

A2.43.1 El teletrabajo

Praca zdalna



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.

Telepraca może być wygodna, bo nie trzeba iść do **biura** i łatwiej zorganizować sprawy w domu. Ale jeśli ktoś pracuje poza standardowymi godzinami, granica między pracą a czasem wolnym przestaje być wyraźna. Wtedy **godziny pracy** mogą się wydłużyć, a pogodzenie życia zawodowego z prywatnym staje się trudne. Przy dobrej organizacji **elastyczność** może pomóc. Najlepsza jest równowaga między domem a biurem.

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

1-d 2-d 3-d 4-c

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Carlos y Marta hablan del teletrabajo: ventajas y desventajas

Carlos i Marta rozmawiają o pracy zdalnej: zalety i wady

Carlos: ¿Sigues trabajando desde casa o ya has vuelto a la oficina algunos días? *(Nadal pracujesz z domu, czy wróciłeś już do biura w niektóre dni?)*

Marta: Ahora lo combino. Trabajo tres días desde casa y dos en la oficina; así tengo un poco de equilibrio. *(Teraz to łączę. Pracuję trzy dni z domu i dwa w biurze — dzięki temu mam lepszą równowagę.)*

Carlos: Tiene sentido. El teletrabajo es cómodo, sobre todo porque no tienes que desplazarte cada día. *(To ma sens. Praca zdalna jest wygodna, zwłaszcza że nie musisz codziennie dojeżdżać.)*

Marta: Sí, se nota mucho. Ahorro tiempo y puedo organizarme mejor.	<i>(Tak, to naprawdę czuć. Oszczędzam czas i mogę lepiej się zorganizować.)</i>
Carlos: Aunque, si somos sinceros, separar el trabajo de la vida personal no siempre es fácil.	<i>(Chociaż, jeśli mamy być szczerzy, oddzielenie pracy od życia prywatnego nie zawsze jest łatwe.)</i>
Marta: Totalmente. A veces sigo contestando correos cuando los niños ya están dormidos.	<i>(Zdecydowanie. Czasem nadal odpisuję na maile, kiedy dzieci już śpią.)</i>
Carlos: A mí me pasa igual. Parece que tenemos más flexibilidad, pero al final trabajamos más horas.	<i>(U mnie jest tak samo. Wydaje się, że mamy większą elastyczność, ale w praktyce pracujemy więcej godzin.)</i>
Marta: Exacto, y con el tiempo eso genera cansancio y estrés.	<i>(Dokładnie, a z czasem to powoduje zmęczenie i stres.)</i>
Carlos: Lo entiendo. He leído que mucha gente se concentra mejor desde casa, pero también se siente más agotada.	<i>(Rozumiem. Czytałem, że wiele osób lepiej się koncentruje, pracując z domu, ale też czuje się bardziej wyczerpanych.)</i>
Marta: Por eso intento respetar mis horarios y cerrar el portátil a una hora fija.	<i>(Dlatego staram się trzymać swoich godzin i zamykać laptopa o stałej porze.)</i>
Carlos: Buena idea. Creo que el teletrabajo funciona mejor cuando se combina con días en la oficina.	<i>(Dobry pomysł. Myślę, że praca zdalna działa najlepiej, gdy łączy się ją z dniami w biurze.)</i>
Marta: Sí, la oficina también aporta el contacto con los demás, y eso es muy importante.	<i>(Tak, biuro daje też kontakt z innymi, a to jest bardzo ważne.)</i>

1. ¿Cómo organiza Marta su trabajo entre casa y oficina?
 - a. Trabaja todos los días en remoto y nunca va a la oficina.
 - b. Trabaja dos días desde casa y tres en la oficina.
 - c. Trabaja tres días desde casa y dos en la oficina.
 - d. Trabaja en un espacio de coworking todos los días.
2. ¿Qué problema comentan Carlos y Marta sobre el teletrabajo?
 - a. La conexión a internet en casa es siempre mala.
 - b. No tienen ordenador portátil y no pueden conectarse.
 - c. Es difícil separar el trabajo de la vida personal y se trabaja más horas.
 - d. En la oficina no hay herramientas digitales ni plataforma.

1-c 2-c