

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

Comment gérer le bien-être au travail et réduire le stress



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.



Dans de nombreux emplois, prendre soin du bien-être au travail est essentiel parce que nous passons beaucoup de temps au travail. La surcharge de travail, les horaires longs et la pression peuvent affecter l'équipe et chaque personne. Parfois, on s'exige trop et on finit par s'auto-saboter. Il est possible que sans de bonnes ressources d'adaptation apparaissent l'anxiété et le stress. C'est pourquoi il convient d'apprendre à gérer les conflits et les limites de manière professionnelle.

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

1-d 2-b

2. Ton équipe au bureau est très stressée et les Ressources humaines te demandent un bref message sur l'épuisement professionnel.

Tâche: Escribe un comentario de 80-100 palabras: define qué es el burnout, menciona 3 síntomas y da 2 consejos para prevenirlo, usando *es posible que* o *probablemente*.

URL: ¿Qué es el burnout o agotamiento laboral?

Use in your answer: agotamiento laboral / estrés / síntomas / estar desbordado / tomar un descanso / *es posible que*