



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>(Het optimisme)</i>	No soportar	<i>(Niet verdragen)</i>
El pesimismo	<i>(Het pessimisme)</i>	Pedir disculpas	<i>(Verontschuldiging(en) aanbieden)</i>
La paciencia	<i>(Het geduld)</i>	Resolver	<i>(Oplossen)</i>
La impaciencia	<i>(Het ongeduld)</i>	Tomar un descanso	<i>(Een pauze nemen)</i>
La frustración	<i>(De frustratie)</i>	Alegrarse	<i>(Zich verheugen)</i>
El malestar	<i>(Het onbehagen)</i>	Enfadarse	<i>(Boos worden)</i>
El agotamiento	<i>(De uitputting)</i>	Dar pena	<i>(Medelijden wekken)</i>
Estar estresado	<i>(Gestrest zijn)</i>	Dar lástima	<i>(Medelijden opwekken)</i>
Estar desbordado	<i>(Overbelast zijn)</i>	Dar miedo	<i>(Angst aanjagen)</i>
Estar deprimido	<i>(Gedepimeerd zijn)</i>	Ponerse triste	<i>(Triest worden)</i>
Encontrarse bien	<i>(Zich goed voelen)</i>	Ponerse contento	<i>(Vrolijk worden)</i>
Encontrarse fatal	<i>(Zich vreselijk voelen)</i>	Ponerse de mal humor	<i>(In een slecht humeur raken)</i>
Sentirse valorado	<i>(Zich gewaardeerd voelen)</i>		

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (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 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.* \p>

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

1-d 2-c



2. Grammatica: Indicatief of aanvoegende wijs?

Veel uitdrukkingen gebruiken de indicatief om feiten uit te drukken en de subjuntief om mogelijkheden uit te drukken.

1. Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + indicativo -> de spreker drukt zekerheid uit.
2. Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + subjuntivo -> de spreker drukt twijfel of een beoordeling uit.
3. Es posible que / Es probable que -> altijd subjuntivo.

Uitdrukkingen	Wijzen	Voorbeelden
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Indicatief	Seguramente se siente valorado, el jefe reconoció su trabajo. <i>(Hij voelt zich vast gewaardeerd; de baas heeft zijn werk erkend.)</i>
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Subjuntief	Probablemente esté satisfecho con el acuerdo, aunque quedan dudas. <i>(Hij is waarschijnlijk tevreden met de overeenkomst, al blijven er twijfels.)</i>
Quizás / Tal vez	Indicatief	Quizás hay un problema en el proyecto que todos conocen. <i>(Misschien is er een probleem in het project dat iedereen kent.)</i>
Quizás / Tal vez	Subjuntief	Tal vez haya una falta de comunicación entre los departamentos. <i>(Misschien is er een gebrek aan communicatie tussen de afdelingen.)</i>
Es posible que / Es probable que	Subjuntief	Es probable que necesite tomar un descanso esta semana. <i>(Het is waarschijnlijk dat ik deze week even rust moet nemen.)</i>

1. Es posible que _____ desbordado esta semana, así que podrías tomar un descanso. *(Het is mogelijk dat je deze week overbelast bent, dus je zou even pauze kunnen nemen.)*
 a. estuvieras b. esté c. estás d. estés
2. Seguramente _____ estresado; llevas tres reuniones seguidas sin parar. *(Je bent vast gestrest; je hebt drie vergaderingen achter elkaar zonder pauze.)*
 a. estás b. estarías c. estases d. estés

1. estés 2. estás

Herschrijf de zinnen (QR: A1+)



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

(Zeker weten erkent de baas jouw werk tijdens de vergadering.)

2. (Probablemente) Mi compañera llega tarde por el tráfico.

(Waarschijnlijk komt mijn collega te laat door het verkeer.)

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

(Misschien staat er een fout in het eindrapport.)

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.

Corrigeer de fout

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

Het is waarschijnlijk dat de baas mijn inspanning vandaag erkent.

2. Probablemente mi compañera tenga estrés por el conflicto.

Waarschijnlijk heeft mijn collega stress door het conflict.

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

3.Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- | | |
|----------------------|---|
| 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. Interne notitie: welzijn en conflictbeheer (QR: Audio)

Vul de lege plekken in: 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.

Met het afsluiten van het trimester hebben verschillende teams een gevoel van overbelasting gemeld. HR herinnert eraan dat het normaal is je moe of gestrest te voelen tijdens werkpieken, maar dat het verstandig is dit op tijd te signaleren om uitputting te voorkomen. Als je je niet goed voelt of overbelast bent, breng dan je leidinggevende op de hoogte en stel realistische prioriteiten voor. Ook wordt aangeraden een korte pauze te nemen tussen lange taken.

Wanneer er spanning is met een collega, wordt gevraagd een professionele toon te behouden en je op de feiten te concentreren. Als je je snel ergert, probeer dan te stoppen voordat je reageert en vraag om een korte vergadering. Het is mogelijk dat het probleem een gebrek aan afstemming is, niet een persoonlijke bedoeling. Als je op een botte manier hebt gesproken, helpt je verontschuldigen om het conflict op te lossen en ervoor te zorgen dat het team zich gewaardeerd voelt.

(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. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

Waar Onwaar

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. Kies de juiste oplossing

1. Es posible que algunos compañeros _____ si *(Het is mogelijk dat sommige collega's boos worden als we het rooster veranderen zonder het te laten weten.)*
a. se enfadan b. se enfadaron c. se enfaden d. se enfadarían
2. Probablemente él _____ la presión ahora, *(Waarschijnlijk kan hij de druk nu aan, maar hij moet binnenkort even pauze nemen.)*
a. soporten b. soporta c. soportará d. soporte
3. Tal vez el equipo _____ si el jefe no reconoce *(Misschien wordt het team boos als de baas de inspanning en de uitputting van deze weken niet erkent.)*
a. se enfadó b. se enfadar c. se enfade d. se enfada

1. se enfaden 2. soporte 3. se enfade

5. Rollenspel - dialogen (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, ik ben behoorlijk gefrustreerd: de klant verwachtte het rapport vandaag en we hebben het niet verstuurd.)
- 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.*
(Sorry, Marta. Deze dagen ben ik erg gestrest en overbelast geweest met twee opleveringen tegelijk, en ik raakte in de war met de deadline.)
- 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?*
(Ik begrijp het, bedankt voor je excuses, maar dit maakt het team chagrijnig en de klant wordt boos. Hoe lossen we dit nu op?)
- 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.*
(Als je het goed vindt, maak ik het vóór vijf uur af en jij kijkt het na; bovendien zal ik vanaf nu van tevoren laten weten wanneer ik uitgeput ben of geen geduld meer heb.)



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. (Perfect. En morgen nemen we tien minuten om de prioriteiten te herorganiseren, want ik wil niet dat je uitgeput raakt of dat je je niet gewaardeerd voelt.)*

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

6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)



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. Schrijven: E-mail (QR: AI+)

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



Schrijf een passende reactie: *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: ...*

**Belangrijke
werkwoorden**

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

Enfadarse (*boos worden*)

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

Dar (*geven*)

Subjuntivo presente
dé
des
dé
demos
deis
den

Soportar (*ondersteunen*)

Subjuntivo presente
soporte
soportes
soporte
soportemos
soportéis
soporten