

B1.3 Espressar 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>(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>	Enfadarse	<i>(Arrabbiarsi)</i>
La frustración	<i>(La frustrazione)</i>	Dar pena	<i>(Suscitare pena)</i>
La frustración	<i>(La frustrazione)</i>	Dar lástima	<i>(Suscitare pietà)</i>
La paciencia	<i>(La pazienza)</i>	Dar lástima	<i>(Suscitare pietà)</i>
El malestar	<i>(Il malessere)</i>	Dar miedo	<i>(Fare 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. (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.



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

1-a 2-b



2. Grammatica: Indicativo o congiuntivo?

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

1. Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + indicativo -> il parlante esprime sicurezza.
2. Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + subjuntivo -> il parlante esprime dubbio, valutazione.
3. Es posible que / Es probable que -> sempre subjuntivo.

Expresiones	Modos	Ejemplos
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 sia soddisfatto dell'accordo, anche se restano 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 ci sia 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>

1. Es posible que _____ desbordado esta semana, así que podrías tomar un descanso. *(È possibile che tu sia sopraffatto questa settimana, quindi potresti prenderti una pausa.)*
 a. estuvieras b. esté c. estás d. estés
2. Seguramente _____ estresado; llevas tres reuniones seguidas sin parar. *(Sicuramente sei stressato; hai tre riunioni di fila senza sosta.)*
 a. estás b. estarías c. estases d. estés

1. estés 2. estás

Riscrivi le frasi (QR: IA+)



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

(Sicuramente il capo riconosce il tuo lavoro nella riunione.)
2. (Probablemente) Mi compañera llega tarde por el tráfico.

(Probabilmente la mia collega arriva tardi per il traffico.)

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

(Forse ci sia un errore nel rapporto finale.)

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.

Correggi l'errore

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

È probabile che il capo riconosca il mio impegno oggi.

2. Probablemente mi compañera tenga estrés por el conflicto.

Probabilmente la mia collega ha stress per il conflitto.

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

3. Esercizi

1. Abbina ogni parola alla sua definición.

- | | |
|----------------------|---|
| 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. Nota interna: benessere e gestione dei conflitti (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: 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.

Con la chiusura del trimestre, diversi team hanno comunicato una sensazione di sovraccarico. Le Risorse Umane ricordano che è normale sentirsi stanchi o stressati nei picchi di lavoro, ma conviene accorgersene in tempo per evitare l'esaurimento. Se ti senti male o sei sopraffatto, avvisa il tuo responsabile e proponi priorità realistiche. Si consiglia anche di fare una breve pausa tra attività lunghe.

Quando c'è tensione con un collega, si chiede di mantenere un tono professionale e di concentrarsi sui fatti. Se ti arrabbi facilmente, prova a fermarti prima di rispondere e chiedi una breve riunione. È possibile che il problema sia una mancanza di coordinamento, non un'intenzione personale. Se hai parlato in modo brusco, chiedere scusa aiuta a risolvere il conflitto e a far sì che il team si senta valorizzato.

(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. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (QR: Audio)

Vero Falso

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.



1-V 2-X 3-V

4. Scegli la soluzione corretta

1. Es posible que algunos compañeros _____ si (*È possibile che alcuni compagni si arrabbino se cambiamo l'orario senza avisare.*)
a. se enfadan b. se enfadaron c. se enfaden d. se enfadarían
2. Probablemente él _____ la presión ahora, (*Probabilmente lui sopporti la pressione ora, ma ha bisogno di fare presto una pausa.*)
a. soporten b. soporta c. soportará d. soporte
3. Tal vez el equipo _____ si el jefe no reconoce (*Forse la squadra si arrabbi se il capo non riconosce lo sforzo e la stanchezza di queste settimane.*)
a. se enfadó b. se enfadar c. se enfade d. se enfada

1. se enfaden 2. soporte 3. se enfade

5. Role play - dialoghi (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, sono piuttosto frustrata: il cliente si aspettava il rapporto oggi e non lo abbiamo inviato.*)
- 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.*
(*Mi dispiace, Marta. In questi giorni sono stato molto stressato e sommerso con due consegne allo stesso tempo, e mi sono confuso con la scadenza.*)
- 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?*
(*Capisco, grazie per le scuse, ma questo mette il team di cattivo umore e il cliente si arrabbia. Come lo risolviamo adesso?*)
- 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.*
(*Se ti va bene, lo finisco prima delle cinque e tu lo rivedi; inoltre, d'ora in poi ti avviserò in anticipo quando sarò esausto o senza pazienza.*)

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. (Perfetto. E domani dedichiamo dieci minuti a riorganizzare le priorità, perché non voglio che tu finisca esausto né che ti senta poco valorizzato.)*

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

6. Parlare: traduci e rispondi (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. Scrittura: Email (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



Scrivi una risposta appropriata: *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: ...*

Verbi importanti

	Enfadarse (<i>arrabbiarsi</i>)	Dar (<i>dare</i>)	Soportar (<i>sopportare</i>)
	Subjuntivo presente	Subjuntivo presente	Subjuntivo presente
yo	me enfade	dé	soporte
tú	te enfades	des	soportes
él/ella/usted	se enfade	dé	soporte
nosotros/nosotras	nos enfademos	demos	soportemos
vosotros/vosotras	os enfadéis	deis	soportéis
ellos/ellas/ustedes	se enfaden	den	soporten