

**1.** Marca en qué lugar del texto colocarías las siguientes frases.

1. Algo que contrasta con el siglo pasado, cuando el estatus lo determinaba la cantidad de tiempo libre del que uno podía disfrutar.
2. Dinamarca, por ejemplo, ha hecho de la felicidad, el ocio y el bienestar sus metas nacionales. Y muchos países europeos tienen políticas que garantizan largos períodos de vacaciones pagadas.
3. Bill Gates se jactaba de que dormía debajo de su escritorio y de que dejó el golf porque estaba trabajando todo el tiempo y ahora todos estamos tratando de seguir su ejemplo.
4. ¿Qué nos estamos perdiendo con todo esto? Nuestra civilización se ha creado en los momentos de ocio. La rueda, el arte, la filosofía... Todo surge en el descanso, cuando soñamos despiertos, en el ocio.
5. El impacto del estrés no se circunscribe solo a las grandes ciudades. Brigid se trasladó a la América rural para ampliar su estudio y en Fargo (Dakota del Norte) también encontró que la gente competía por estar ocupada.

## La muerte del ocio

Por Carmen Soriano

El ocio ha muerto. Aunque teóricamente somos una sociedad que disfruta de más oportunidades de entretenimiento que la de nuestros predecesores, lo que realmente queda bien es quejarse (“no-tengo-tiempo-para-nada”, “trabajo-más horas-que-un-reloj”, etc.). Vivir estresado está de moda y quien sufre estrés tiene más estatus. Vivimos como un gran honor el “estar de trabajo hasta las cejas” a pesar de que nos lamentemos de ello constantemente.

Ese es al menos el panorama que describe Brigid Schulte en un libro titulado *Overwhelmed: work, love and play when no one has time*. La autora parte de la constatación de que no solo ninguno de sus colegas tiene tiempo para nada, sino de que ha habido un cambio social en la percepción del ocio y del trabajo. Como consecuencia de este cambio, los momentos de ocio han sido devorados por la vorágine laboral. Para Schulte, si alguien dice “últimamente no hago gran cosa”, tendemos a pensar que es un fracasado porque vivimos en una sociedad en la que muchas personas se definen a sí mismas por su trabajo, por lo que hacen y sobre todo por

lo que hacen más que los demás. La autora ha constatado que muchos de sus compatriotas en las grandes urbes americanas se sienten ansiosos si no tienen su agenda llena de cosas a cada minuto. Los sociólogos hablan incluso de “ocio intencional”; es decir, la tendencia a hacer algo en tu tiempo libre que “valga la pena”, que implique aprender algo, mejorar...

¿Está en peligro el tiempo libre? Para la autora, la respuesta es sí. “El ocio se ve como algo tonto, sin importancia, improductivo”. Además, nos gusta alardear de que estamos demasiado ocupados como para dedicarnos a ello. Hemos sustituido una semana de vacaciones en la playa, sin hacer nada, por un fin de semana en el que aprovechamos para hacer un cursillo de buceo de 10 horas.

El panorama quizás es menos desolador en Europa. En países como España se sigue valorando el “ocio puro” y aún se considera importante tener tiempo para descansar y para compartir unas horas con amigos y familia, sin hacer nada especial: comiendo, tomando algo, charlando.



# Más ejercicios

**2.** Busca en internet un artículo sobre el estrés. Resúmelo en tu cuaderno. Aquí tienes algunas propuestas.

- "El arte como terapia para contrarrestar el estrés y la ansiedad" (*La Estrella de Panamá*)
- "Jin Shin Jyutsu: el método japonés para aliviar el estrés" (*Sapos y princesas, El Mundo*)
- "Los 10 trabajos más estresantes del mundo" (*La mente es maravillosa*)

**3.** Marca en la tabla si estas palabras o expresiones relacionadas con el mundo del trabajo tienen para ti una connotación positiva, negativa o neutra.

|                          | +                     | NEUTRO                | -                     |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| la baja por paternidad   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| una excedencia           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| las horas extras         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| el horario reducido      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| el horario flexible      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| las comisiones           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| la formación             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| el ajuste de personal    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| la promoción profesional | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| las dietas               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| la competitividad        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| el estrés                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| un ascenso               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| un despido               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| la conciliación          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| el aumento del sueldo    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| la desigualdad laboral   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| la paga extra            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| la baja por enfermedad   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| un contrato temporal     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| un contrato indefinido   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**4.**  33 Vas a escuchar un fragmento de un programa de radio en el que entrevistan a una experta en conciliación laboral. ¿Qué dice sobre estas cuestiones?

**1.** ¿Las medidas de conciliación están hechas para las mujeres?

.....

.....

.....

**2.** ¿Qué es el *mobbing* maternal?

.....

.....

.....

**3.** ¿Las medidas de conciliación también son favorables para los hombres? ¿Por qué?

.....

.....

.....

**4.** ¿Cómo es la situación en España?

.....

.....

.....

**5.** ¿La conciliación laboral ayuda a promover la igualdad entre hombres y mujeres? ¿Cómo conseguirlo?

.....

.....

.....

**5.** Completa los diálogos con los verbos adecuados en subjuntivo (presente o pretérito imperfecto).

1. • Yo creo que, si Martina envía la solicitud, conseguirá el trabajo porque tiene muy buen currículum.
  - Bueno, pero, aunque (**TENER**) ..... muy buen currículum, no habla idiomas. Y aunque lo (**HACER**) ..... muy bien en la entrevista, no creo que tenga posibilidades: hay muchos candidatos.
2. • Este local es carísimo, no nos lo podemos permitir.
  - Aunque (**SER**) ..... caro, tenemos que alquilarlo. Está en el centro y nos verá mucha gente...
  - Yo creo que, aunque nuestra tienda (**ESTAR**) ..... lejos del centro, tendría éxito. Hay otras formas de promocionarse.
3. • Marta me ha dicho que va a dimitir, ¿lo sabías? Dice que está harta del trabajo.
  - ¡Ah, sí? Pero si siempre dice que le encanta su trabajo.
  - Sí, pero aunque le (**GUSTAR**) ..... mucho lo que hace, hay mal ambiente en la empresa y sus superiores son bastante incompetentes.
4. • Yo creo que seguiría trabajando aunque (**SER**) ..... rico.
  - Venga ya... Pues yo no. Haría muchas cosas, pero no trabajar.

**6.** Transforma estas frases usando **a pesar de (que)**. Haz las modificaciones necesarias.

1. En mi trabajo falta personal, pero no contratan a nadie.

2. Trabajar como autónoma me encanta, te da mucha libertad. Aunque, por otro lado, es poco estable.

3. Es verdad que el trabajo no está muy bien pagado, pero el horario me compensa. Tenemos mucha flexibilidad.

4. La ministra reconoce que, aunque la tasa de paro se ha reducido, esta es mucho más alta de lo que se esperaba.

**7.** Reescribe estas frases sustituyendo **aunque** por **por mucho que, por muy que** o **por más que**. Ten en cuenta que tendrás que hacer cambios en la frase.

1. **Aunque** me digas que tengo que cambiar de trabajo, no lo voy a hacer. Me gusta mi trabajo.

2. **Aunque** tengas buen currículum, no te van a elegir a ti, porque para este trabajo solo tienen en cuenta la apariencia física.

# Más ejercicios

3. **Aunque** trabajes mucho, no te lo van a agradecer.

5. **Aunque** hagas una página web muy bonita, si el proyecto no es bueno, no vas a tener éxito.

4. Tómate tu tiempo. **Aunque** trabajes muy rápido, el resultado no va a ser mejor.

6. **Aunque** te encante viajar, acabarás cansándote. Viajar por trabajo no es tan divertido...

8. Lee esta noticia y complétala con las siguientes palabras.

estas    por eso    en la que    entre ellas    su (2)    sus    gracias a (2)    como    ellas

## La española incluida por Google en su selección de buenas prácticas en pandemia

Rocío González - <https://cincodias.elpais.com> - 22-03-2021

**Fit Lovas, empresa dirigida por tres emprendedoras, es seleccionada por Google para entrar en su recopilación europea de negocios que han sabido adaptarse a los cambios de la pandemia.**

Google España ha recopilado en su blog una selección de emprendedoras europeas que han sabido realizar los cambios oportunos en (1) ..... negocios para adaptarse a la pandemia. (2) ....., tenemos a Berta Font Amor, Montse González Yebra y Mavi Calabrese, creadoras de una comunidad *fitness* (3) ..... las mujeres se sienten seguras de ser ellas mismas. La empresa se llama Fit Lovas.

Según recalca la organización en (4) ..... artículo, (5) ..... empresarias han logrado atraer a mujeres de todo el mundo. El negocio está creciendo (6) ..... las clases que imparten *online*. De hecho, no solo tienen clientes españoles, sino que también han conseguido afiliados de otros lugares, (7) ..... México, Argentina y otros países de habla hispana.

Las fundadoras de Fit Lovas coinciden en que la clave de (8) ..... éxito está en el servicio *online*. “Ofrecer un servicio *online* nos ha permitido seguir creciendo (9) ..... las mujeres de todo el mundo”, apuntan.

El trabajo de las mujeres ha sido uno de los más afectados durante la pandemia, según destaca Google en su artículo. Los datos revelan que (10) ..... han sido 1,8 veces más vulnerables que ellos. (11) ..... destacan los proyectos empresariales de varias mujeres que han conseguido superar la crisis.

**9.** Piensa en tres profesiones que conozcas bien. ¿Qué cualidades te parecen más importantes para desempeñarlas?

**PROFESIÓN 1:**

|       |       |
|-------|-------|
| Saber | ..... |
| Tener | ..... |
| Ser   | ..... |
| Estar | ..... |

**PROFESIÓN 2:**

|       |       |
|-------|-------|
| Saber | ..... |
| Tener | ..... |
| Ser   | ..... |
| Estar | ..... |

**PROFESIÓN 3:**

|       |       |
|-------|-------|
| Saber | ..... |
| Tener | ..... |
| Ser   | ..... |
| Estar | ..... |

**10.** Lee este titular y trata de imaginar qué palabras o expresiones podrían aparecer en esa noticia. Haz una lista en tu cuaderno.

Una empresa de Jaén, pionera en implantar la jornada laboral de cuatro días a la semana

mantener / reducir los salarios  
experiencia positiva

**11.** Lee ahora la noticia. ¿Encuentras muchas de las palabras que hay en tu lista? ¿Hay palabras o expresiones sinónimas de las que tú habías pensado?

Trabajar cuatro días a la semana, manteniendo el salario y también la productividad, ya es posible en España. Una empresa de Jaén, Software Delsol, ha empezado este mes de enero a aplicar esta innovadora jornada laboral para sus 181 empleados. La mayoría trabajan ya de lunes a jueves y el resto lo hacen en bloques de cuatro días continuados rotando de lunes a viernes (cada cuatro semanas acumulan cuatro días extra de descanso) para garantizar la atención de los 53 000 clientes que tiene la empresa en toda España y también en Sudamérica, principalmente pymes a las que se presta soporte de software. Para hacer posible esta medida la firma jiennense ha incrementado su plantilla el último año en 25 trabajadores. Y la jornada laboral, hasta ahora de 40 horas semanales, se ha reducido ahora hasta las 36 horas en invierno y 28 en los meses de verano, "No ha sido fácil introducir esta medida, ha sido todo un reto porque no teníamos ningún referente al respecto ni tampoco había legislación donde apoyarnos, no sabíamos dónde acudir", señala Fulgencio Messeguer, consejero delegado de esta empresa de comercialización de software que lleva 26 años implantada en Jaén. Sin embargo, Messeguer tiene claro que la iniciativa solo es un escalón más en la política de esta firma, donde la innovación no solo se busca "en el desarrollo de los productos, sino también a la hora de gestionar el grupo humano".

Ginés Donaire (<https://elpais.com>, 10/01/2020)

# Más ejercicios

## 12. Continúa las frases de forma lógica.

1. Aunque hoy en día existen los permisos por paternidad, .....

2. Aunque trabajamos muchas horas, .....

3. Aunque hace años que no trabajaba de profesor, .....

4. A pesar de que tiene un currículum increíble, .....

5. A pesar de tener unas condiciones laborales estupendas, .....

6. Aunque han presentado su proyecto en varias ferias de *crowdfunding*, .....

7. A pesar de haber sido el mejor estudiante de su promoción, .....

8. A pesar de las dificultades, la empresa .....

## 13. Lee estas frases y relaciona el conector marcado en negrita con su función.

a. Introduce una explicación o aclaración de lo dicho anteriormente.

b. Presenta la consecuencia o conclusión de lo dicho anteriormente.

1. Hago jornada intensiva y trabajo de 8 h a 15 h sin hacer ninguna pausa. **O sea, que** cuando salgo tengo un hambre...

2. He estado toda la entrevista nervioso, **o sea**, no me sentía seguro de lo que decía, me costaba entender lo que me decían los entrevistadores...

3. Me ha parecido un chico preparado y competente, pero un poco creído, **o sea**, prepotente, ¿no crees?

4. En mi empresa tenemos la posibilidad de pedir jornada reducida, pero no les gusta que lo hagamos. **O sea, que** no sirve de nada tener la opción, no lo pide nadie.

5. Es original lo que hace esta empresa, pero no me parece muy útil, **o sea**, creo que es innecesario fabricar una bebida para cuando tienes mucha sed. Yo cuando tengo sed bebo agua...

6. Habla muchos idiomas, parece muy majo y está motivado, pero no tiene experiencia como comercial, **o sea, que** no lo vamos a contratar.

14. 34 Escucha las frases de la actividad

13. ¿Observas la diferencia de entonación entre las frases con **o sea** y **o sea, que**? Despues de escucharlas, repítelas.

**15.** Relaciona cada testimonio con una profesión. Subraya las palabras clave que te ayuden a descubrirlo.

**1.** En esta profesión, a veces te sientes agobiado por los continuos cambios de horario. Además, el contacto directo con la gente y sus exigencias hace que sientas una gran presión. Durante unas horas estamos a tope de trabajo, pero al llegar al destino podemos descansar uno o dos días.

piloto    auxiliar de vuelo

**2.** El hecho de que una vida humana dependa de ti te hace sentir una gran presión y una gran responsabilidad. Pero al mismo tiempo es una motivación. Aunque a veces estemos a tope de trabajo, intentamos que la gente sienta que está en buenas manos.

médico/a    agente de policía

**3.** Para la mayoría de los que hacemos este trabajo se trata de un empleo de subsistencia. Además, cuando llamas a la gente, sientes que has invadido su intimidad. Y cuando te cuelgan sin haberte escuchado, te sientes fatal.

psicólogo/a    telefonista

**16.** En tu cuaderno, intenta definir las siguientes cualidades. Después, compara tus definiciones con las de un diccionario.

- autoritario/a
- accesible
- arrogante
- tolerante
- comprensivo/a

- respetuoso/a
- ambicioso/a
- fiable
- dinámico/a
- emprendedor/a

*Autoritario/a: Persona a la que le gusta mandar y que necesita tener el poder todo el tiempo.*

**17.** ¿Cuál de estas dos personas crees que ha sabido "venderse" mejor para conseguir el mismo trabajo? Compara la manera en que presentan sus respectivas candidaturas. Escríbelo en tu cuaderno.



**ROCÍO.** "Tengo una amplísima experiencia como asesora pedagógica infantil. Mis funciones no solo se limitan al cuidado y manutención de los niños, sino que, gracias a mi excelente formación académica, puedo

impartir clases de refuerzo de todas y cada una de las materias del currículo español. He realizado cursos de psicología infantil, por lo que entre mis tareas también se incluye la de organizar juegos, entretenimientos y actividades que favorecen la socialización y la motricidad de los niños. En mi último trabajo, en una familia de dos niños hiperactivos, logré incrementar las habilidades cognitivas de mis alumnos en un 50 % y ambos consiguieron superar las pruebas de final de curso con excelentes resultados".



**ELSA.** "Tengo cierta experiencia cuidando niños de entre 1 y 6 años. Me encargo de todo lo referente a su cuidado y manutención, aunque también puedo darles clases de refuerzo de las materias escolares y organizarles juegos, entretenimiento y salidas culturales. En mi último trabajo conseguí que los dos niños a mi cargo aprobaran el curso sin problemas".