

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

Como gerir o bem-estar no trabalho e reduzir o stress



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.

*Em muitos empregos, cuidar do **bem-estar no trabalho** é fundamental porque passamos muito tempo no trabalho. A **sobrecarga de trabalho**, os horários longos e a **pressão** podem afetar a equipe e cada pessoa. Às vezes, a gente se exige demais e acaba se **auto boicotando**. É possível que sem bons **recursos de enfrentamento** surjam ansiedade e estresse. Por isso, convém aprender a gerenciar conflitos e limites de forma profissional.*

1. ¿Por qué se considera importante cuidar el bienestar laboral?
 - a. Porque el trabajo siempre es relajante.
 - b. Porque en el trabajo se gana más dinero que en casa.
 - 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 volverse más creativa sin esfuerzo.
 - b. Puede presionarse o auto boicotarse.
 - c. Puede evitar cualquier conflicto con el equipo.
 - d. Puede tener más tiempo libre automáticamente.

1-d 2-b

2. Sua equipe no escritório está muito estressada e o Recursos Humanos pede uma mensagem breve sobre o esgotamento profissional.

Tarefa: 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**