



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

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst.

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. We brengen een belangrijk deel van de dag op het werk door, daarom is het verstandig het **welzijn op het werk** te verzorgen. In veel bedrijven is er **werkdruk**, lange werktijden en **druk**, en soms eisen mensen te veel van zichzelf en **saboteert men zichzelf**. Sommige functies veroorzaken, door hun aard, nog meer spanning. Als we geen **copingmiddelen** hebben, kunnen angst en stress ontstaan. Daarom is het essentieel te leren deze situaties te beheersen.*



1. ¿Por qué es importante cuidar el bienestar laboral?
 - a. Porque evita cualquier desacuerdo con los clientes.
 - b. Porque permite cambiar de empresa más rápido.
 - c. Porque pasamos una parte importante del día en el trabajo.
 - 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. Problemas con compañeros, mucha carga de trabajo y horarios largos.
 - c. Trabajar siempre en silencio y sin reuniones.
 - d. Recibir solo tareas muy fáciles y repetitivas.
3. ¿Qué puede ocurrir cuando una persona se exige demasiado?
 - a. Puede presionarse o auto boicotearse.
 - b. Se vuelve más creativa y descansa mejor.
 - c. Evita por completo los conflictos con el equipo.
 - d. Siempre consigue ascensos en poco tiempo.

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

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

2. Grammatica: Indicatief of aanvoegende wijs?



Veel uitdrukkingen gebruiken de indicativo om feiten uit te drukken en de subjuntivo om mogelijkheden uit te drukken.

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

Uitdrukkingen	Wijzen	Voorbeelden
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Indicativo	Seguramente se siente valorado, el jefe reconoció su trabajo. <i>(Waarschijnlijk voelt hij zich gewaardeerd, de chef heeft zijn werk erkend.)</i>
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Subjuntivo	Probablemente esté satisfecho con el acuerdo, aunque quedan dudas. <i>(Waarschijnlijk is hij tevreden met de overeenkomst, al zijn er nog twijfels.)</i>
Quizás / Tal vez	Indicativo	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	Subjuntivo	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	Subjuntivo	Es probable que necesite tomar un descanso esta semana. <i>(Het is waarschijnlijk dat hij deze week even pauze moet nemen.)</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

Herschrijf de zinnen

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

(Waarschijnlijk komt Marta te laat naar de vergadering.)

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

(Misschien begrijpen ze het nieuwe systeem niet goed.)

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

(Mogelijk keurt de directeur de begroting goed.)

3.Oefeningen



1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- | | |
|----------------------|---|
| 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. Interne notitie: emotioneel welzijn en conflicthantering (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: 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 _____.

Personneelszaken herinnert eraan dat emotioneel welzijn direct van invloed is op de prestaties en op de sfeer in het team. In de afgelopen weken zijn er pieken in het werk geweest en zijn er enkele misverstanden tussen afdelingen vastgesteld. Het is normaal om op bepaalde momenten frustratie of uitputting te voelen; het wordt aangeraden een kort overleg aan te vragen voordat het probleem groter wordt. Als een gesprek gespannen raakt, is het verstandig een pauze te nemen, even adem te halen en het onderwerp rustig te hervatten. Het is ook belangrijk je excuses aan te bieden als de toon niet passend is geweest.

Als je jezelf gestrest of overweldigd voelt, overleg dan met je leidinggevende om prioriteiten aan te passen. Het kan nodig zijn een pauze te nemen of taken te herschikken. Waarschijnlijk reageert het team beter als je uitlegt wat je nodig hebt en wat je deze week kunt doen. Misschien is er een communicatieprobleem dat opgelost kan worden door een duidelijkere verdeling van het werk. Als het conflict zich herhaalt, kan HR bemiddelen om concrete stappen af te spreken en te voorkomen dat iemand zich ondergewaardeerd voelt.

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. Luister naar het audiofragment en geef aan of de volgende uitspraken waar of onwaar zijn.

El hablante se sintió ignorado en la reunión y por eso se frustró.
El hablante culpa a Laura del problema y no se disculpa con ella.
Para evitar otro conflicto, el hablante planea descansar un rato y luego hablar con su jefe.

Waar Onwaar

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4. Lees de dialoog en beantwoord de vragen

Laura *Javier, ¿tienes un minuto? Te noto de mal humor desde esta mañana.*
(responsable de proyecto): *(Javier, heb je even? Ik merk dat je vanmorgen slechtgehumeurd bent.)*

Javier *Sí... perdona si he contestado mal antes. Estoy desbordado: llevo tres entregas a la vez y estoy agotado.*
(analista): *(Ja... sorry als ik eerder kortaf was. Ik ben overbelast: ik heb drie afleveringen tegelijk en ik ben uitgeput.)*

Laura *Lo entiendo. A mí también me da frustración ver que no llegamos, pero mejor hablarlo a tiempo. ¿Qué es lo más urgente ahora?*
(responsable de proyecto): *(Ik begrijp het. Het frustreert mij ook om te zien dat we het niet redden, maar het is beter om er op tijd over te praten. Wat is nu het meest urgent?)*

Javier *El informe para el cliente. Y, siendo sincero, no soporto más cambios de última hora; me estresa muchísimo.*
(analista): *(Het rapport voor de klant. En eerlijk gezegd kan ik geen last-minute wijzigingen meer verdragen; dat levert me heel veel stress op.)*

Laura *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?*
(responsable de proyecto): *(Oké. We lossen het zo op: jij richt je op het rapport en ik wijs de twee kleine taken opnieuw toe. En om vijf uur neem je tien minuten pauze, goed?)*

Javier *Me parece bien. Gracias por escucharlo... la verdad, me alegra sentirme valorado.*
(analista): *(Dat klinkt goed. Bedankt dat je luistert... eerlijk gezegd ben ik blij dat ik me gewaardeerd voel.)*



Laura *Perfecto. Y si mañana te encuentras fatal otra vez, dímelo antes; con*
(responsable de *paciencia lo sacamos adelante.*
proyecto): *(Perfect. En als je je morgen weer erg slecht voelt, zeg het dan eerder; met geduld krijgen*
we het samen voor elkaar.)

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



Schrijf een passende reactie: *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...*

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

Soportar (ondersteunen)

Subjuntivo presente
soporte
soportes
soporte
soportemos
soportéis
soporten