

B1.3 Esprimir e emozioni en el trabajo

- Gestionar profesionalmente los conflictos en el trabajo
- Expresa tu bienestar y malestar en un contexto profesional



El optimismo	<i>(L'ottimismo)</i>	Resolver	<i>(Risolvo / Risolvere)</i>
El pesimismo	<i>(Il pessimismo)</i>	Tomar un descanso	<i>(Prendersi una pausa)</i>
La paciencia	<i>(La pazienza)</i>	Alegrarse	<i>(Rallegrarsi)</i>
La impaciencia	<i>(L'impazienza)</i>	Efadarse	<i>(Infastidirsi / Arrabbiarsi)</i>
La frustración	<i>(La frustrazione)</i>	Dar pena	<i>(Fa pena)</i>
La frustración	<i>(La frustrazione)</i>	Dar lástima	<i>(Provare pietà)</i>
El malestar	<i>(Il malessere)</i>	Dar miedo	<i>(Fa paura)</i>
El agotamiento	<i>(L'esaurimento)</i>	Ponerse triste	<i>(Rattristarsi)</i>
Estar estresado	<i>(Essere stressato)</i>	Ponerse contento	<i>(Rallegrarsi)</i>
Estar desbordado	<i>(Essere sopraffatto)</i>	Ponerse de mal humor	<i>(Mettersi di cattivo umore)</i>
Estar deprimido	<i>(Essere depresso)</i>	Encontrarse bien	<i>(Sentirsi bene)</i>
Sentirse valorado	<i>(Sentirsi apprezzato)</i>	Encontrarse fatal	<i>(Sentirsi malissimo)</i>
Pedir disculpas	<i>(Chiedere scusa)</i>	No soportar	<i>(Non sopportare)</i>

1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo.

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. *Trascorriamo una parte importante della giornata al lavoro, quindi conviene prendersi cura del **benessere sul lavoro**. In molte aziende c'è **sovraccarico di lavoro**, orari lunghi e **pressione**, e a volte le persone si esigono troppo e si **auto-sabotano**. Alcuni ruoli, per le loro caratteristiche, generano ancora più tensione. Se non abbiamo **risorse per affrontarlo**, possono comparire ansia e stress. Per questo è fondamentale imparare a gestire queste situazioni.*



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 permite cambiar de empresa más rápido.
 - d. Porque así se puede trabajar menos horas cada semana.
2. ¿Qué situaciones pueden aumentar la presión en el trabajo?
 - a. Tener vacaciones largas y pocas tareas.
 - b. Recibir solo tareas muy fáciles y repetitivas.
 - 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. Evita por completo los conflictos con el equipo.
 - b. Siempre consigue ascensos en poco tiempo.
 - c. Puede presionarse o auto boicotearse.
 - d. Se vuelve más creativa y descansa mejor.

4. ¿Qué consecuencias pueden aparecer si no hay recursos para afrontar la presión?
- Mayor motivación sin necesidad de cambios.
 - Más tiempo libre durante la jornada.
 - Ansiedad y estrés.
 - Mejor ambiente laboral de forma automática.

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

2. Grammatica: Indicativo o congiuntivo?

Molte espressioni usano l'indicativo per esprimere fatti e il congiuntivo per esprimere possibilità.



- Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + indicativo -> chi parla esprime sicurezza.
- Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + subjuntivo -> chi parla esprime dubbio, valutazione.
- Es posible que / Es probable que -> sempre congiuntivo.

Espressioni	Modi	Esempi
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Indicativo	Seguramente se siente valorado, el jefe reconoció su trabajo. <i>(Sicuramente si sente valorizzato, il capo ha riconosciuto il suo lavoro.)</i>
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Subjuntivo	Probablemente esté satisfecho con el acuerdo, aunque quedan dudas. <i>(Probabilmente è soddisfatto dell'accordo, anche se rimangono dei dubbi.)</i>
Quizás / Tal vez	Indicativo	Quizás hay un problema en el proyecto que todos conocen. <i>(Forse c'è un problema nel progetto che tutti conoscono.)</i>
Quizás / Tal vez	Subjuntivo	Tal vez haya una falta de comunicación entre los departamentos. <i>(Forse c'è una mancanza di comunicazione tra i reparti.)</i>
Es posible que / Es probable que	Subjuntivo	Es probable que necesite tomar un descanso esta semana. <i>(È probabile che abbia bisogno di prendersi una pausa questa settimana.)</i>

- _____ 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
- _____ 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

Riscrivi le frasi

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

(Sicuramente Marta arriverà in ritardo alla riunione.)

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

(Forse non capiscano bene il nuovo sistema.)

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

(Possibilmente il direttore approvi il bilancio.)

3. Esercizi



1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- | | |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 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. Nota interna: benessere emotivo e gestione dei conflitti (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: 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 _____.

Le Risorse Umane ricordano che il benessere emotivo influisce direttamente sulle prestazioni e sul clima del team. Nelle ultime settimane sono stati rilevati picchi di lavoro e alcuni malintesi tra i dipartimenti. È normale provare frustrazione o esaurimento in certi momenti; si consiglia di chiedere una breve riunione prima che il problema peggiori. Se una conversazione diventa tesa, conviene fare una pausa, respirare e riprendere l'argomento con calma. È inoltre importante scusarsi se il tono non è stato adeguato.

Se ti senti stressato o sopraffatto, parla con il tuo responsabile per rivedere le priorità. Potrebbe essere necessario fare una pausa o riorganizzare i compiti. Probabilmente il team risponderà meglio se spieghi cosa ti serve e cosa puoi assumerti questa settimana. Forse c'è un problema di comunicazione che si può risolvere con una distribuzione più chiara del lavoro. Se il conflitto si ripete, le Risorse Umane possono mediare per concordare passi concreti ed evitare che qualcuno si senta poco valorizzato.

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. Ascolta il frammento audio e indica se le seguenti affermazioni sono vere o false.

- | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| El hablante se sintió ignorado en la reunión y por eso se frustró. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| El hablante culpa a Laura del problema y no se disculpa con ella. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Para evitar otro conflicto, el hablante planea descansar un rato y luego hablar con su jefe. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Vero Falso



4. Leggi il dialogo e rispondi alle domande

Laura (responsable de proyecto): *Javier, ¿tienes un minuto? Te noto de mal humor desde esta mañana.*
(*Javier, hai un minuto? Ti noto di cattivo umore da stamattina.*)

Javier (analista): *Sí... perdona si he contestado mal antes. Estoy desbordado: llevo tres entregas a la vez y estoy agotado.*
(*Si... scusa se ho risposto male prima. Sono sopraffatto: ho tre consegne contemporaneamente e sono esausto.*)

Laura (responsable de proyecto): *Lo entiendo. A mí también me da frustración ver que no llegamos, pero mejor hablarlo a tiempo. ¿Qué es lo más urgente ahora?*
(*Capisco. Anche a me dà fastidio vedere che non ce la facciamo, ma è meglio parlarne in tempo. Qual è la cosa più urgente adesso?*)

Javier (analista): *El informe para el cliente. Y, siendo sincero, no soporto más cambios de última hora; me estresa muchísimo.*
(*Il rapporto per il cliente. E, ad essere sincero, non sopporto più le modifiche all'ultimo momento; mi stressano moltissimo.*)

Laura (responsable de proyecto): *Vale. Vamos a resolverlo así: tú te centras en el informe y yo reasigno las dos tareas pequeñas. Y a las cinco, te tomas un descanso de diez minutos, ¿de acuerdo?*
(*Va bene. Risolviamo così: tu ti concentri sul rapporto e io riassegno le due piccole attività. E alle cinque ti prendi una pausa di dieci minuti, d'accordo?*)

Javier (analista): *Me parece bien. Gracias por escucharlo... la verdad, me alegra sentirme valorado.*
(*Mi sembra giusto. Grazie per avermi ascoltato... in verità mi fa piacere sentirmi apprezzato.*)

Laura (responsable de proyecto): *Perfecto. Y si mañana te encuentras fatal otra vez, dímelo antes; con paciencia lo sacamos adelante.*
(*Perfetto. E se domani ti senti di nuovo male, dimmelo prima; con pazienza ce la faremo.*)



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



Scrivi una risposta appropriata: *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...*

Verbi importanti

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

Enfadarse (*arrabbiarsi*)

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

Soportar (*sopportare*)

Subjuntivo presente
soporte
soportes
soporte
soportemos
soportéis
soporten