

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

*Hoe werkgerelateerd welzijn te beheren en stress te verminderen*



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 veel banen is het belangrijk om het **welzijn op het werk** te bewaken, omdat we veel tijd op het werk doorbrengen. De **werkoverbelasting**, de lange werktijden en de **druk** kunnen het team en elke persoon beïnvloeden. Soms eist iemand te veel van zichzelf en eindigt hij met **zichzelf te saboteren**. Het is mogelijk dat zonder goede **copingmiddelen** angst en stress verschijnen. Daarom is het verstandig te leren conflicten en grenzen op een professionele manier te beheren.*Vp>

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

1-c-2-a

### 2. Je team op kantoor is erg gestrest en Human Resources vraagt je om een kort bericht over werkgerelateerde burn-out.

**Taak:** 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**