

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

Cómo gestionar el bienestar laboral y reducir el estrés



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.



*In many jobs, taking care of **workplace well-being** is key because we spend a lot of time at work. **Work overload**, long hours, and **pressure** can affect the team and each person. Sometimes someone demands too much of themselves and ends up **sabotaging themselves**. It's possible that without good **coping resources**, anxiety and stress may appear. That's why it's a good idea to learn to manage conflicts and limits in a professional way.*

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

1-a-2-d

2. Your team at the office is very stressed and Human Resources asks you for a brief message about burnout.

Task: 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**