

# EPISODIO 2

El teletrabajo.

## TRANSCRIPCIÓN DEL AUDIO

Trabajar desde casa, en otras palabras... el teletrabajo. ¿Te gusta la idea? ¿Quizás no? En el episodio de hoy vamos a hablar de **las ventajas** (aspectos positivos) y **desventajas** (aspectos negativos) de esta manera de trabajar. Actualmente trabajar a distancia no es nada **raro**, es normal. Ahora muchas empresas funcionan así. Hay muchas profesiones que pueden trabajar a distancia **sin mayor problema**, especialmente los programadores, los diseñadores gráficos, los asistentes virtuales, los traductores, e incluso... los profesores de lenguas.

Yo llevo trabajando así 6 años. Empecé en el año 2015. **Los inicios** fueron difíciles. Sin embargo, tengo que reconocer que **aunque** hay ciertas incomodidades, en general **estoy contenta con** mi decisión. Pero bueno, ahora vamos a reflexionar tanto de los inconvenientes como de lo positivo de este modo de trabajo. Te explico. Vamos con el primer punto...

### 1) Ahorro de tiempo

Sin duda, cuando trabajamos en casa **ahorramos** mucho tiempo. Es uno de los mayores beneficios. No perdemos ni un solo momento en situaciones incómodas como en los **temidos atascos**, por eso podemos dormir un poco más, hacer algún ejercicio por la mañana o pasar más tiempo con nuestra familia. Pienso que cada momento con nuestros **seres queridos** es importante por eso es un beneficio muy grande. Además, gracias a estos minutos extra podemos empezar nuestro día con más tranquilidad.

Pero aquí hay una trampa. **¡Ojo!** Hay que tener cuidado con ella. Podemos volvernos más **vagos**. ¿Qué significa “vago”? Este adjetivo tiene un sinónimo - perezoso. ¿Lo conoces? Somos vagos (o perezosos) cuando no tenemos ganas de trabajar, preferimos hacer otras cosas o no hacer nada. Pero bueno, volvamos al tema... Trabajando en casa a veces (o... a menudo) pensamos que no tenemos que **darnos prisa**, que tenemos mucho tiempo y que podemos hacer nuestra rutina mañanera lentamente, despacito. Después nos damos

cuenta de que solo nos queda un minuto para empezar nuestro trabajo. Esto puede generar estrés. Por eso para trabajar desde casa hay que ser disciplinado y responsable para **mantener la rutina diaria**.

## 2) Ahorro de dinero

Antes pensaba que trabajar en casa sale más barato. Lo consideraba como una ventaja, pero... ¿Si trabajamos en casa de verdad ahorramos dinero? Bueno, por un lado sí porque no **gastamos en** gasolina o en billetes de transporte. Pero... ¿si alguien normalmente va al trabajo en bici? ¿O... a pie? En esta situación no se ahorra ni un céntimo. Otra cosa es que cuando estamos en casa tantas horas usamos más electricidad. La factura de la luz nos puede **sorprender**. Por eso, no creo que esto sea un beneficio extraordinario. No gastamos en gasolina, pero gastamos en electricidad.

## 3) Productividad

A mi personalmente me gusta trabajar en casa porque pienso que así soy más productiva. Al lado no hay nadie que me moleste. Solo pongo el tipo de música que más me ayuda a **centrarme**, silencio **las notificaciones** y trabajo **a pleno rendimiento**, uso el máximo de mis posibilidades. Esto significa que puedo hacer más cosas, realizar más tareas en un tiempo más corto.

Pero ¡joj!... Todavía no tengo hijos. Si alguien ya es padre o madre seguro que tendrá otra opinión. Si vuestros hijos están en casa cuando trabajáis, **puede resultar que** vayan a necesitar vuestra atención. Es natural y hay que entenderlo. Los niños son demasiado pequeños para entender que sus padres hacen otras cosas. Por desgracia, **la multitarea** no existe. Haciendo dos o tres cosas **a la vez** en realidad reducimos nuestro rendimiento (rendimiento en otras palabras es productividad, utilidad). No podemos hacer tantas cosas a la vez con la misma **calidad**. Por ejemplo, es imposible jugar con los hijos y escribir emails al mismo tiempo. Es mejor separar estos dos mundos.

## 4) La salud (mental)

Estoy de acuerdo. Si trabajamos en un lugar **lleno** de personas, podemos ponernos enfermos con más frecuencia. Es más probable **contagiarse** o **contagiar a** otra persona (contagiar es un verbo bastante difícil, te lo explico, significa “transmitir a otro u otros una enfermedad”). Por lo tanto, cuando estamos en casa solos, en teoría podemos estar más

sanos. Pero, si no tenemos contacto con otras personas por mucho tiempo, no salimos de casa, sufrimos (“sufrir” significa sentir dolor). Sufre nuestra salud mental, sobre todo.

Cualquier separación es negativa para los seres humanos. Nos gusta estar en grupo, colaborar. Nos encantan las interacciones, así somos. Y aunque trabajando en casa tenemos el contacto virtual... echamos de menos el contacto directo.

Hacer videoconferencias, escribir emails, mensajes por Whatsapp o por Instagram no es lo mismo. Por cierto, ¿sabes que ya existe el verbo: wasapear en español? Significa escribir mensajes por Whatsapp. Es una aplicación superpopular en España y América Latina. Volviendo al tema, si quieres trabajar desde casa, al principio tienes que pensar en este aspecto negativo e intentar buscar una solución para evitar el aislamiento (el aislamiento lo podemos definir como la separación). Te aconsejo quedar con tus amigos con mucha frecuencia, salir a pasear, correr y buscar ocasiones para moverte un poco más fuera de casa.

Bueno, ya es todo por hoy. ¿Y tú? ¿Qué piensas del teletrabajo? Escribe tu opinión en un comentario. Así puedes practicar tu español. Recuerda, escucha esta grabación varias veces, por lo menos dos, tres o si tienes tiempo, más. Repite, repite y... repite una vez más. Gracias a la escucha activa puedes mejorar tu español en una menor cantidad de tiempo. No te olvides de que puedes descargar un pdf especial con la transcripción de este podcast, lista de vocabulario más importante de hoy, fichas en Quizlet y minijuegos. El link a estas descargas te lo dejo en la descripción de este capítulo.

Hasta la próxima vez.



## VOCABULARIO

- las ventajas - zalety
- las desventajas - wady
- raro - dziwny
- sin mayor problema - bez większego problemu
- los inicios - początki
- aunque - chociaż
- estar contento/a con - być zadowolonym/ą z
- ahorrar - oszczędzać
- temido = horrible - okropny <https://m.interglot.com/es/en/temido>
- los atascos - korki
- los seres queridos - najbliżsi
- ¡Ojo! - Uwaga!
- vago = perezoso - leniwy
- darse prisa - spieszyć się
- mantener la rutina diaria - utrzymywać codzienną rutynę
- gastar en - wydawać na
- sorprender - zaskakiwać
- centrarse - skupić się
- las notificaciones - powiadomienia
- a pleno rendimiento - na pełnych obrotach
- Puede resultar que - Może okazać się, że
- la multitarea - multitasking, robienie kilku rzeczy na raz
- a la vez - na raz
- la calidad - jakość
- lleno - pełny, pełen
- contagiarse - zarazić się
- contagiar a alguien - zarazić kogoś
- sano - zdrowy
- sufrir - cierpieć
- la salud mental - zdrowie psychiczne
- colaborar - współpracować
- echar de menos - tęsknić

- **Por cierto** - Przy okazji, btw.
- **evitar** - unikać
- **quedar con tus amigos** - umawiać się z przyjaciółmi
- **moverse** - ruszyć się
- **Recuerda** - Pamiętaj
- **mejorar** - polepszać

## **ACTIVIDADES**

ACTIVIDAD 1: <https://wordwall.net/es/resource/17296512>

Połącz hiszpańskie słówka i zwroty z ich polskim odpowiednikiem.

ACTIVIDAD 2: <https://wordwall.net/es/resource/17296557>

Zagraj w wisielca.

ACTIVIDAD 3: <https://wordwall.net/es/resource/17296583>

Ułóż litery tak, aby powstały z nich słówka użyte w podcaście.

ACTIVIDAD 4: <https://wordwall.net/es/resource/17296625>

Zagraj w "pamięć" i dobierz podane słówka i zwroty do ich odpowiedniego tłumaczenia.

ACTIVIDAD 5: <https://wordwall.net/es/resource/17296691>

Przeciągnij każdy element na swoje miejsce, tak aby powstało poprawne zdanie.

## **QUIZLET**

FISZKI: [https://quizlet.com/\\_9x0gkg?x=1qqt&i=rdweh](https://quizlet.com/_9x0gkg?x=1qqt&i=rdweh)

HASŁO: trabajar