

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	<i>(L'optimisme)</i>	Ponerse triste	<i>(Devenir triste)</i>
El pesimismo	<i>(Le pessimisme)</i>	Ponerse contento	<i>(Devenir content)</i>
La paciencia	<i>(La patience)</i>	Ponerse de mal humor	<i>(Se mettre de mauvaise humeur)</i>
La impaciencia	<i>(L'impatience)</i>	Alegrarse	<i>(Se réjouir)</i>
La frustración	<i>(La frustration)</i>	Enfadarse	<i>(Se fâcher)</i>
El malestar	<i>(Le malaise)</i>	Dar pena	<i>(Faire de la peine)</i>
El agotamiento	<i>(L'épuisement)</i>	Dar lástima	<i>(Faire pitié)</i>
Estar estresado	<i>(Être stressé)</i>	Dar miedo	<i>(Faire peur)</i>
Estar desbordado	<i>(Être débordé)</i>	Pedir disculpas	<i>(Présenter des excuses)</i>
Estar deprimido	<i>(Être déprimé)</i>	Resolver	<i>(Résoudre)</i>
Sentirse valorado	<i>(Se sentir valorisé)</i>	Tomar un descanso	<i>(Prendre une pause)</i>
Encontrarse bien	<i>(Se sentir bien)</i>	No soportar	<i>(Ne pas supporter)</i>
Encontrarse fatal	<i>(Se sentir très mal)</i>		

1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (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.



*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 en el trabajo se gana más dinero que en casa.
 - b. Porque así no hay que hablar con los compañeros.
 - 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. Grammaire: Indicatif ou subjontif ?

De nombreuses expressions utilisent l'indicatif pour exprimer des faits et le subjontif pour exprimer des possibilités.

1. Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + indicativo -> le locuteur exprime de la certitude.
2. Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + subjuntivo -> le locuteur exprime un doute, une appréciation.
3. Es posible que / Es probable que -> toujours au subjontif.

Expressions	Modes	Exemples
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Indicatif	Seguramente se siente valorado, el jefe reconoció su trabajo. (<i>Il se sent certainement valorisé, le chef a reconnu son travail.</i>)
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Subjontif	Probablemente esté satisfecho con el acuerdo, aunque quedan dudas. (<i>Il est probablement satisfait de l'accord, même s'il reste des doutes.</i>)
Quizás / Tal vez	Indicatif	Quizás hay un problema en el proyecto que todos conocen. (<i>Il y a peut-être un problème dans le projet que tout le monde connaît.</i>)
Quizás / Tal vez	Subjontif	Tal vez haya una falta de comunicación entre los departamentos. (<i>Il se peut qu'il y ait un manque de communication entre les services.</i>)
Es posible que / Es probable que	Subjontif	Es probable que necesite tomar un descanso esta semana. (<i>Il est probable que j'aie besoin de prendre une pause cette semaine.</i>)

1. Es posible que _____ desbordado esta semana, así que podrías tomar un descanso. (*Il est possible que tu sois débordé cette semaine, alors tu pourrais prendre une pause.*)
 a. estuvieras b. esté c. estás d. estés
2. Seguramente _____ estresado; llevas tres reuniones seguidas sin parar. (*Tu es sûrement stressé ; tu enchaînes trois réunions sans t'arrêter.*)
 a. estás b. estarías c. estáses d. estés

1. estés 2. estás

Réécrivez les phrases (QR: IA+)



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

 (*Le chef reconnaît sûrement ton travail lors de la réunion.*)

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

 (*Ma collègue arrivera probablement en retard à cause de la circulation.*)

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

(Il y a peut-être une erreur dans le rapport final.)

1. Seguramente el jefe reconoce tu trabajo en la reunión. **2.** Probablemente mi compañera llegue tarde por el tráfico. **3.** Quizás haya un error en el informe final.

Corrigez l'erreur

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

Il est probable que le chef reconnaisse mon effort aujourd'hui.

2. Probablemente mi compañera tenga estrés por el conflicto.

Probablement, ma collègue est stressée à cause du conflit.

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

3. Exercices

1. Associez chaque mot à sa définition.

- | | |
|----------------------|---|
| 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. Note interne : bien-être et gestion des conflits (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: 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.

Avec la clôture du trimestre, plusieurs équipes ont signalé un sentiment de surcharge. Les RH rappellent qu'il est normal de se sentir fatigué ou stressé lors des pics d'activité, mais qu'il convient de le détecter à temps pour éviter l'épuisement. Si tu ne te sens pas bien ou que tu es débordé, préviens ton responsable et propose des priorités réalistes. Il est également recommandé de faire une courte pause entre de longues tâches.

Lorsqu'il y a de la tension avec un collègue, il est demandé de maintenir un ton professionnel et de se concentrer sur les faits. Si tu te mets facilement en colère, essaie de t'arrêter avant de répondre et demande une courte réunion. Il est possible que le problème soit un manque de coordination, et non une intention personnelle. Si tu as parlé de manière brusque, présenter des excuses aide à résoudre le conflit et à ce que l'équipe se sente valorisée.

(1) agotamiento, (2) desbordado, (3) tomar un descanso, (4) enfadas, (5) Es posible que, (6) pedir disculpas

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

3. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (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.

Vrai Faux

-
-
-



1-V 2-X 3-V

4. Choisissez la bonne solution

1. Es posible que algunos compañeros _____ si *(Il est possible que certains collègues se fâchent si nous changeons l'horaire sans prévenir.)*
 a. se enfadan b. se enfadaron c. se enfaden d. se enfadarían
2. Probablemente él _____ la presión ahora, *(Il est probable qu'il supporte la pression maintenant, mais il a besoin de prendre une pause bientôt.)*
 a. soporten b. soporta c. soportará d. soporte
3. Tal vez el equipo _____ si el jefe no reconoce *(Peut-être que l'équipe se fâche si le chef ne reconnaît pas l'effort et l'épuisement de ces dernières semaines.)*
 a. se enfadó b. se enfadar c. se enfade d. se enfada

1. se enfaden 2. soporte 3. se enfade

5. Jeu de rôle - dialogues (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, je suis assez frustrée : le client attendait le rapport aujourd'hui et nous ne l'avons pas envoyé.)

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.*
(Je suis désolé, Marta. Ces derniers jours, j'ai été très stressé et débordé avec deux livraisons en même temps, et je me suis trompé sur la date limite.)

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?*
(Je comprends, merci pour tes excuses, mais cela met l'équipe de mauvaise humeur et le client se fâche. Comment est-ce qu'on règle ça maintenant ?)

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.*
(Si tu veux, je le termine avant cinq heures et toi tu le relis ; en plus, à partir de maintenant, je préviendrai à l'avance quand je serai épuisé ou à bout de patience.)

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. (Parfait. Et demain, on consacre dix minutes à réorganiser les priorités, parce que je ne veux pas que tu finisses épuisé ni que tu te sentes peu valorisé.)*

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

6. Parler : traduire et répondre (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. Écriture: E-mail (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



Rédigez une réponse appropriée: *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: ...*

Verbes importants**Enfadarse** (*se mettre en colère*)

Subjuntivo presente

yo
tú
él/ella/usted
nosotros/nosotras
vosotros/vosotras
ellos/ellas/ustedes

me enfade
te enfades
se enfade
nos enfademos
os enfadéis
se enfaden

Dar (*donner*)

Subjuntivo presente

dé
des
dé
demos
deis
den

Soportar (*supporter*)

Subjuntivo presente

soporte
soportes
soporte
soportemos
soportéis
soporten