

¿Vivir para trabajar o trabajar para vivir?

EXPRESIONES

NIVEL
Intermedio

NÚMERO
B2_30611X_ES

IDIOMA
Español



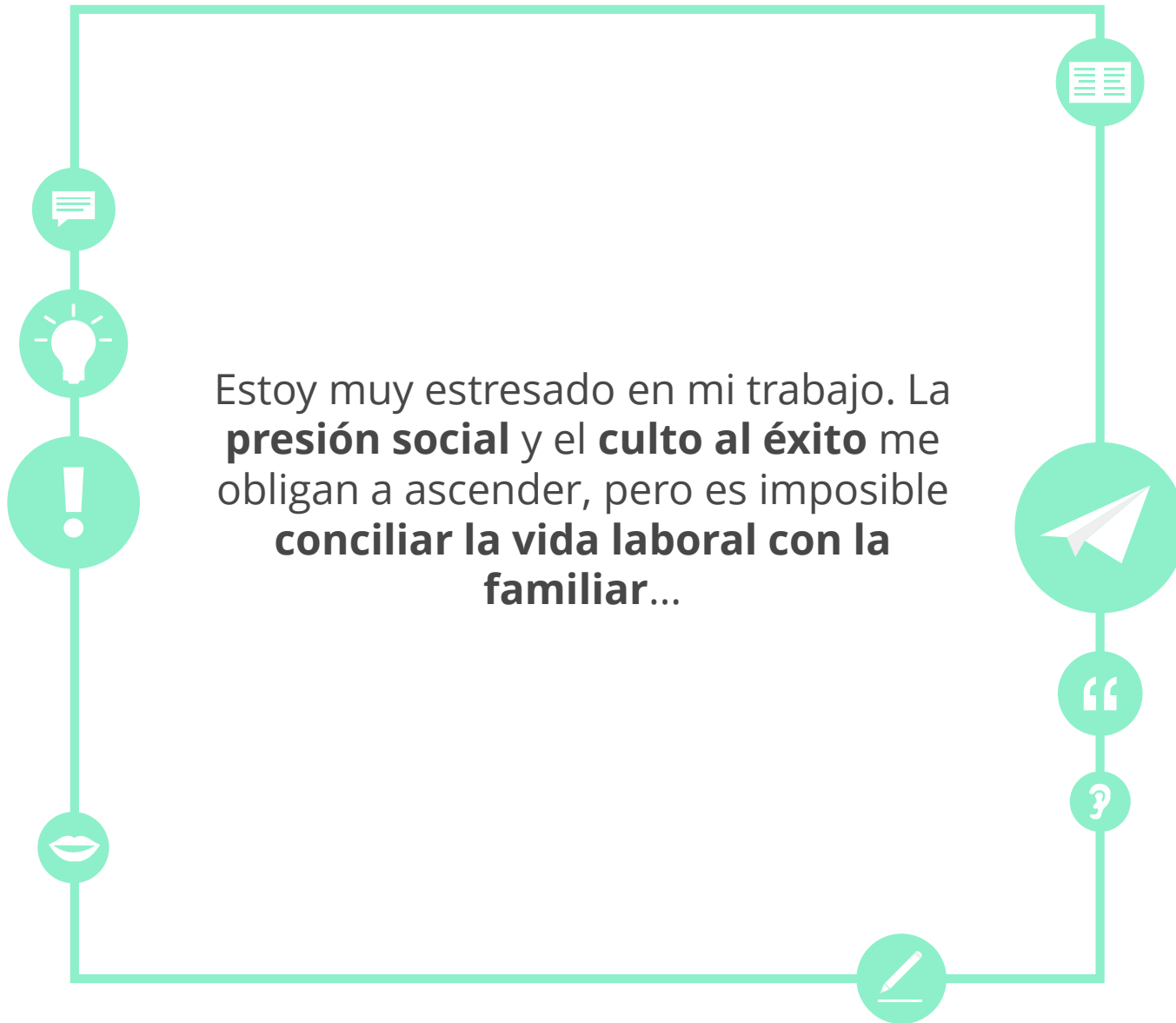


Objetivos

- Aprender algunas expresiones relacionadas con el trabajo
- Hablar sobre el estrés en el trabajo
- Escribir una entrada en un blog hablando sobre el estrés en el trabajo



Estoy muy estresado en mi trabajo. La **presión social** y el **culto al éxito** me obligan a ascender, pero es imposible **conciliar la vida laboral con la familiar...**





¿Vivir para trabajar o trabajar para vivir?

- En esta unidad hablaremos sobre el tema del **estrés en el trabajo**.



Hoy **me siento agotado**, es imposible **llegar a todo**.



El estrés en el trabajo

**¿Has oído hablar del
estrés en el trabajo?
¿Lo has sufrido alguna
vez?**



¿Vivir para trabajar o trabajar para vivir?

encontrar el equilibrio

estar absorbido por el trabajo

sentirse agotado

trabajar con eficiencia

sentirse realizado



trabajar el desarrollo personal

establecer prioridades

caer en la rutina



¿Vivir para trabajar o trabajar para vivir?

Lee las siguientes frases y marca las que sean verdaderas para ti:

1. Siempre voy a trabajar con muchas ganas.
2. Tengo una buena relación con mis compañeros de trabajo.
3. Me gusta trabajar con eficiencia.
4. Siempre establezco prioridades en mi vida.
5. Casi todas las semanas se pasan deprisa, y, cuando me doy cuenta, es viernes por la tarde.
6. Por las noches duermo del tirón.





¿Vivir para trabajar o trabajar para vivir?

Si has marcado todas las frases, ¡enhorabuena! Tienes muy buena relación con el trabajo. Si has marcado menos de tres frases, tienes un problema de estrés en tu trabajo.





¿Vivir para trabajar o trabajar para vivir?

Ahora, siguiendo el modelo de la página 8, elabora un test sobre el estrés en el trabajo.

Puedes hacer preguntas de A, B, C

O preguntas de Verdadero y Falso.



A vertical sheet of paper with a hole-punch on the left side and horizontal lines for writing.



Una imagen

Observa la siguiente imagen.
¿Cómo la interpretas tú?



llegar a todo

encontrar tiempo para ...

Utilizamos estas dos expresiones para hablar del **tiempo**. Observa los ejemplos:



¡No puedo más! ¡Es imposible **llegar a todo**!



Tengo que **encontrar tiempo para** ir al gimnasio.



Llegar a todo

¿Y tú... a cuáles de estas cosas dedicas más tiempo?
¿A cuáles te gustaría dedicar más tiempo? ¿Cuáles añadirías?





El estrés en el trabajo

En la página siguiente vas a ver algunas de las consecuencias del estrés en el trabajo. Míralas atentamente durante un minuto e intenta recordar el máximo número posible de palabras.





El estrés en el trabajo

Dolor de espalda

Ineficiencia

Ganas de fumar

Pérdida del cabello

Ansiedad

Dolor de cabeza

Mala relación con los
compañeros

Insomnio

Falta de apetito



El estrés en el trabajo

Ahora, sin mirar la lista, intenta escribir el máximo número de palabras.

A sheet of white lined paper with a spiral binding on the left side. The paper has several horizontal lines for writing.

¿Cuáles de estos síntomas has sufrido?





¿Vivir para trabajar o trabajar para vivir?

ritmo de vida

No puedo más con este **ritmo de vida**.

culto al éxito

Creo que nuestra sociedad tiene mucho **culto al éxito**.

presión social

Actualmente hay una gran **presión social** por ascender en la empresa.

estrés laboral

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



Problemas en el trabajo

Lee los siguientes textos. ¿Te ha ocurrido algo similar alguna vez?
¿Con qué fenómeno de la lista anterior relacionas estos problemas?

1. **Marta:** Últimamente mis padres me presionan mucho para que aprenda idiomas. Yo ya tengo muchas cosas que hacer, y no quiero cargarme con más obligaciones, pero es necesario saber idiomas para ascender en la empresa. En cualquier caso, ¿quiero ascender en la empresa? Ganaría más dinero, pero también tendría más estrés laboral...
2. **Luis:** Estoy muy cansado de mi trabajo. No tiene ninguna dificultad y no me supone ningún reto. Todos los días hago las mismas cosas y me falta motivación. Además, los horarios son muy malos, y apenas me deja tiempo libre para disfrutar de mi familia y mis amigos.
3. **Sara:** Yo no trabajo muchas horas, pero tengo otras muchas obligaciones: tengo tres niños de entre 8 y 13 años, y llevarles al colegio, prepararles la comida y hacer con ellos los deberes me quita mucho tiempo. Además, mi madre es mayor y también necesita que la cuide. Para colmo, tardo más de una hora en trasladarme de casa al trabajo, así que apenas me queda tiempo para mí. Me encantaría ir al gimnasio, quedar con amigas, aprender idiomas...



Expresiones

¿Conoces todas las expresiones mencionadas en la página anterior? Si no es el caso, vuelve al ejercicio y trata de deducir el significado por el contexto.



1

Y no quiero **cargarme con más obligaciones...**



2

Y no me **supone ningún reto...**



3

Para colmo, tardo más de...



Problemas en el trabajo

Ahora, escribe algunos consejos para estas personas para que mejoren su situación.

A large sheet of white lined paper with a spiral binding on the left side, intended for writing advice.





Una entrada de un blog sobre el estrés en el trabajo

Vas a escribir una entrada de un blog sobre el estrés en el trabajo. Primero, mira los siguientes temas y elige los que sean más interesantes para ti:



causas del estrés

la conciliación
laboral -
familiar

la importancia
del tiempo de
ocio

prioridades a la
hora de elegir
un trabajo

consecuencias
del estrés

la presión social

la incorporación
de la mujer al
mercado
laboral

la eficiencia en
el trabajo

el culto al éxito



Una entrada de un blog sobre el estrés en el trabajo

Ahora, organiza tus ideas siguiendo una estructura y escribe un texto breve sobre el estrés en el trabajo:

Presentación del tema

Cuerpo del texto

Conclusión

A vertical sheet of lined paper with a blue margin line on the left and a spiral binding on the left edge. The paper is blank and ready for writing.



Reflexiona sobre la lección

Piensa en todo lo que has aprendido en esta lección.
¿Qué ha sido lo más difícil (actividades, vocabulario...)? ¿y lo más fácil?

	<div style="border: 1px solid green; padding: 10px;"><hr/><hr/></div>
	<div style="border: 1px solid green; padding: 10px;"><hr/><hr/><hr/></div>
	<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px;"><hr/><hr/></div>
	<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px;"><hr/><hr/></div>

Si tienes tiempo, repasa las páginas más difíciles de nuevo.

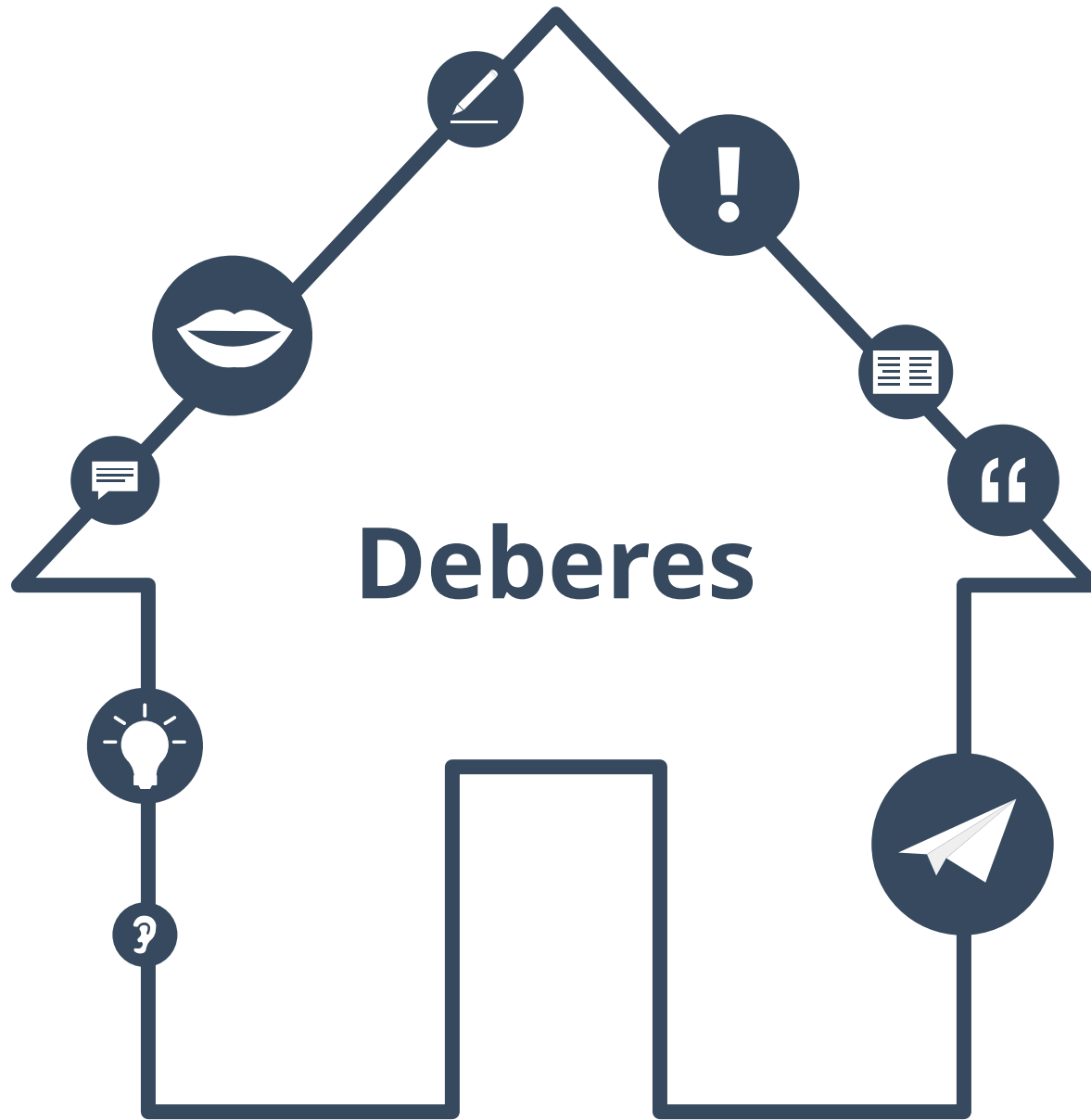




Soluciones

Ejercicio p.6:
Positivas: encontrar el equilibrio, sentirse realizado, establecer prioridades, trabajar el desarrollo personal, trabajar con eficiencia
Negativas: sentirse agotado, caer en la rutina, estar absorbido por el trabajo

El resto de actividades son de **respuesta libre**





Relaciona las frases

1. equilibrio

2. sentirse

3. caer

4. establecer

5. presión

6. llegar

7. culto

a. en la rutina

b. a todo

c. social

d. profesional y personal

e. prioridades

f. realizado

g. al éxito



Listas de vocabulario

**Toma las cinco primeras palabras de esta lección.
Haz dos listas con ellas.
Pon un nombre a cada lista.**

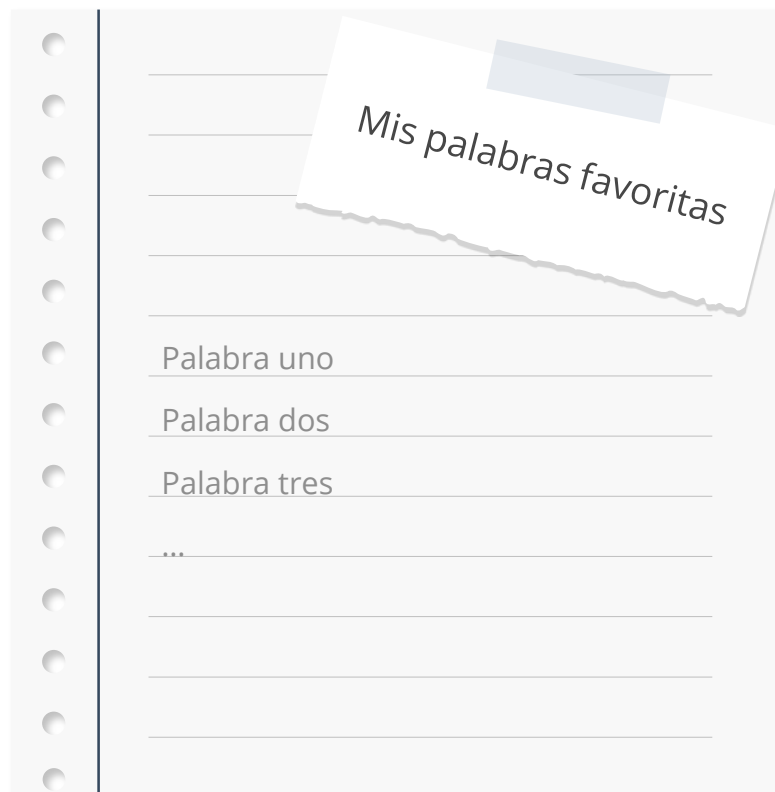
Lista 1: _____

Lista 2: _____



Mis palabras favoritas

Encuentra cinco palabras en esta lección y escríbelas en tu lista de *Mis palabras favoritas*.

A graphic of a notepad with a spiral binding on the left. A white sticky note with a blue tab is attached to the top right, containing the text "Mis palabras favoritas". Below the sticky note, the notepad has several horizontal lines. The first three lines are pre-filled with the text "Palabra uno", "Palabra dos", and "Palabra tres" respectively. The remaining lines are blank.

Mis palabras favoritas

Palabra uno

Palabra dos

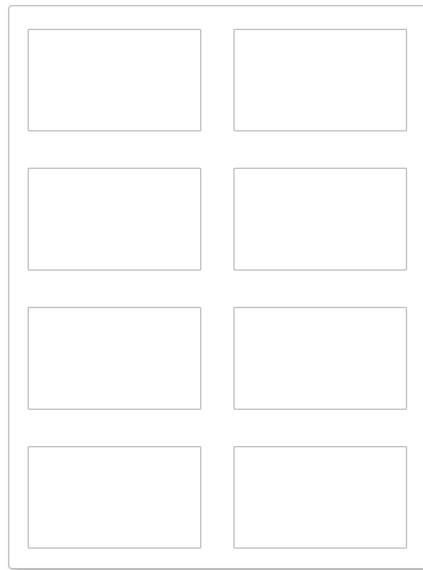
Palabra tres

...



Tarjetas

Crea tarjetas a partir de una hoja de papel y copia cuatro palabras o frases de esta lección que has encontrado difíciles.





Frases en tercera persona del plural

Escoge cinco frases de ejemplo en esta lección.
Cópialas y escríbelas de nuevo sobre un grupo de gente.





Ejemplos:





Ella es doctora.



→ Julia y Mariana son doctoras.



Él habla español y francés.



→ Ellos hablan español y francés.



...













Soluciones a los deberes

Ejercicio p. 25
1.D - 2.F - 3.A - 4.E - 5.C - 6.B - 7.G

