

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>	No soportar	<i>(Ne pas supporter)</i>
El pesimismo	<i>(Le pessimisme)</i>	Pedir disculpas	<i>(Demander pardon)</i>
La paciencia	<i>(La patience)</i>	Resolver	<i>(Résoudre)</i>
La impaciencia	<i>(L'impatience)</i>	Tomar un descanso	<i>(Prendre une pause)</i>
La frustración	<i>(La frustration)</i>	Alegrarse	<i>(Se réjouir)</i>
El malestar	<i>(Le malaise)</i>	Enfadarse	<i>(Se fâcher)</i>
El agotamiento	<i>(L'épuisement)</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>	Ponerse triste	<i>(Devenir triste)</i>
Estar deprimido	<i>(Être déprimé)</i>	Ponerse contento	<i>(Devenir content)</i>
Sentirse valorado	<i>(Se sentir valorisé)</i>	Ponerse de mal humor	<i>(Se mettre de mauvaise humeur)</i>
Encontrarse bien	<i>(Se sentir bien)</i>	La paciencia	<i>(La patience)</i>
Encontrarse fatal	<i>(Se sentir mal)</i>		

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



Pasamos una parte importante del día en el trabajo, por eso conviene cuidar el **bienestar laboral**. En muchas empresas hay **sobrecarga de trabajo**, horarios largos y **presión**, y a veces las personas se exigen demasiado y se **auto boicotean**. Algunos puestos, por sus características, generan aún más tensión. Si no tenemos **recursos de afrontamiento**, pueden aparecer ansiedad y estrés. Por eso es clave aprender a gestionar estas situaciones. *Nous passons une part importante de la journée au travail ; il est donc conseillé de veiller au **bien-être au travail**. Dans de nombreuses entreprises, il y a une **surcharge de travail**, des horaires longs et de la **pression**, et parfois les personnes s'en demandent trop et se **auto-sabotent**. Certains postes, en raison de leurs caractéristiques, génèrent encore plus de tension. Si nous n'avons pas de **ressources pour y faire face**, de l'anxiété et du stress peuvent apparaître. C'est pourquoi il est essentiel d'apprendre à gérer ces situations.*

1. ¿Por qué es importante cuidar el bienestar laboral?
 - a. Porque evita cualquier desacuerdo con los clientes.
 - b. Porque pasamos una parte importante del día en el trabajo.
 - c. Porque así se puede trabajar menos horas cada semana.
 - d. Porque permite cambiar de empresa más rápido.
2. ¿Qué situaciones pueden aumentar la presión en el trabajo?
 - a. Recibir solo tareas muy fáciles y repetitivas.
 - b. Tener vacaciones largas y pocas tareas.
 - c. Problemas con compañeros, mucha carga de trabajo y horarios largos.
 - d. Trabajar siempre en silencio y sin reuniones.

3. ¿Qué puede ocurrir cuando una persona se exige demasiado?
- a. Puede presionarse o auto boicotarse. b. Siempre consigue ascensos en poco tiempo.
c. Evita por completo los conflictos con el equipo. d. Se vuelve más creativa y descansa mejor.
4. ¿Qué consecuencias pueden aparecer si no hay recursos para afrontar la presión?
- a. Mayor motivación sin necesidad de cambios. b. Más tiempo libre durante la jornada.
c. Ansiedad y estrés. d. Mejor ambiente laboral de forma automática.

1-b 2-c 3-a 4-c

2. Grammaire: Indicatif ou subjonctif ?



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

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

Expressions	Modes	Exemples
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Indicatif	Seguramente se siente valorado, el jefe reconoció su trabajo. (<i>Il se sent sûrement valorisé, le responsable a reconnu son travail.</i>)
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Subjonctif	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	Subjonctif	Tal vez haya una falta de comunicación entre los departamentos. (<i>Il y a peut être un manque de communication entre les services.</i>)
Es posible que / Es probable que	Subjonctif	Es probable que necesite tomar un descanso esta semana. (<i>Il est probable qu'il ait besoin de prendre un congé cette semaine.</i>)

1. _____ está muy frustrado, porque nadie ha valorado el esfuerzo que hizo en el proyecto.
a. Tal vez esté b. Es posible que c. Seguramente esté d. Seguramente
2. _____ agotado después de resolver tantos conflictos con los clientes hoy.
a. Probablemente está b. Quizás está c. Seguramente es
d. Probablemente esté

1. Seguramente 2. Probablemente esté

Réécrivez les phrases

1. (Seguramente) Marta llegará tarde a la reunión. (más seguridad)

(Sûrement, Marta arrivera en retard à la réunion.)

2. (Quizás) Quizás no entienden bien el nuevo sistema. (más duda)

(Peut être qu'ils ne comprennent pas bien le nouveau système.)

3. (Posiblemente) Posiblemente el director aprueba el presupuesto. (más duda)

(Il est possible que le directeur n'approuve pas le budget.)

3.Exercices



1. Associez chaque mot à sa définition.

- | | |
|----------------------|---|
| a. Sentirse valorado | 1. No poder tolerar algo; tal vez te enfades si continúa. |
| b. Estar desbordado | 2. Decir «lo siento» o «perdón» por un error para reparar la relación. |
| c. La frustración | 3. Tener demasiadas tareas y responsabilidad; es posible que necesites descansar. |
| d. Pedir disculpas | 4. Malestar y enfado cuando algo no sale; quizá no lo resuelvas hoy. |
| e. No soportar | 5. Percibir que tu trabajo es reconocido; probablemente te motiva más. |

a-5 b-3 c-4 d-2 e-1

2. Note interne : bien-être émotionnel et gestion des conflits (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: agotamiento, tomar un descanso, estresado, resolver, valorado, pedir disculpas, frustración, desbordado

Recursos Humanos recuerda que el bienestar emocional influye directamente en el rendimiento y en el clima del equipo. En las últimas semanas se han detectado picos de trabajo y algunos malentendidos entre departamentos. Es normal sentir _____ o _____ en determinados momentos; se recomienda pedir una reunión breve antes de que el problema crezca. Si una conversación se vuelve tensa, conviene hacer una pausa, respirar y retomar el tema con calma. También es importante _____ si el tono no ha sido adecuado.

Si te notas _____ o _____, habla con tu responsable para ajustar prioridades. Es posible que necesites _____ o reorganizar tareas. Probablemente el equipo responda mejor si explicas qué necesitas y qué puedes asumir esta semana. Quizás haya un problema de comunicación que se pueda _____ con un reparto más claro del trabajo. Si el conflicto se repite, RR. HH. puede mediar para acordar pasos concretos y evitar que alguien se sienta poco _____.

Les ressources humaines rappellent que le bien être émotionnel influe directement sur la performance et sur l'ambiance de l'équipe. Ces dernières semaines, des pics de travail et quelques malentendus entre services ont été constatés. Il est normal de ressentir de la frustration ou de l'épuisement à certains moments ; il est conseillé de demander une réunion brève avant que le problème ne s'aggrave. Si une conversation devient tendue, il convient de faire une pause, de respirer et de reprendre le sujet calmement. Il est aussi important de présenter des excuses si le ton n'a pas été approprié.

Si vous vous sentez stressé ou débordé, parlez avec votre responsable pour ajuster les priorités. Il se peut que vous ayez besoin de faire une pause ou de réorganiser les tâches. L'équipe répondra probablement mieux si vous expliquez ce dont vous avez besoin et ce que vous pouvez assumer cette semaine. Il est possible qu'il y ait un problème de communication qui puisse être résolu par une répartition plus claire du travail. Si le conflit se répète, les RH peuvent intervenir pour convenir de mesures concrètes et éviter que quelqu'un se sente peu valorisé.

1. Qué medidas sugiere el texto para evitar que un malentendido se convierta en un conflicto mayor?

2. Qué opciones menciona el texto cuando una persona se siente estresada o desbordada y cómo podrías aplicarlas en tu trabajo?

3. Écoutez le fragment audio et indiquez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

El hablante se sintió ignorado en la reunión y por eso se frustró.

Vrai Faux

El hablante culpa a Laura del problema y no se disculpa con ella.

Para evitar otro conflicto, el hablante planea descansar un rato y luego hablar con su jefe.



4. Lisez le dialogue et répondez aux questions

Laura *Javier, ¿tienes un minuto? Te noto de mal humor desde esta mañana.*

(responsable de proyecto): *(Javier, tu as une minute ? Je te sens de mauvaise humeur depuis ce matin.)*

Javier *Sí... perdona si he contestado mal antes. Estoy desbordado: llevo tres*

(analista): *entregas a la vez y estoy agotado.*

(Oui... désolé si j'ai mal répondu tout à l'heure. Je suis débordé : j'ai trois livrables en même temps et je suis épuisé.)

Laura *Lo entiendo. A mí también me da frustración ver que no llegamos, pero mejor*

(responsable de proyecto): *hablarlo a tiempo. ¿Qué es lo más urgente ahora?*

(Je comprends. Moi aussi ça me frustre de voir qu'on n'y arrive pas, mais mieux vaut en parler à temps. Qu'est ce qui est le plus urgent maintenant ?)

Javier *El informe para el cliente. Y, siendo sincero, no soporto más cambios de*

(analista): *última hora; me estresa muchísimo.*

(Le rapport pour le client. Et, pour être franc, je ne supporte plus les changements de dernière minute ; ça me stresse énormément.)

Laura *Vale. Vamos a resolverlo así: tú te centras en el informe y yo reasigno las dos*

(responsable de proyecto): *tareas pequeñas. Y a las cinco, te tomas un descanso de diez minutos, ¿de acuerdo?*

(D'accord. On va procéder ainsi : tu te concentres sur le rapport et je réattribue les deux petites tâches. Et à cinq heures, tu prends une pause de dix minutes, d'accord ?)

Javier *Me parece bien. Gracias por escucharlo... la verdad, me alegra sentirme*

(analista): *valorado.*

(Ça me va. Merci de m'avoir écouté... franchement, ça me fait plaisir de me sentir valorisé.)



Laura *Perfecto. Y si mañana te encuentras fatal otra vez, dímelo antes; con*
(responsable de *paciencia lo sacamos adelante.*
proyecto): *(Parfait. Et si demain tu te sens à nouveau très mal, dis le-moi plus tôt ; avec patience,*
on s'en sortira.)

1. ¿Qué le ocurre a Javier y qué solución concreta propone Laura?

2. En el diálogo aparecen varias emociones (agotamiento, frustración, mal humor). ¿Cuál se nota más y por qué? Cita una frase.

5. Email

Asunto: Entrega del jueves – organización del equipo

Hola, Laura:

Te escribo porque estamos justos con la entrega del jueves y hoy he notado que todo el equipo está bastante **estresado**. Ayer hubo tensión entre tú y Marcos en la reunión y me preocupa que el ambiente vaya a peor.

¿Cómo te encuentras? Si estás **desbordada**, dímelo para reorganizar tareas. *Es posible que* necesitemos ajustar prioridades y pedir apoyo a Diseño.

¿Puedes confirmarme antes de las 16:00 qué te falta y cuánto tiempo necesitas?

Gracias,

Celia Ramos

Jefa de proyecto



Rédigez une réponse appropriée: *Gracias por el aviso. La verdad es que últimamente me siento... / Es posible que necesite tomar un descanso corto hoy para reorganizarme. / Probablemente podamos entregar a tiempo si priorizamos... y pedimos apoyo a...*

Verbes importants

Enfadarse (*se mettre en colère*)

Subjuntivo presente

yo

me enfade

tú

te enfades

él/ella/usted

se enfade

nosotros/nosotras

nos enfademos

vosotros/vosotras

os enfadéis

ellos/ellas/ustedes

se enfaden

Soportar (*supporter*)

Subjuntivo presente

soporte

soportes

soporte

soportemos

soportéis

soporten