

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

*Cómo gestionar el bienestar laboral y reducir el estrés*



1. ¿Por qué es importante cuidar el bienestar laboral?  
*(Why is it important to take care of workplace well-being?)*
2. ¿Qué situaciones pueden aumentar la presión en el trabajo? Da dos ejemplos.  
*(What situations can increase pressure at work? Give two examples.)*
3. ¿Qué consecuencias puede tener no contar con recursos de afrontamiento y qué se recomienda hacer?  
*(What consequences can arise from not having coping resources, and what is recommended to do?)*

### **2. At your company in Spain, HR is preparing a wellness campaign and has asked you for a brief comment about burnout for the intranet.**

**Task:** Abre el enlace y busca la información necesaria para escribir un comentario profesional.

**URL:** ¿Qué es el burnout o agotamiento laboral?

**Use in your answer:** agotamiento laboral / estrés / síntomas / falta de control / equilibrio entre la vida y el trabajo / busque apoyo