



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>O otimismo</i>)	Tomar un descanso	(<i>Fazer uma pausa</i>)
El pesimismo	(<i>O pessimismo</i>)	Pedir disculpas	(<i>Pedir desculpas</i>)
La paciencia	(<i>A paciência</i>)	Resolver	(<i>Resolver</i>)
La impaciencia	(<i>A impaciência</i>)	No soportar	(<i>Não suportar</i>)
La frustración	(<i>A frustração</i>)	Alegarse	(<i>Alegar-se</i>)
El malestar	(<i>O mal-estar</i>)	Ponerse contento	(<i>Ficar contente</i>)
El agotamiento	(<i>O esgotamento</i>)	Ponerse triste	(<i>Ficar triste</i>)
El agotamiento	(<i>O esgotamento</i>)	Ponerse de mal humor	(<i>Ficar de mau humor</i>)
Sentirse valorado	(<i>Sentir-se valorizado</i>)	Enfadarse	(<i>Irritar-se</i>)
Encontrarse bien	(<i>Sentir-se bem</i>)	Dar pena	(<i>Dar pena</i>)
Encontrarse fatal	(<i>Sentir-se péssimo</i>)	Dar lástima	(<i>Comover</i>)
Estar estresado	(<i>Estar estressado</i>)	Dar miedo	(<i>Dar medo</i>)
Estar desbordado	(<i>Estar sobrecarregado</i>)	La impaciencia	(<i>A impaciência</i>)
Estar deprimido	(<i>Estar deprimido</i>)		

1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



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 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 volverse más creativa sin esfuerzo.
 - d. Puede evitar cualquier conflicto con el equipo.

1-a 2-a



2. Gramática: Indicativo ou Subjuntivo?

Muitas expressões usam o indicativo para expressar fatos e o subjuntivo para expressar possibilidades.

1. Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + indicativo -> o falante expressa certeza.
2. Seguramente / Probablemente / Posiblemente / Quizás / Tal vez + subjuntivo -> o falante expressa dúvida, avaliação.
3. Es posible que / Es probable que -> sempre subjuntivo.

Expresiones	Modos	Ejemplos
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Indicativo	Seguramente se siente valorado, el jefe reconoció su trabajo. <i>(Certamente ele se sente valorizado; o chefe reconheceu o trabalho dele.)</i>
Seguramente / Probablemente / Posiblemente	Subjuntivo	Probablemente esté satisfecho con el acuerdo, aunque quedan dudas. <i>(Provavelmente ele esteja satisfeito com o acordo, embora ainda existam dúvidas.)</i>
Quizás / Tal vez	Indicativo	Quizás hay un problema en el proyecto que todos conocen. <i>(Talvez haja um problema no projeto que todos conhecem.)</i>
Quizás / Tal vez	Subjuntivo	Tal vez haya una falta de comunicación entre los departamentos. <i>(Talvez haja uma falta de comunicação entre os departamentos.)</i>
Es posible que / Es probable que	Subjuntivo	Es probable que necesite tomar un descanso esta semana. <i>(É provável que eu precise tirar uma folga esta semana.)</i>

1. Es posible que _____ desbordado esta semana, así que podrías tomar un descanso. *(É possível que você esteja sobrecarregado esta semana, então você poderia fazer uma pausa.)*

- a. estuvieras b. esté c. estás d. estés

2. Seguramente _____ estresado; llevas tres reuniones seguidas sin parar. *(Com certeza você está estressado; você tem três reuniões seguidas sem parar.)*

- a. estás b. estarías c. estases d. estés

1. estés 2. estás

Rewrite the phrases (QR: IA+)



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

_____ *(Certamente o chefe reconhece seu trabalho na reunião.)*

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

(Provavelmente minha colega chegue atrasada por causa do trânsito.)

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

(Talvez haja um erro no relatório final.)

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.

Corrija o erro

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

É provável que o chefe reconheça meu esforço hoje.

2. Probablemente mi compañera tenga estrés por el conflicto.

Provavelmente minha colega está estressada por causa do conflito.

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

3.Exercícios

1. Associe cada palavra à sua definição.

- 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. Nota interna: bem-estar e gestão de conflitos (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: 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.

Com o encerramento do trimestre, várias equipes comunicaram sensação de sobrecarga. O RH lembra que é normal sentir-se cansado ou estressado em picos de trabalho, mas convém identificar isso a tempo para evitar o esgotamento. Se você não estiver bem ou estiver sobrecarregado, avise seu responsável e proponha prioridades realistas. Também se recomenda fazer uma breve pausa entre tarefas longas.

Quando há tensão com um colega, pede-se manter um tom profissional e focar nos fatos. Se você se irrita com facilidade, tente parar antes de responder e solicite uma reunião curta. É possível que o problema seja falta de coordenação, não uma intenção pessoal. Se você falou de forma brusca, pedir desculpas ajuda a resolver o conflito e a fazer com que a equipe se sinta valorizada.

(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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

1. En la reunión de ayer, el hablante reaccionó con mal humor y respondió de forma poco profesional a una compañera.
2. El problema se resolvió porque el hablante decidió trabajar solo y no repartir tareas.
3. El hablante está cansado y planea descansar un poco durante el día.

Verdadeiro Falso

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



1-V 2-X 3-V

4. Escolha a solução correta

1. Es posible que algunos compañeros _____ si *(É possível que alguns colegas fiquem zangados si mudarmos o horário sem avisar.)*
a. se enfadan b. se enfadaron c. se enfaden d. se enfadarían
2. Probablemente él _____ la presión ahora, *(Provavelmente ele aguenta a pressão agora, mas precisa fazer uma pausa em breve.)*
a. soporten b. soporta c. soportará d. soporte
3. Tal vez el equipo _____ si el jefe no reconoce *(Talvez a equipe fique zangada se o chefe não reconhecer o esforço e o esgotamento destas semanas.)*
a. se enfadó b. se enfadar c. se enfade d. se enfada

1. se enfaden 2. soporte 3. se enfade

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

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, estou bastante frustrada: o cliente esperava o relatório hoje e nós não o enviamos.)

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.

(Sinto muito, Marta. Estes dias estive muito estressado e sobrecarregado com duas entregas ao mesmo tempo, e me confundi com o prazo final.)

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?

(Entendo, obrigada pelas desculpas, mas isso deixa a equipe de mau humor e o cliente fica irritado. Como resolvemos isso agora?)

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.

(Se você achar melhor, eu termino antes das cinco e você revisa; além disso, a partir de agora vou avisar com antecedência quando eu estiver exausto ou sem paciência.)



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. (Perfeito. E amanhã dedicamos dez minutos para reorganizar as prioridades, porque não quero que você acabe exausto nem que se sinta pouco valorizado.)*

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

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)

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. Escrita: Email (QR: IA+)

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



Escreva uma resposta apropriada: *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: ...*

Verbos importantes**Enfadarse** (*enfadar-se*)

Subjuntivo presente

me enfade

te enfades

se enfade

nos enfademos

os enfadéis

se enfaden

Dar (*dar*)

Subjuntivo presente

dé

des

dé

demos

deis

den

Soportar (*suportar*)

Subjuntivo presente

soporte

soportes

soporte

soportemos

soportéis

soporten