

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

*Jak zarządzać dobrostanem w pracy i redukować stres*



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.



*W wielu zawodach dbanie o dobrostan w pracy jest kluczowe, ponieważ spędzamy w pracy dużo czasu. Przeciążenie pracą, długie godziny pracy i presja mogą wpływać na zespół i na każdą osobę. Czasami ktoś wymaga od siebie zbyt wiele i kończy na samym sabotowaniu się. Możliwe, że bez dobrych zasobów radzenia sobie pojawiają się lęk i stres. Dlatego warto nauczyć się profesjonalnie zarządzać konfliktami i granicami. Vp>*

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

**1-b 2-d**

### **2. Twój zespół w biurze jest bardzo zestresowany, a dział HR prosi Cię o krótki komunikat na temat wypalenia zawodowego.**

**Zadanie:** 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**