insultar a los compañeros. Quiero solucionarlo de forma correcta.)*



Sanne**(teamleider):**

Zullen we straks samen met Anouk praten, rustig uitleggen hoe jij je voelde en afspreken hoe we hiermee omgaan?

(¿Te parece si luego hablamos juntos con Anouk, le explicamos con calma cómo te sentías y acordamos cómo vamos a manejar esto?)

1. Waarom is Omar boos en waar schaamt hij zich voor?
-

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

Ik merk dat ik me ... voel, omdat ... / Ik baal ervan dat ..., maar ik wil graag ... / Kunnen we afspreken dat ...?



1. Je hebt op je werk een conflict met een collega omdat afspraken niet worden nagekomen. Wat zeg je tegen die collega om beleefd te blijven maar toch duidelijk te zijn?
-
2. Je merkt dat je op je werk veel stress hebt en eronder lijdt. Hoe bespreek je dit kort met je leidinggevende en wat vraag je concreet?
-

7. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

Onderwerp: Even afstemmen over de communicatie

Hoi Samira,

Ik merk dat de laatste weken misverstanden ontstaan in het Atlas-project. Gisteren baalde ik er eerlijk gezegd van dat de klantpresentatie nog niet bijgewerkt was, terwijl we hadden afgesproken dat jij **vóór 16:00** een update zou sturen. Daardoor kon ik mijn deel niet afronden en dat zorgde voor spanning in het team.

Kunnen we vandaag of morgen 15 minuten bellen om af te stemmen hoe we updates delen? Ik wil dit graag netjes oplossen.

Groet,
Thomas



Escribe una respuesta adecuada: *Ik begrijp dat je je hieraan ergert, maar ik wil graag uitleggen wat er gebeurde. / Ik stel voor dat we vanaf nu in Teams een korte update zetten vóór 15:30, zodat we misverstanden voorkomen. / Kunnen we afspreken dat we elkaar bellen als er iets vertraging heeft?*

Verbos importantes

ik
jij/je
hij/zij/ze/het
wij/we
jullie
zij/ze

Zich schamen (*avergonzarse*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)
schaam me
schaam je
schaamt zich
schamen ons
schamen jullie
schamen zich

schelden (*insultar*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)
scheld
scheldt
scheldt
schelden
schelden
schelden