

COMUNICACIÓN

¿Vivir para trabajar o trabajar para vivir?

NIVEL

Intermedio (B2)

NÚMERO

ES_B2_3111X

IDIOMA

Español



Objetivos

- Puedo utilizar expresiones relacionadas con el trabajo y el estrés laboral.
- Puedo hablar de lo que significa tener un equilibrio entre el trabajo y la vida privada.



¡Comenzamos!

Lee y **discute** las preguntas de las cajas.

Encontrar el equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida privada puede ser un reto. El trabajo es una parte importante de nuestra vida, pero también lo son nuestra familia y nuestros amigos y amigas.

¿Vivir para trabajar o
trabajar para vivir?
¿Cuál es la
diferencia?

¿Te resulta difícil
equilibrar las
diferentes partes de
tu vida?

¿Tu equilibrio entre
la vida y el trabajo
ha sido diferente en
el pasado?





¿Vivir para trabajar o trabajar para vivir?

Lee el vocabulario y **responde**: ¿Te identificas con alguna de estas frases?

Utiliza alguna para describir tu vida laboral y cómo te encuentras en este momento.



Toma una foto de esta actividad **antes** de entrar en la *breakout room*.



Practicamos el vocabulario

Completa las oraciones con las palabras de la columna. ¿Te identificas con alguna de estas afirmaciones?

1 Aunque mi trabajo es difícil, ayudar a la gente me hace _____.

2 Mi trabajo es muy exigente y siempre hay muchas tareas diferentes que hacer, por lo que es importante ser capaz de _____.

3 Al volver de las vacaciones, se necesita algo de tiempo para _____.

4 Hay un montón de _____ para tener una carrera exitosa y un puesto de trabajo con muchas responsabilidades.

5 No he visto a mis amigos y amigas desde hace un par de semanas por _____ completamente _____ por el trabajo.

volver a la rutina

estar absorbida

establecer
prioridades

sentirme realizado

presión social

encontrar el equilibrio

Cuando se **encuentra el equilibrio**, se logra un compromiso aceptable entre dos cosas diferentes. Esto es a menudo difícil en el mundo actual, donde hay mucha demanda de nuestro tiempo y energía.



No es fácil **encontrar el equilibrio** entre la vida profesional y la vida personal, sobretodo si trabajas desde casa.



Debate

¿Cómo es la cultura del trabajo en tu país?



¿Has trabajado alguna vez en un país donde la cultura laboral era muy diferente a la que estabas acostumbrado/a?



Marca las oraciones que sean verdaderas para ti

		V	F
1	Siempre voy a trabajar con muchas ganas. Es raro que pierda la motivación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Tengo una buena relación con mi equipo de trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Me cuesta terminar de trabajar a tiempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	No me es fácil establecer prioridades en mi día a día.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Me cuesta concentrarme cuando trabajo desde casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	A veces tengo que atender cuestiones personales durante horas laborales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



*¡Cuánto trabajo! ¡Es imposible **llegar a todo!***

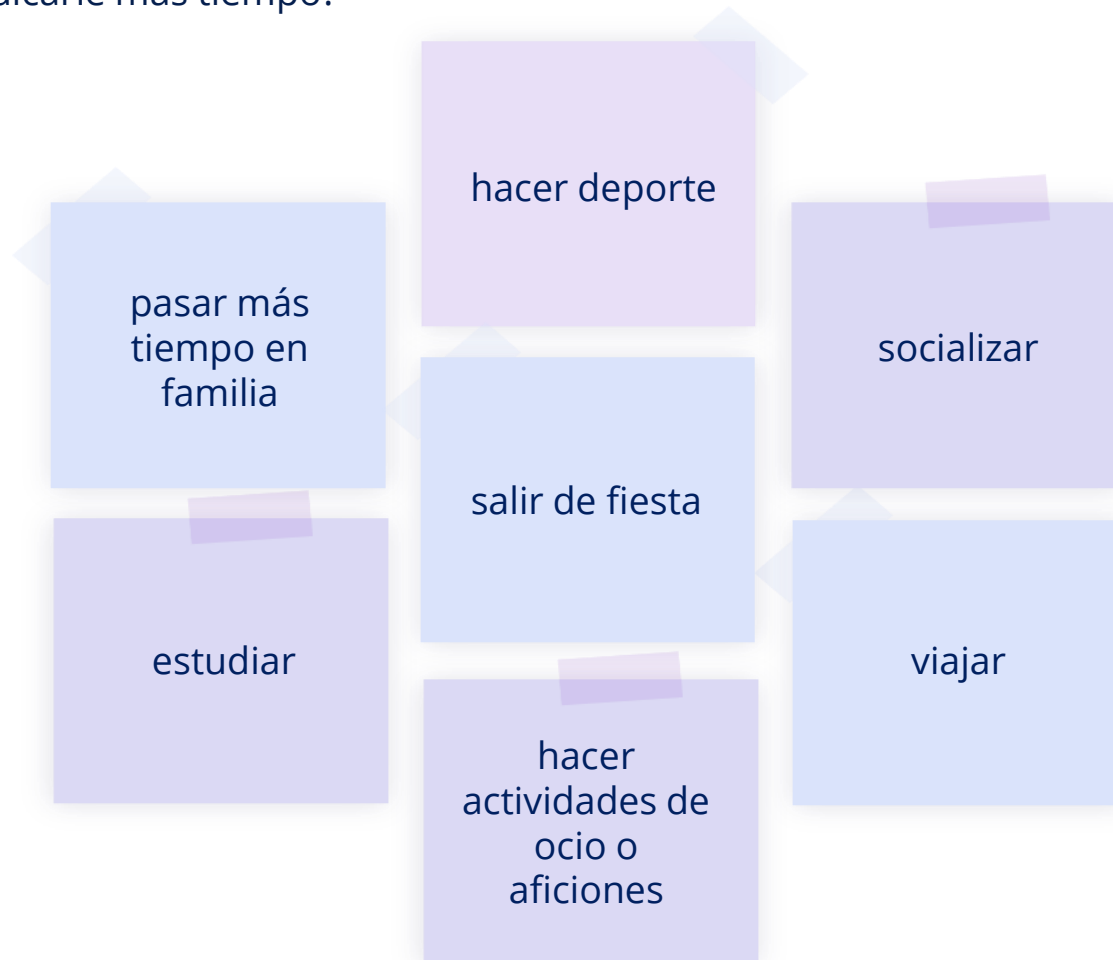
*Igual me **hago tiempo para relajarme.***

Y tú... ¿para qué te haces tiempo durante la semana?



Hacerte tiempo para...

Conversa con tus compañeros y compañeras. ¿A cuál de estas cosas de tu vida personal te gustaría dedicarle más tiempo?





Más vocabulario

Lee las oraciones prestando especial atención a las frases marcadas en azul. ¿Te identifican?

1



No puedo más con este **ritmo de vida**. Tengo que encontrar un balance.

2



Creo que nuestra sociedad promueve mucho el **culto al éxito** con la idea de que... "¡Tienes que ser alguien en la vida!"

3



Actualmente siento una gran **presión social** como mujer por ascender en la empresa y a la vez ser una buena madre.

4



La mayoría de nosotros sufre **estrés laboral**.



Estrés en el trabajo

Lee las consecuencias del estrés en el trabajo y **responde**: ¿Se te ocurren otras?



ansiedad

dolores musculares

déficit de atención

insomnio

falta de apetito

pérdida del cabello

cambio de humor

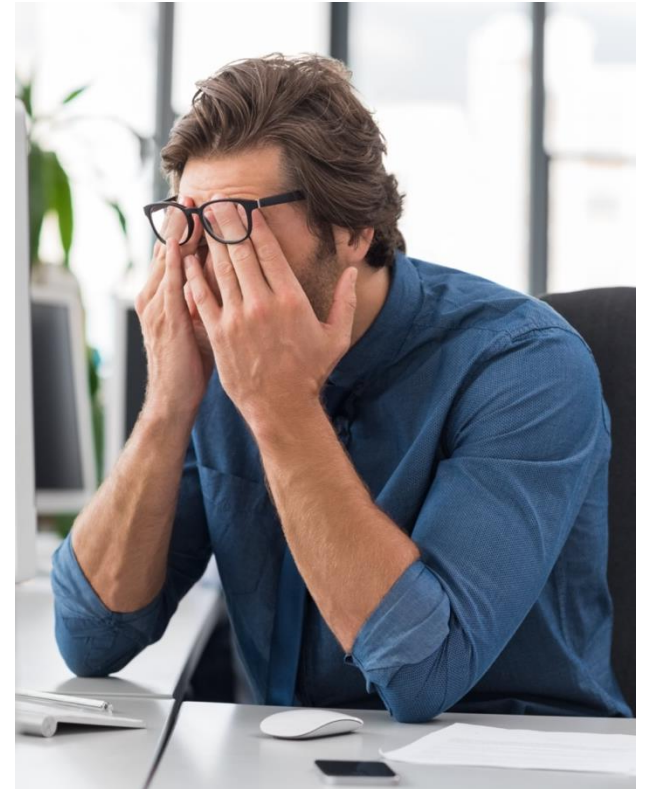
ganas de fumar



Responde sobre ti

¿Has sufrido alguna vez estrés en el trabajo?

**¿Qué consecuencias tuvo?
¿Qué has hecho al respecto?**



Cómo afrontar el estrés y el agotamiento

Discute sobre los siguientes puntos:

- Cada vez son más las personas que sufren estrés y problemas de salud relacionados con el trabajo. Puede ser difícil saber cómo hacer cambios en la rutina laboral y tener una mejor calidad de vida si se tiene un trabajo que nos tiene muy ocupados, ¡pero es posible!
- Cada vez es más frecuente que las empresas ofrezcan horarios flexibles o la posibilidad de trabajar desde casa, así como apoyo interno y actividades relajantes, como clases de yoga.

¿Ofrece tu empresa un horario de trabajo flexible?

¿Has sentido alguna vez la necesidad de cambiar tu rutina de trabajo?

¿Realizas alguna actividad relajante para desconectar de un día ajetreado de trabajo?



Da un consejo

Tu mejor amiga acude a ti para pedirte un consejo. Le han ofrecido un nuevo trabajo que supondrá un gran avance en su carrera. Sin embargo, implicará muchas horas, muchos viajes y mucha presión.

- 1 ¿Qué preguntas le harías a tu amiga?
- 2 ¿Cuáles son los pros y los contras de que tu amiga priorice su trabajo sobre otras partes de su vida?
- 3 ¿Qué harías tú en su lugar?





Actividad de escritura o discusión oral

¿Qué haces tú o que podrías hacer mejor respecto a la conciliación familiar y laboral ?

Escribe algunos consejos para lograr mejorar el balance entre la vida personal y la profesional.





Fin de la lección



Expresión

Estar muy liada/o

Significado: Tener muchas cosas que hacer

Ejemplo: - ¿Puedes ir por un café o estás ocupada? – Pues, en verdad estoy muy liada.



Práctica adicional



Discute



¿Conoces algún trabajo en el que a menudo sea necesario trabajar más de 8 horas diarias?

¿Eres alguien que puede salir de la oficina a una hora determinada y dejar el trabajo atrás?

¿Se te ocurre algún trabajo que pueda ser especialmente solitario?

¿Cuáles son las dificultades para conciliar la vida familiar y laboral?



Relaciona

1 *encontrar*

2 *sentirse*

3 *caer*

4 *establecer*

5 *presión*

6 *culto*

7 *hacerse*

a en la rutina

b al éxito

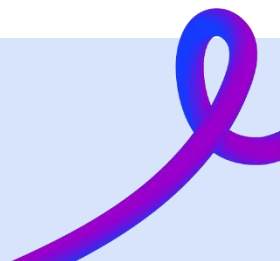
c social

d el equilibrio

e prioridades

f realizado/a

g el tiempo





Sobre ti

Habla de tu equilibrio entre el trabajo y la vida privada.

- ¿Sientes que actualmente tienes un buen equilibrio entre tu vida laboral y personal?
- ¿Es fácil conseguirlo en tu sector? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Hay algún cambio que puedas hacer en el futuro?



sentirse realizado/a...

caer en la rutina...

estar absorbida/o por...



Aconseja a estas personas:

Me han ofrecido un ascenso en el trabajo, es un gran sueldo pero significa trasladarse al extranjero durante un año. Tengo miedo...

Me siento muy estresada en el trabajo, mi jefe no deja de darme más y más trabajo. Siento que no puedo llegar a todo...

Tengo mi propio negocio y trabajo todos los días. Me encanta mi trabajo, pero mis amigos y amigas no entienden que no pueda verlos tan a menudo como antes...

Soy médico y me apasiona mi trabajo, pero tengo que trabajar muchas horas. Me resulta muy difícil desconectar y relajarme...



Soluciones

P. 5: 1. sentir realizado, 2. establecer prioridades, 3. volver a la rutina, 4. presión social, 5. estar absorbida.

P. 21: 1D – 2F – 3A – 4E – 5C – 6B – 7G



Resumen

El trabajo

- **Lo necesario:** establecer prioridades; trabajar el desarrollo personal; sentirse realizado/a
- **Los riesgos:** caer en la rutina; estar absorbido/a por el trabajo; sentirse agotado/a; la presión social

El trabajo y los problemas modernos

- **El culto al éxito:** *Nuestra sociedad sufre del culto al éxito y no siempre es posible.*
- **La presión social:** *Existe la presión social de siempre querer más.*
- **El estrés laboral:** *En la empresa mucha gente ha renunciado por estrés laboral.*

El balance en el trabajo

- **Llegar a todo:** *Sé que como madre, no puedo llegar a todo.*
- **Hacerse tiempo:** *Sin embargo, siempre me hago tiempo para mi familia*
- **Encontrar el equilibrio:** *Creo que encontrar el equilibrio entre la vida y el trabajo es esencial.*



Vocabulario

la asertividad

la persuasión

no me convence

llamar la atención sobre

el punto clave

destacar

señalar

resaltar

subrayar

remarcar

evidentemente

fundamentalmente

tener en cuenta

hacer hincapié



Notas





Deja tu opinión

B2.3

¿Te gusta El español en el mundo? Nos gustaría saber tu opinión. ¡Ayúdanos a mejorarlo con tus comentarios!

Enjoying the new Global Spanish features? We'd love to hear your thoughts. Help us make them even better with your valuable feedback!

Click [here](#) to access the survey.



Esta encuesta está pensada únicamente para estudiantes.