



## B1.3 Expresar emociones en el trabajo

- Gestionar profesionalmente los conflictos en el trabajo
- Expresa tu bienestar y malestar en un contexto profesional

<b>El optimismo</b>	<i>(Optymizm)</i>	<b>Ponerse triste</b>	<i>(Zasmucić się)</i>
<b>El pesimismo</b>	<i>(Pesymizm)</i>	<b>Ponerse contento</b>	<i>(Ucieszyć się)</i>
<b>La paciencia</b>	<i>(Cierpliwość)</i>	<b>Ponerse de mal humor</b>	<i>(Złe nastawienie / popsuć sobie humor)</i>
<b>La impaciencia</b>	<i>(Niecierpliwość)</i>	<b>Alegrarse</b>	<i>(Radować się)</i>
<b>La frustración</b>	<i>(Frustracja)</i>	<b>Enfadarse</b>	<i>(Złościć się)</i>
<b>El malestar</b>	<i>(Niespełnienie)</i>	<b>Dar pena</b>	<i>(Wzbudzać współczucie)</i>
<b>El agotamiento</b>	<i>(Wyczerpanie)</i>	<b>Dar lástima</b>	<i>(Wzbudzać litość)</i>
<b>Estar estresado</b>	<i>(Być zestresowanym)</i>	<b>Dar miedo</b>	<i>(Wzbudzać strach)</i>
<b>Estar desbordado</b>	<i>(Być przytłoczonym)</i>	<b>No soportar</b>	<i>(Nie znosić)</i>
<b>Estar deprimido</b>	<i>(Być przygnębionym)</i>	<b>Pedir disculpas</b>	<i>(Przeproszać)</i>
<b>Sentirse valorado</b>	<i>(Czuć się docenionym)</i>	<b>Resolver</b>	<i>(Rozwiązywać)</i>
<b>Encontrarse bien</b>	<i>(Czuć się dobrze)</i>	<b>Tomar un descanso</b>	<i>(Zrobić przerwę)</i>
<b>Encontrarse fatal</b>	<i>(Czuć się fatalnie)</i>		

### 1. Zeskanuj kod QR, aby ojezrzyć wideo, lub przeczytaj 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. *Spędzamy istotną część dnia w pracy, dlatego warto dbać o **dobre samopoczucie w pracy**. W wielu firmach występuje **przeciążenie pracą**, długie godziny i **presja**, a czasem ludzie stawiają sobie zbyt wygórowane wymagania i **sabotują się**. Niektóre stanowiska, ze względu na swoje cechy, generują jeszcze więcej napięcia. Jeśli nie mamy **zasobów radzenia sobie**, mogą pojawić się lęk i stres. Dlatego kluczowe jest nauczenie się radzenia sobie z tymi sytuacjami.*



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

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

1-b 2-c 3-b 4-d

## 2. Gramatyka: Tryb oznajmujący czy tryb łączący?

Wiele wyrażeń używa trybu oznajmującego do wyrażania faktów, a trybu łączącego do wyrażania możliwości.



- Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + indicativo -> el hablante expresa seguridad.
- Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + subjuntivo -> el hablante expresa duda, valoración.
- Es posible que / Es probable que -> siempre subjuntivo.

Expresiones	Modos	Ejemplos
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Indicativo	Seguramente se siente valorado, el jefe reconoció su trabajo. ( <i>Z pewnością 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 potrzebuje wziąć wolne w tym tygodniu.</i> )

- \_\_\_\_\_ está muy frustrado, porque nadie ha valorado el esfuerzo que hizo en el proyecto.  
  - Tal vez esté
  - Es posible que
  - Seguramente esté
  - Seguramente
- \_\_\_\_\_ agotado después de resolver tantos conflictos con los clientes hoy.  
  - Probablemente está
  - Quizás está
  - Seguramente es
  - Probablemente esté

1. Seguramente 2. Probablemente esté

## Przepisz zwroty

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

*(Z pewnością Marta przyjdzie spóźniona na spotkanie.)*

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

*(Być może nie rozumieją dobrze nowego systemu.)*

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

*(Możliwe, że dyrektor zatwierdzi budżet.)*

### 3.Ćwiczenia



#### 1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 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. Notatka wewnętrzna: dobrostan emocjonalny i zarządzanie konfliktami (Audio dostępne w aplikacji)

**Wypełnij luki:** 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 \_\_\_\_\_.

*Dział Zasobów Ludzkich przypomina, że dobrostan emocjonalny wpływa bezpośrednio na wydajność i atmosferę w zespole. W ostatnich tygodniach zaobserwowano wzrost napięcia pracy oraz pewne nieporozumienia między działami. To normalne, że w określonych momentach odczuwa się frustrację lub wyczerpanie; zaleca się zorganizowanie krótkiego spotkania, zanim problem się rozrośnie. Jeśli rozmowa staje się napięta, warto zrobić przerwę, odetchnąć i wrócić do tematu ze spokojem. Ważne jest też przeprosić, jeśli ton był nieodpowiedni.*

*Jeśli czujesz się zestresowany lub przytłoczony, porozmawiaj ze swoim przełożonym, aby dostosować priorytety. Możesz potrzebować przerwy lub reorganizacji zadań. Prawdopodobnie zespół zareaguje lepiej, jeśli wyjaśnisz, czego potrzebujesz i co możesz wziąć na siebie w tym tygodniu. Być może występuje problem komunikacyjny, który da się rozwiązać przez wyraźniejsze rozdzielanie obowiązków. Jeśli konflikt będzie się powtarzał, Dział Kadr może pośredniczyć, aby uzgodnić konkretne kroki i zapobiec poczuciu niedocenienia.*

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. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

	Prawda	Falsz	
El hablante se sintió ignorado en la reunión y por eso se frustró.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
El hablante culpa a Laura del problema y no se disculpa con ella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Para evitar otro conflicto, el hablante planea descansar un rato y luego hablar con su jefe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### 4. Przečytaj dialog i odpowiedz na pytania



- Laura (responsable de proyecto):** *Javier, ¿tienes un minuto? Te noto de mal humor desde esta mañana. (Javier, masz chwilę? Wyczuwam u ciebie zły nastrój od rana.)*
- Javier (analista):** *Sí... perdona si he contestado mal antes. Estoy desbordado: llevo tres entregas a la vez y estoy agotado. (Tak... przepraszam, jeśli wcześniej odpowiedziałem niegrzecznie. Jestem przytłoczony: mam trzy zlecenia naraz i jestem wykończony.)*
- Laura (responsable de proyecto):** *Lo entiendo. A mí también me da frustración ver que no llegamos, pero mejor hablarlo a tiempo. ¿Qué es lo más urgente ahora? (Rozumiem. Mnie też frustruje, że nie nadążamy, ale lepiej porozmawiać o tym zawczasu. Co jest teraz najbardziej pilne?)*
- Javier (analista):** *El informe para el cliente. Y, siendo sincero, no soporto más cambios de última hora; me estresa muchísimo. (Raport dla klienta. I szczerze mówiąc, nie znoszę już zmian w ostatniej chwili; to mnie bardzo stresuje.)*
- Laura (responsable de proyecto):** *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? (Dobrze. Zrobimy to tak: ty skupiasz się na raporcie, a ja przekażę dwie drobne rzeczy komuś innemu. A o piątej zrób sobie dziesięciminutową przerwę, zgoda?)*
- Javier (analista):** *Me parece bien. Gracias por escucharlo... la verdad, me alegra sentirme valorado. (Pasuje mi. Dziękuję, że mnie wysłuchałaś... naprawdę cieszę się, że czuję się doceniony.)*

**Laura** *Perfecto. Y si mañana te encuentras fatal otra vez, dímelo antes; con*  
**(responsable de** *paciencia lo sacamos adelante.*  
**proyecto):** *(Świetnie. A jeśli jutro znów będziesz się źle czuć, powiedz mi wcześniej; z cierpliwością to*  
*załatwimy.)*

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



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *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...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Ważne czasowniki

#### Enfadarse (złościć się)

Subjuntivo presente

yo

me enfade

tú

te enfades

él/ella/usted

se enfade

nosotros/nosotras

nos enfademos

vosotros/vosotras

os enfadéis

ellos/ellas/ustedes

se enfaden

#### Soportar (znosić)

Subjuntivo presente

soporte

soportes

soporte

soportemos

soportéis

soporten