

## A2.43.1 El teletrabajo



El **teletrabajo** puede ser cómodo porque no hay que ir a **la oficina** y es más fácil organizar la casa. Pero si una persona trabaja fuera del horario normal, el límite entre trabajo y ocio no está claro. Así, las **horas de trabajo** pueden aumentar y la conciliación se vuelve difícil. Con buena organización, la **flexibilidad** puede ayudar. Lo mejor es un equilibrio entre casa y oficina.

1. ¿Qué ventaja tiene trabajar desde casa?
  - a. Permite cuidar a los niños y hacer tareas en las pausas.
  - b. Es obligatorio trabajar de noche.
  - c. No se puede cocinar nunca.
  - d. Hay que desplazarse todos los días.
2. ¿Qué problema aparece cuando se teletrabaja demasiado?
  - a. La productividad siempre sube sin parar.
  - b. El límite entre el trabajo y el ocio se vuelve poco claro.
  - c. Hay más reuniones presenciales cada día.
  - d. La oficina está más cerca de casa.
3. ¿Qué pasa si se trabaja antes o después del horario normal?
  - a. Se evita todo el estrés.
  - b. Se reduce el bienestar.
  - c. Se descansa mejor.
  - d. Se trabaja menos horas.
4. ¿Qué solución se recomienda para aprovechar lo mejor de las dos opciones?
  - a. Encontrar un equilibrio entre casa y oficina.
  - b. Escribir más correos cuando los niños duermen.
  - c. No volver nunca a la oficina.
  - d. Trabajar solo de noche para estar tranquilo.

1-a 2-b 3-b 4-a

### 2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

**Carlos:** ¿Sigues trabajando desde casa o ya has vuelto a la oficina algunos días?

**Marta:** Ahora lo combino. Trabajo tres días desde casa y dos en la oficina; así tengo un poco de equilibrio.

**Carlos:** Tiene sentido. El teletrabajo es cómodo, sobre todo porque no tienes que desplazarte cada día.

**Marta:** Sí, se nota mucho. Ahorro tiempo y puedo organizarme mejor.

**Carlos:** Aunque, si somos sinceros, separar el trabajo de la vida personal no siempre es fácil.

**Marta:** Totalmente. A veces sigo contestando correos cuando los niños ya están dormidos.

**Carlos:** A mí me pasa igual. Parece que tenemos más flexibilidad, pero al final trabajamos más horas.

**Marta:** Exacto, y con el tiempo eso genera cansancio y estrés.

**Carlos:** Lo entiendo. He leído que mucha gente se concentra mejor desde casa, pero también se siente más agotada.

**Marta:** Por eso intento respetar mis horarios y cerrar el portátil a una hora fija.

**Carlos:** Buena idea. Creo que el teletrabajo funciona mejor cuando se combina con días en la oficina.

**Marta:** Sí, la oficina también aporta el contacto con los demás, y eso es muy importante.

1. ¿Cómo organiza Marta su trabajo entre casa y oficina?

- a. Trabaja tres días desde casa y dos en la oficina.
- b. Trabaja todos los días en remoto y nunca va a la oficina.
- c. Trabaja en un espacio de coworking todos los días.
- d. Trabaja dos días desde casa y tres en la oficina.

2. ¿Qué problema comentan Carlos y Marta sobre el teletrabajo?

- a. No tienen ordenador portátil y no pueden conectarse.
- b. Es difícil separar el trabajo de la vida personal y se trabaja más horas.
- c. En la oficina no hay herramientas digitales ni plataforma.
- d. La conexión a internet en casa es siempre mala.

**1-a 2-b**