

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

Come gestire il benessere sul lavoro e ridurre lo 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.



*In molti impieghi, prendersi cura del **benessere lavorativo** è fondamentale perché trascorriamo molto tempo al lavoro. Il **sovraccarico di lavoro**, gli orari lunghi e la **pressione** possono influire sul team e su ogni persona. A volte ci si esige troppo e si finisce per **auto-sabotarsi**. È possibile che senza buone **risorse di coping** compaiano ansia e stress. Per questo conviene imparare a gestire conflitti e limiti in modo professionale.*

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

1-b 2-a

2. Il tuo team in ufficio è molto stressato e le Risorse Umane ti chiedono un breve messaggio sull'esaurimento lavorativo.

Compito: 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**