



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>(Optymizm)</i>	Pedir disculpas	<i>(Przepraszać)</i>
El pesimismo	<i>(Pesymizm)</i>	Resolver	<i>(Rozwiązywać)</i>
La paciencia	<i>(Cierpliwość)</i>	Tomar un descanso	<i>(Zrobić sobie przerwę)</i>
La impaciencia	<i>(Niecierpliwość)</i>	No soportar	<i>(Nie móc znieść)</i>
La frustración	<i>(Frustracja)</i>	Alegrarse	<i>(Cieszyć się)</i>
El malestar	<i>(Niezadowolenie)</i>	Ponerse contento	<i>(Ucieszyć się)</i>
El agotamiento	<i>(Wyczerpanie)</i>	Dar pena	<i>(Wywoływać współczucie)</i>
Estar estresado	<i>(Być zestresowanym)</i>	Dar lástima	<i>(Budzić litość)</i>
Estar desbordado	<i>(Być przytłoczonym)</i>	Dar miedo	<i>(Wywoływać strach)</i>
Estar deprimido	<i>(Być przygnębionym)</i>	Ponerse triste	<i>(Zasmucić się)</i>
Sentirse valorado	<i>(Czuć się docenionym)</i>	Ponerse de mal humor	<i>(Irytować się; popaść w zły nastrój)</i>
Encontrarse bien	<i>(Czuć się dobrze)</i>	Enfadarse	<i>(Złościć się)</i>
Encontrarse fatal	<i>(Czuć się fatalnie)</i>	La impaciencia	<i>(Niecierpliwość)</i>

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć video, lub przeczytaj 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.

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

1-a 2-a



2. Gramatyka: Tryb oznajmujący czy tryb łączący?

Wiele wyrażen używa trybu oznajmującego (indicativo), aby wyrazić fakty, oraz trybu łączącego (subjuntivo), aby wyrazić możliwości.

1. Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + indicativo -> mówiący wyraża pewność.
2. Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + subjuntivo -> mówiący wyraża wątpliwość, ocenę.
3. Es posible que / Es probable que -> zawsze subjuntivo.

Expresiones	Modos	Ejemplos
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Indicativo	Seguramente se siente valorado, el jefe reconoció su trabajo. <i>(Na pewno czuje się doceniony, szef uznał jego pracę.)</i>
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Subjuntivo	Probablemente esté satisfecho con el acuerdo, aunque quedan dudas. <i>(Prawdopodobnie jest zadowolony z porozumienia, chociaż pozostają wątpliwości.)</i>
Quizás / Tal vez	Indicativo	Quizás hay un problema en el proyecto que todos conocen. <i>(Być może w projekcie jest problem, o którym wszyscy wiedzą.)</i>
Quizás / Tal vez	Subjuntivo	Tal vez haya una falta de comunicación entre los departamentos. <i>(Być może brakuje komunikacji między działami.)</i>
Es posible que / Es probable que	Subjuntivo	Es probable que necesite tomar un descanso esta semana. <i>(Prawdopodobnie musi wziąć w tym tygodniu przerwę.)</i>

1. Es posible que _____ desbordado esta semana, así que podrías tomar un descanso. *(Możliwe, że jesteś w tym tygodniu przytłoczony, więc mógłbyś zrobić sobie przerwę.)*
 a. estuvieras b. esté c. estás d. estés
2. Seguramente _____ estresado; llevas tres reuniones seguidas sin parar. *(Na pewno jesteś zestresowany; masz trzy spotkania z rzędu bez przerwy.)*
 a. estás b. estarías c. estáses d. estés

1. estás 2. estás

Przepisz zwroty (QR: AI+)



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

_____ *(Na pewno szef docenia twoją pracę na spotkaniu.)*

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

_____ *(Prawdopodobnie moja koleżanka spóźni się z powodu korków.)*

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

(Być może w raporcie końcowym jest błąd.)

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.*

Popraw błąd

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

Jest prawdopodobne, że szef doceni dziś mój wysiłek.

2. Probablemente mi compañera tenga estrés por el conflicto.

Prawdopodobnie moja koleżanka ma stres z powodu konfliktu.

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

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- 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. Notatka wewnętrzna: dobrostan i zarządzanie konfliktami (QR:

Audio)



Wypełnij luki: 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.

Wraz z zakończeniem kwartału kilka zespołów zgłosiło poczucie przeciążenia. Dział HR przypomina, że w okresie wzmożonej pracy normalne jest odczuwanie zmęczenia lub stresu, ale warto zauważyć to na czas, aby uniknąć wypalenia. Jeśli źle się czujesz lub jesteś przytłoczony, poinformuj swojego przełożonego i zaproponuj realistyczne priorytety. Zaleca się również robić krótką przerwę między długimi zadaniami.

Gdy pojawia się napięcie z współpracownikiem, prosi się o zachowanie profesjonalnego tonu i skupienie się na faktach. Jeśli łatwo się denerwujesz, spróbuj zatrzymać się przed odpowiedzią i poproś o krótkie spotkanie. Możliwe, że problemem jest brak koordynacji, a nie osobista intencja. Jeśli odezwałeś się w szorstki sposób, przeprosiny pomagają rozwiązać konflikt i sprawiają, że zespół czuje się doceniony.

(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. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

- | | Prawda | Falsz |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. En la reunión de ayer, el hablante reaccionó con mal humor y respondió de forma poco profesional a una compañera. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. El problema se resolvió porque el hablante decidió trabajar solo y no repartir tareas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. El hablante está cansado y planea descansar un poco durante el día. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-V



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Es posible que algunos compañeros _____ si *(Możliwe, że niektórzy koledzy się zdenerwują, cambiamos el horario sin avisar. jeśli zmienimy harmonogram bez uprzedzenia.)*
a. se enfadan b. se enfadaron c. se enfaden d. se enfadarían
- Probablemente él _____ la presión ahora, *(Prawdopodobnie on zniesie teraz presję, ale pero necesita tomar un descanso pronto. wkrótce musi zrobić sobie przerwę.)*
a. soporten b. soporta c. soportará d. soporte
- Tal vez el equipo _____ si el jefe no reconoce *(Być może zespół się zdenerwuje, jeśli szef nie el esfuerzo y el agotamiento de estas semanas. doceni wysiłku i wyczerpania tych ostatnich tygodni.)*
a. se enfadó b. se enfadar c. se enfade d. se enfada

1. se enfaden 2. soporte 3. se enfade

5. Odgrywanie ról - dialogi (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, jestem dość sfrustrowana: klient oczekiwał raportu dziś, a my go nie wysłaliśmy.)

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.*

(Przepraszam, Marto. Ostatnio byłem bardzo zestresowany i przeciążony dwiema dostawami naraz, i pomyliłem się co do terminu.)

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?*

(Rozumiem, dzięki za przeprosiny, ale to psuje humor zespołowi, a klient się denerwuje. Jak to teraz naprawimy?)

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.*

(Jeśli ci pasuje, dokończę to przed piątą, a ty to sprawdzisz; poza tym od teraz będę uprzedzać z wyprzedzeniem, kiedy będę wyczerpany albo bez cierpliwości.)



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. (Świetnie. A jutro poświęcimy dziesięć minut na reorganizację priorytetów, bo nie chcę, żebyś kończył wyczerpany ani żebyś czuł się niedoceniony.)*

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

6. Mówienie (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. Pisanie: 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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *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: ...*

Ważne czasowniki

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

Enfadarse (*złościć się*)

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

Dar (*dać*)

Subjuntivo presente
dé
des
dé
demos
deis
den

Soportar (*znosić*)

Subjuntivo presente
soporte
soportes
soporte
soportemos
soportéis
soporten