

A1-A2

CURSO DE ESPAÑOL PARA PROFESIONALES

Emprendedores 1

LIBRO DEL ALUMNO

GENI ALONSO
MARTA GONZÁLEZ
SUSANA ORTIZ

Contenidos

0 HOLA, ¿QUÉ TAL? 6

Contenidos

- Saludar y despedirse.
- Presentarse.
- El alfabeto.
- Números del 1 al 30.
- Instrucciones.
- Preguntas frecuentes en clase.
- Objetos de la clase y de la oficina.

1 EL ESPAÑOL Y YO 10

Objetivo: Conocernos y presentarnos

Competencia pragmática y sociocultural

- Presentarse y presentar a otros.
- Intercambiar información personal.
- Hablar de aficiones.
- Profesionales hispanos famosos.
- Expresar negación.
- Confirmar información.

Apunte cultural: Los apellidos.

Entorno laboral: Presentaciones.

Competencia lingüística

Léxico:

- Lenguas, países y nacionalidades.
- Datos personales.
- Aspectos culturales.
- Aficiones.

Gramática:

- El artículo determinado.
- Género y número de los sustantivos.
- Los demostrativos.
- Los pronombres personales.
- Verbos *ser*, *tener* y *llamarse*.
- La negación: *no*.

Pronunciación y ortografía

- C y Q.

Tipologías textuales

- Ficha; Entrevista en la recepción.

2 EN CONTACTO CON LAS LENGUAS 18

Objetivo: Crear un anuncio para buscar un intercambio

Competencia pragmática y sociocultural

- Hablar de acciones habituales.
- Expresar finalidad y causa.
- Hablar de habilidades.
- Expresar posibilidad, intención, acuerdo y desacuerdo.

Apunte cultural: La RAE y las palabras extranjeras.

Entorno laboral: Relaciones internacionales.

Competencia lingüística

Léxico:

- Lenguas del mundo.
- Aprender idiomas y viajar.
- Sectores laborales.
- Lugares de trabajo.

Gramática:

- Verbos regulares en presente.
- *Para* + infinitivo / *porque* + verbo.

- *Poder* / *Querer* + infinitivo.
- *Ir a* + lugar.
- *También* / *tampoco* / *yo sí* / *yo no*.
- El artículo indeterminado.

Pronunciación y ortografía

- La pronunciación de la R.

Tipologías textuales

- Gráfico; Testimonios; Artículo de blog; Anuncios; Cuestionario.

3 DESTINO: HISPANOAMÉRICA 26

Objetivo: Elegir una ciudad hispanoamericana para trabajar o estudiar

Competencia pragmática y sociocultural

- Describir un lugar.
- Expresar opinión.
- Hablar del clima.
- Expresar ubicación y existencia.
- Expresar planes.

Apunte cultural: Cancún.

Entorno laboral: La competitividad de un país o de una empresa.

Competencia lingüística

Léxico:

- Describir lugares y países.
- Accidentes geográficos.
- Puntos cardinales.
- Estaciones del año y clima.
- Actividades económicas.
- Vacaciones.

Gramática:

- Y / Pero.
- *Ser*, *estar*, *hay*.
- Cuantificadores: *muy*, *mucho*, *poco*...
- Superlativo relativo: *el/la más*...
- El relativo *que*.
- Partículas interrogativas.
- *Ir a* + infinitivo.

Pronunciación y ortografía

- B, V, H, CH.

Tipologías textuales

- Mapas; Artículo; Textos de Wikipedia Folleto; Anuncio; Postal.

4 EMPRESAS FAMILIARES 34

Objetivo: Crear un proyecto hotelero

Competencia pragmática y sociocultural

- Solicitar y dar información.
- Hablar de cargos y funciones.
- Hablar de la familia.
- Describir el aspecto físico.
- Expresar obligación y necesidad.

Apunte cultural: El voseo.

Entorno laboral: Tipos de empresas.

Competencia lingüística

Léxico:

- Tipos de empresas y actividades.
- Cargos y departamentos.
- La familia.
- Tareas y servicios en un hotel.
- Descripción física y de carácter.

Gramática:

- *Tener que* + infinitivo.
- *Es* + adjetivo + infinitivo.
- Adjetivos posesivos.
- Verbos irregulares: *producir*, *distribuir*, *introducir*.

Pronunciación y ortografía

- G y J.

Tipologías textuales

- Artículo; Entrevista; Organigrama; Oferta de hoteles; Conversación telefónica; Estadística; Infografía.

5 ESTILOS DE VIDA 42

Objetivo: Ser el *coach* de una persona

Competencia pragmática y sociocultural

- Pedir y dar la hora.
- Hablar de hábitos y horarios.
- Expresar frecuencia.
- Secuenciar acciones.
- Aconsejar.

Apunte cultural: Horarios.

Entorno laboral: La jornada laboral.

Competencia lingüística

Léxico:

- Profesiones.
- La jornada laboral y los horarios.
- Establecimientos.
- Los días de la semana.
- El trabajo y la rutina.
- Hábitos saludables y estrés.

Gramática:

- Verbos irregulares en presente: *salir*, *empezar*, *volver*, *jugar*, *hacer*.
- Verbos reflexivos.
- Conectores para expresar frecuencia y secuenciar.
- Hay que/Tener que/Deber + infinitivo.
- Cuantificadores: *demasiado*, *mucho*, *poco*, *nada*...

Pronunciación y ortografía

- Y – LL.

Tipologías textuales

- Horarios; Llamadas de teléfono; Mensajes en contestador; Portal de empleo; Testimonios; Agenda; Entrevista; Decálogo; Test.

6 COMIDAS Y CENAS 52

Objetivo: Hacer el cartel y la programación de una feria gastronómica

Competencia pragmática y sociocultural

- Hablar de comida y bebida.
- Expresar gustos e intereses.
- Describir platos.
- Pedir en el restaurante.

Apunte cultural: En el restaurante.

Entorno laboral: Las comidas de empresa.

Competencia lingüística

Léxico:

- Actividades en una feria.

- Comidas y bebidas.
- Gramática:
- Verbos *gustar, interesar y encantar*.
 - Pronombres de OD: *lo/la/los/las*.

Pronunciación y ortografía

- Las frases interrogativas.

Tipologías textuales

- Noticia; Programación de actividades; Testimonios; Menú; Carta de bebidas.

7 DE COMPRAS

62

Objetivo: Crear un catálogo de ropa

Competencia pragmática y sociocultural

- Hablar sobre las compras.
- Comparar.
- Hablar de frecuencia.
- Comprar en una tienda.

Apunte cultural: Las rebajas.

Entorno laboral: Los regalos de empresa.

Competencia lingüística

Léxico:

- Compras y establecimientos.
- Los meses del año.
- Ropa y complementos.
- Colores.

Gramática:

- Comparativos.
- Conectores: *además, también, pero, aunque*.
- Numerales ordinales.
- Pronombre de OI.

Pronunciación y ortografía

- La sílaba y el acento.

Tipologías textuales

- Artículo; Directorio; Catálogo.

8 BUSCAR TRABAJO

72

Objetivo: Crear el perfil de un candidato para un puesto de trabajo

Competencia pragmática y sociocultural

- Hablar de la vida laboral.
- Situar acciones en el pasado.
- Hablar del comienzo y duración de acciones en pasado.
- Elaborar una biodata.
- Apunte cultural: Cómo hacer un CV.
- Entorno laboral: Currículum o biodata.

Competencia lingüística

Léxico:

- Trabajo: requisitos, habilidades...
- Currículum y formación.

Gramática:

- Pretérito indefinido regulares e irregulares.
- Marcadores de pasado.

Pronunciación y ortografía

- La tilde o acento gráfico.

Tipologías textuales

- Ofertas de trabajo; Artículo; Currículum; Entrevista; Biodatas.

9 TURISMO, ¿TRABAJO O PLACER? 82

Objetivo: Superar una prueba para trabajar en una agencia de viajes

Competencia pragmática y sociocultural

- Hablar de viajes y de vacaciones.
- Hablar de la salud.
- Hablar de acciones realizadas.
- Pedir favores.

Apunte cultural: Los días de vacaciones.

Entorno laboral: FITUR (Feria Internacional de Turismo).

Competencia lingüística

Léxico:

- Turismo: transporte, alojamiento, comidas, viajar...
- Partes del cuerpo y síntomas.
- Tareas en la recepción.

Gramática:

- El pretérito perfecto.
- Marcadores de tiempo.
- Verbo *doler*.
- Marcadores del discurso.

Pronunciación y ortografía

- La tilde diacrítica.

Tipologías textuales

- Página web; Folleto; Cuestionario; Infografía; Formulario; Anuncio; Artículo.

10 EN LA OFICINA

92

Objetivo: Montar una oficina

Competencia pragmática y sociocultural

- Hablar de ventajas e inconvenientes de un entorno laboral.
- Hablar de servicios y características de un barrio.
- Hablar de características de locales de trabajo.
- Proponer y sugerir. Aceptar y rechazar.
- Pedir y ubicar objetos.
- Hablar de acciones en desarrollo.
- Preguntar por una dirección e informar.

Apunte cultural: Responder al teléfono.

Entorno laboral: Conciliación laboral y familiar.

Competencia lingüística

Léxico:

- Entorno laboral.
- Barrios y servicios.
- Describir un local o una vivienda.
- Material de oficina.

Gramática:

- *Estar* + gerundio.
- Marcadores y adverbios de lugar.
- Pronombres posesivos tónicos.

Pronunciación y ortografía:

- C, QU, Z / G, GU, J

Tipologías textuales

- Testimonio; Encuesta; Entrevista; Catálogo; Artículo; Anuncios de locales; Plano de una ciudad.

11 LA PUBLICIDAD

102

Objetivo: Crear un anuncio

Competencia pragmática y sociocultural

- Valorar anuncios.
- Expresar acuerdo y desacuerdo.
- Expresar condiciones en presente.
- Dar consejos y recomendaciones.

Apunte cultural: La cultura en la publicidad.

Entorno laboral: La publicidad en la redes sociales.

Competencia lingüística

Léxico:

- Publicidad.
- Valores.
- Profesiones y redes sociales.

Gramática:

- Imperativo afirmativo: *tú y usted*.
- Si + presente, presente.
- Colocación de pronombres de OD/OI.

Pronunciación y ortografía

- Extranjerismos.

Tipologías textuales

- Anuncio; Campaña social; Debate; Artículo; Infografía; Cuña publicitaria.

12 EMPRESARIOS

112

Objetivo: Dar un premio al mejor emprendedor y proyecto del año

Competencia pragmática y sociocultural

- Hablar del presente y del pasado.
- Expresar emociones y estados de ánimo.
- Expresar habilidad y conocimiento.
- Expresar deseos y gustos.

Apunte cultural: Emprender en el mercado hispano.

Entorno laboral: ¿Qué es un emprendedor?

Competencia lingüística

Léxico:

- Mundo empresarial.
- Las etapas de la vida.
- Tecnología.
- Estados de ánimo y emociones.

Gramática:

- El pretérito imperfecto.
- Marcadores temporales: *antes / ahora*.
- *Saber / Conocer*.
- *Me gustaría* + infinitivo.
- Cuantificadores (*la mayoría, nadie...*).

Pronunciación y ortografía

- Los signos de puntuación.

Tipologías textuales

- Entrevista; Blog; Folleto; Testimonio; Artículo; Cartel.

GRAMÁTICA Y COMUNICACIÓN 122

VERBOS 134

GLOSARIO 138

CUADERNO DE EJERCICIOS 145

SOLUCIONES DEL CUADERNO 230

TRANSCRIPCIONES 236

5

Estilos de vida

En esta unidad vamos a ser el coach de una persona

PUNTO DE PARTIDA

Jornada laboral

- a En una revista hay un artículo sobre las diferentes jornadas laborales. ¿Qué jornada es más similar a tu horario?

Profesiones y jornadas laborales



1

Soy **administrativa** y trabajo en una oficina. Ahora solo trabajo **media jornada** porque tengo una hija pequeña y quiero estar con ella por las tardes.



2

Yo soy **vigilante** en un centro comercial, tengo una **jornada nocturna** de 12 horas al día. Hago jornada continua completa durante cuatro días a la semana, así tengo tres días libres.



3

En general, la gente dice que el horario de los **cocineros** es muy largo porque la mayoría tenemos **jornada partida**. Yo no tengo problemas porque puedo descansar unas horas antes del segundo turno.



4

Trabajo en la **recepción de un hotel**, mi jornada laboral es **por turnos** y cada semana es diferente: de mañana, de tarde o turno partido.

- b Comenta con tu compañero: ¿cuál es para ti la jornada laboral ideal? ¿Por qué? ¿Y en tu entorno? ¿Cómo son las jornadas de tus amigos y familiares?

- *Para mí la jornada ideal es la media jornada, porque puedes tener mucho tiempo libre.*
- *Pues para mí, la jornada por turnos, porque...*

ENTORNO LABORAL

Jornada laboral

La jornada laboral es el tiempo que una persona trabaja al día. En España existen muchos tipos:

Jornada completa: trabajar un máximo de 9 horas al día (entre 35 y 40 horas a la semana).

Jornada parcial o media jornada: trabajar unas 4 horas al día (menos de 35 horas a la semana).

Jornada continua: trabajar todas las horas seguidas con una pequeña pausa.

Jornada partida: trabajar por la mañana y por la tarde con una pausa de una hora o más.

Jornada por turnos: compartir la jornada laboral con otro compañero, turno de mañana, turno de tarde o turno de noche, a veces partido.

Jornada nocturna: trabajar por la noche.



1 La hora

1.1 Mira los relojes y comenta con tu compañero dónde están.

- Yo creo que el reloj A está en una estación ¿no?
- Sí, y el B...

1.2 ¿Qué hora es? Relaciona la hora con el reloj correspondiente.

- 1 Son las seis menos cuarto.
- 2 Son las siete en punto.
- 3 Son las diez y diez.
- 4 Es la una y cinco.
- 5 Son las tres y media.

La hora

- ¿Qué hora es?
- Son las ocho y cuarto. (8:15)
- Es la una en punto. (13:00)
- Son las siete y media. (19:30)
- Son las diez menos veinte. (21:40)

Decimos la hora con el verbo **ser**: *es la una, son las dos, tres...*

1.3 Escribe las horas debajo de cada reloj y compara tus respuestas con un compañero.



1
Son las diez y...



2



3



4



5



6

1.4 Escucha los diálogos y comprueba tus respuestas.

2 Salidas y llegadas

2.1 Mira la imagen, ¿en qué lugar podemos encontrar este panel de horarios?

S A L I D A S	
11:05 MÚNICH	14:35 BIRMINGHAM
11:40 PRAGA	15:00 MILÁN
13:00 HAMBURGO	15:40 MADRID
14:25 LONDRES	22:15 SEVILLA
14:30 MADRID	22:45 MÚNICH

2.2 Completa las frases sobre los horarios de vuelo con el nombre de las ciudades.

Hamburgo Múnich Praga Madrid
Milán Birmingham Sevilla Londres

- 1 El vuelo a _____ sale a las once y cinco de la mañana.
- 2 El vuelo a _____ sale a la una en punto del mediodía.
- 3 El vuelo a _____ sale a las dos y media del mediodía.
- 4 El vuelo a _____ sale a las cuatro menos veinte de la tarde.
- 5 El vuelo a _____ sale a las once menos cuarto de la noche.

2.3 Escribe los horarios del resto de vuelos.

El vuelo a Praga sale a las...

Para hablar del horario

¿A qué hora sale el vuelo a _____?
A las 11 y diez **de la** mañana. (11:10)
A la una en punto **del** mediodía. (13:00)
A las tres y cuarto **de la** tarde. (15:15)
A las cinco y media **de la** tarde. (17:30)
A las diez menos veinte **de la** noche. (21:40)

2.4 Con la información que tiene tu compañero y la que tienes tú, completa la información de la llegada de estos vuelos.

- ¿A qué hora llega el vuelo a...? ■ A las...

A LLEGADAS	
10:20 MOSCÚ	██████ MADRID
██████ PARÍS	15:15 LONDRES
11:30 LIMA	██████ ROMA
██████ BOGOTÁ	16:45 NUEVA YORK
13:00 COPENHAGUE	██████ BRUSELAS

17:40 BRUSELAS	██████ COPENHAGUE
██████ NUEVA YORK	12:15 BOGOTÁ
16:05 ROMA	██████ LIMA
██████ LONDRES	10:45 PARÍS
14:00 MADRID	██████ MOSCÚ
L L E G A D A S	

3 Horarios de establecimientos

3.1 ¿A qué establecimiento crees que corresponde cada horario? Relaciona las imágenes con los carteles de los horarios.



A
De lunes a viernes:
de 7:00 a 23:00
Sábado: de 9:00 a 20:00
Domingo: de 9:00 a 19:30

B
DE LUNES A VIERNES:
9:00 - 14:00 y 17:00 - 20:00
SÁBADO: 10:00 - 13:30
DOMINGO: CERRADO

C
DE LUNES A SÁBADO:
DE 9:00 A 21:00
DOMINGO: CERRADO

D
• Lunes, martes, miércoles y viernes: de 8:15 a 14:00
• Jueves: de 8:15 a 13:45 de 16:15 a 18:30
• Sábado y domingo: cerrado

3.2 30 Lee y escucha las conversaciones. Después comprueba tus respuestas.

- Oye, tengo que ir a la peluquería. ¿A qué peluquería vas tú?
■ Mira, te paso el teléfono por WhatsApp. Tienes que llamar para pedir hora.
• ¡Ah, perfecto! ¿Cierra al mediodía?
■ Sí que cierra, por la mañana abre de nueve a dos y por la tarde de cinco a ocho. Los sábados abre desde las diez hasta la una y media del mediodía.
- Hola, Ana, sí, sí que hay un supermercado al lado de mi casa, abre de nueve a nueve.
- Gimnasio Ponte en Forma, buenos días.
■ Buenos días, quería saber a qué hora abren los domingos.
• Sí, los domingos abrimos desde las nueve hasta las siete y media.
- En estos momentos no podemos atenderle, nuestro horario de oficina es: lunes, martes, miércoles y viernes de ocho y cuarto de la mañana a dos de la tarde, jueves de ocho y cuarto a dos menos cuarto de la tarde, y de cuatro y cuarto a seis y media de la tarde.

Días de la semana

lunes
martes
miércoles
jueves
viernes
sábado
domingo

CULTURA

Las partes del día

En España los horarios son diferentes al resto de horarios en Europa. La mañana termina cuando empieza la hora de comer. En España la gente come entre la una y las tres del mediodía. La tarde empieza más o menos a las cuatro y termina cuando cierran las tiendas, a las ocho u ocho y media. La gente cena después de esta hora, entre las nueve y las diez de la noche.

En Latinoamérica depende del país. En algunos países los horarios son parecidos a España, en otros son como en Europa.

3.3 Completa el cuadro de comunicación con las expresiones que aparecen en las conversaciones.

Horarios

Para hablar del principio y del final de un horario usamos:

Abre **de** 9:00 **a** 13:00

Abre ____ **las** 9:00 **hasta** ____ 13:00

Abre **a las** 9:00 y **cierra*** ____ 21:00

*El verbo **cerrar** es irregular.

3.4 31 Varias personas llaman a diferentes establecimientos, pero responde el contestador automático. Escucha y escribe los horarios en cada uno de los carteles.



1

Clínica dental Dr. Olivar

Horario de mañanas:

Horario de tardes:



2

Restaurante Cuchara

HORARIO

Mediodía: _____

Noche: _____



3

Oficina de correos

Horario:

3.5 ¿Los horarios de los establecimientos españoles son similares a los de tu país? Coméntalo con tu compañero.

En mi país las tiendas tampoco cierran al mediodía, la oficina de correos también cierra a la..., pero abre a las...

PRONUNCIACIÓN Y ORTOGRAFÍA

Y - LL

La **y** y la **ll** delante de una vocal, aunque tienen un sonido diferente, en la mayoría de países hispanohablantes se pronuncian igual. En algunas zonas de Argentina y de Uruguay se pronuncian con una vibración especial.

a 32 Escucha cómo las pronuncia un español.

calle silla subrayar yo llueve mayor

b 33 Ahora vas a escuchar las mismas palabras pronunciadas por una persona de Argentina. ¿Se pronuncian igual?

c 34 Escucha estas otras palabras y marca con una A si la pronuncia una persona de Argentina, y con una E si es una persona de España.

desayunar	<input type="radio"/>	llegar	<input type="radio"/>
llevar	<input type="radio"/>	llamar	<input type="radio"/>
paella	<input type="radio"/>	distribuye	<input type="radio"/>
playa	<input type="radio"/>	ella	<input type="radio"/>

La Y después de vocal

Cuando la **y** va después de una vocal, se pronuncia como una vocal y no como una consonante.

d 35 Escucha y repite estas palabras.

hoy voy soy hay Paraguay muy estoy

E en lugar de Y

La **y** también es una conjunción que une dos palabras, por ejemplo:

Francia **y** España; Suiza **y** Bélgica.

Cuando la segunda palabra que une empieza con la letra **i** o con **hi**, la **y** se sustituye por una **e**: alemán **e** italiano; español **e** hispano.

e Escribe una **e** o una **y** para unir los nombres de estos países.

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 China __ India | 4 Inglaterra __ Irlanda |
| 2 Portugal __ España | 5 Cuba __ Haití |
| 3 Colombia __ Argentina | 6 Francia __ Italia |

4 Estudiar y trabajar

4.1 Lee este portal de trabajo para estudiantes y elige tu oferta.

Trabajo para estudiantes

Home » Regístrate » Blogs » Empresas

¿Eres estudiante y quieres trabajar? En nuestro portal de empleo tienes las mejores ofertas de trabajo para estudiantes: trabajos de media jornada (20 horas), trabajos de jornada completa (40 horas), trabajos de verano o fines de semana. Al final de la página te explicamos cómo puedes registrarte, ¡te espera una nueva etapa en tu vida!

-  » Camareros/-as para restaurante brasería #camareros #málaga
-  » Canguro #servicio #madrid
-  » Dependiente/-a #moda #dependientes #ventas #santander
-  » Socorristas #monitores #turismo #valencia
-  » Recepcionista en un hotel #turismo #tenerife
-  » Teleoperador(a) #comunicación #barcelona

4.2 Comenta con tu compañero, ¿cómo crees que son los trabajos anteriores?

difícil aburrido peligroso flexible estresante interesante creativo divertido

Yo creo que el trabajo de recepcionista es muy interesante porque conoces a mucha gente...

4.3 Unos jóvenes hablan de sus rutinas laborales en una revista universitaria. Lee sus testimonios y comenta con tu compañero qué trabajo de los anteriores crees que tienen.

¿Por qué?

1 “Estudio por la mañana hasta las dos y después como algo en el bar de la universidad. Trabajo en una tienda por la tarde. **Empiezo** a trabajar a las cuatro y termino a las nueve. Cuando termino **vuelvo** a casa en tren y leo, entro en mis redes sociales o **juego** con el móvil”. **Cristina (20 años)**



2 “En verano trabajamos desde las diez hasta las dos. Normalmente como en casa porque vivo muy cerca. Después de comer **vuelvo** a la piscina hasta las siete. Cuando **cierran** la piscina al público siempre nado un poco”. **Marina (19 años)**

3 “Cuando **salgo** de la universidad voy a una escuela de idiomas para estudiar alemán. Los viernes y los fines de semana trabajo por la noche en Barbacoa. Nunca como en mi trabajo porque soy vegetariana, pero me encantan mis compañeros, son muy divertidos. **Alberto (22 años)**

4 “Por la tarde, después de estudiar estoy con los niños, **hacemos** los deberes, leemos, vemos una peli o **jugamos**. Por la noche, ceno con la familia y después, cuando los niños **duermen**, vuelvo a casa”. **Raúl (18 años)**



4.4 Observa las irregularidades de estos verbos en presente y completa el cuadro de gramática.

Verbos irregulares en presente

	hacer/salir	volver/dormir/jugar (ue)	querer/empezar/cerrar (ie)
yo	hago / salgo	vuelvo / ____ / ____	____ / empiezo / cierro
tú	haces / ____	____ / duermes / ____	quieres / ____ / ____
él / ella / usted	____ / sale	____ / ____ / juega	____ / empieza / cierra
nosotros/-as	____ / salimos	volvemos / ____ / ____	queremos / ____ / ____
vosotros/-as	hacéis / ____	____ / dormís / ____	____ / empezáis / ____
ellos / ellas / ustedes	hacen / ____	____ / ____ / juegan	quieren / ____ / cierran

- Los verbos que cambian en la 1.^a persona del singular son: ____, ____, **tener**, **poner** y **decir** (-go), los verbos **estar** y **dar** (-oy) y el verbo **ver** (-o).

- Los verbos **volver**, **dormir**, **jugar** cambian la **o** por ____ excepto en las formas de nosotros y vosotros.

- Los verbos **querer**, **empezar**, **cerrar**, **preferir** y **pensar** cambian la **e** por ____ excepto en las formas de nosotros y vosotros.

- Los verbos **ser** e **ir** cambian en todas las personas.

4.5 Completa el testimonio de Mónica, que hace unas prácticas de peluquería, con los siguientes verbos en presente o en infinitivo.

hacer salir cerrar volver empezar dormir

"De lunes a viernes (1) _____ de casa a las nueve menos cuarto, porque a las nueve y media (2) _____ las clases en la academia. Por la tarde (3) _____ las prácticas en una peluquería hasta las nueve, excepto los lunes, que no trabajo. Cuando (4) _____ la peluquería, algunos días como una pizza o una hamburguesa con las compañeras. Dos días a la semana voy al gimnasio por la tarde, y los lunes estudio inglés en la escuela de idiomas de mi barrio. Al final

del día estoy muy cansada, así que, después de cenar, me relajo en el sofá y veo películas o series online, porque nunca veo la tele. Pero no todo es trabajar y estudiar, porque los viernes por la noche voy a tomar algo con amigos. Luego (5) _____ a casa y antes de (6) _____ subo todas las fotos del día a Instagram". Mónica (21 años)



4.6 Con las actividades anteriores completa la agenda de Mónica.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Por la mañana							comida familiar
Por la tarde							cine
Por la noche							

Situar acciones en el día

Para situar acciones en las diferentes partes del día usamos la preposición **por**, excepto **al** mediodía.

Por la mañana... **Al mediodía...**

Por la tarde... **Por la noche...**

4.7 Completa la frecuencia con los datos de Mónica.

Todos los días: **estudia en la academia**

Una vez a la semana (alguna vez): _____

Dos veces a la semana (algunas veces): _____

Muchos días (a menudo): _____

Nunca: _____

4.8 Escribe la agenda del compañero. Primero pregúntale qué actividades hace y con qué frecuencia. Después comentad si tenéis algo en común.

• ¿Qué haces todos los días?

■ Todos los días voy a la escuela y después, muchas tardes, voy a la biblioteca.

Todos los días: _____

Una vez a la semana (alguna vez): _____

Dos veces a la semana (algunas veces): _____

Muchos días (a menudo): _____

Nunca: _____



ducharse
y vestirse



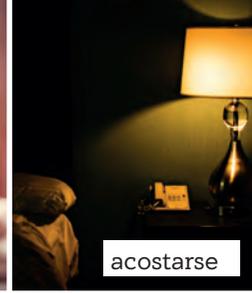
desayunar



entrenar



levantarse



acostarse



correr

5 Estar en forma

5.1 Laura Martínez es una nadadora profesional, ¿en qué orden crees que hace estas actividades durante el día?

Primero: *levantarse*

Después: _____

Luego: _____

Más tarde: _____

Después: _____

Por último: _____

Reflexivos regulares: levantarse		Reflexivos irregulares: vestirse / acostarse / despertarse		
yo	me levanto	me visto	me acuesto	me despierto
tú	te levantas	te vistes	te acuestas	te despiertas
él / ella / usted	se levanta	se viste	se acuesta	se despierta
nosotros /-as	nos levantamos	nos vestimos	nos acostamos	nos despertamos
vosotros /-as	os levantáis	os vestís	os acostáis	os despertáis
ellos / ellas / ustedes	se levantan	se visten	se acuestan	se despiertan

5.2 Lee una entrevista que hacen a Laura en una revista y comprueba tus respuestas.

Periodista: Hola Laura, en primer lugar, felicidades por tus éxitos.

Laura Martínez: Gracias.

P: Nuestros lectores quieren saber qué haces para estar en forma.

L.M: Para mí es muy importante comer bien y beber mucha agua, bebo tres litros de agua al día.

P: ¿Y eso es bastante para ser buena deportista?

L.M: No, en absoluto. Yo me levanto muy temprano, después desayuno y voy a correr. Luego voy a la piscina a entrenar unas cinco horas. Después de entrenar me ducho y me visto con ropa cómoda. A la una vuelvo a casa para comer y más tarde voy al gimnasio hasta las seis de la tarde. Por las tardes, a veces veo a mis amigos.

Ceno muy pronto y me acuesto a las diez y media de la noche.

P: ¡Qué temprano! ¿Y los fines de semana también?

L.M: No, no, los fines de semana no me acuesto a las diez, a veces tengo trabajo de publicidad, o aprovecho para hacer algo con mis amigos y mi familia. También paso mucho tiempo en mi jardín, me relajo mucho con las plantas.

P: ¿Y no sales de fiesta?

L.M: Bueno, salgo poco, solo cuando tengo un acto social, pero no bebo alcohol y no fumo.



5.3 En parejas escribid qué hace Laura los domingos.

Luego leed vuestro testimonio a dos compañeros.

¿Coincidís?

Se levanta a las...

Para situar acciones

Primero,	Después de + infinitivo
Luego,	Antes de + infinitivo
Después,	Por último,

5.4 Completa la tabla con la rutina de tu compañero de un día de trabajo o de estudio y de un día de descanso. ¿Cuáles son las diferencias más importantes?

	Quando trabaja o estudia
Por la mañana	<i>Se levanta a las siete y media.</i>
Por la tarde	
Por la noche	

	Día de descanso
Por la mañana	
Por la tarde	
Por la noche	

6 Salud laboral

6.1 Lee el siguiente decálogo con los consejos para tener una buena salud en el trabajo o en los estudios. Marca con una (X) lo que haces tú y añade uno más.

Para tener buena salud laboral:

- | | |
|--|--|
| <p><input type="radio"/> 1 En el trabajo o durante el estudio, no es bueno estar demasiado tiempo sentado. Hay que hacer ejercicio, con regularidad, durante la semana.</p> <p><input type="radio"/> 2 Es importante tener una dieta equilibrada.</p> <p><input type="radio"/> 3 Es bueno trabajar o estudiar en un ambiente relajado y tener una buena relación con los compañeros.</p> <p><input type="radio"/> 4 Es recomendable desconectar el teléfono móvil e internet 2 horas antes de acostarse y dormir como mínimo 8 horas.</p> <p><input type="radio"/> 5 Hay que evitar las bebidas excitantes (café, té, bebidas de cola con cafeína) y el alcohol.</p> | <p><input type="radio"/> 6 Es bueno participar en eventos sociales, celebraciones, competiciones deportivas...</p> <p><input type="radio"/> 7 Es importante tener tiempo para comer tranquilamente. Durante la comida, evitar temas relacionados con el trabajo o el estudio.</p> <p><input type="radio"/> 8 Hay que establecer una rutina de horarios regulares para descansar, hacer ejercicio, comer y dormir.</p> <p><input type="radio"/> 9 Es recomendable ir al trabajo o al centro de estudios a pie o en bicicleta.</p> <p><input type="radio"/> 10 _____</p> |
|--|--|

6.2 Con tu compañero ordena de más a menos importantes los consejos del decálogo anterior.

- *Primero hay que establecer una rutina de horarios, después tener tiempo para comer...*

6.3 Lee este artículo sobre el estrés laboral y responde.

- 1 ¿En qué tipo de sociedades es más común el estrés laboral? ¿Por qué?
- 2 ¿Cuáles son las causas del estrés laboral?
- 3 ¿Qué otros factores de la vida personal pueden afectar al estrés? Subráyalo en el artículo.

Estrés laboral

El estrés laboral es un problema muy común en las sociedades industrializadas, porque son sociedades muy competitivas. Las causas del estrés laboral pueden ser muchas: tener **demasiada** responsabilidad, trabajar **demasiadas** horas al día, también los fines de semana, tener horarios de trabajo incompatibles con la vida familiar, tener **poco** tiempo para comer, no planificar bien el trabajo, no tener buena relación con los compañeros... Pero también hay otras causas relacionadas con el estilo de vida o rutina, por ejemplo: tomar demasiadas calorías, dormir **pocas** horas, beber **poca** agua y tomar **muchos** refrescos y **mucho** café, fumar o beber alcohol, tener **poca** vida social, hacer **poco** ejercicio físico... Un ejemplo clásico de estrés laboral es el síndrome de *burnout* (en español, síndrome de desgaste profesional), frecuente en **bastantes** trabajos relacionados con la atención al público: recepcionistas, teleoperadores/-as, camareros/-as, dependientes/-as, ...

**Dar consejos**

Hay que + infinitivo
Hay que hacer ejercicio.

Otras expresiones:

Es importante / recomendable / bueno + infinitivo
Es importante tener vida social.

6.4 Compara tus respuestas con tu compañero. ¿Por qué creéis que los trabajos de atención al público pueden causar estrés?

Yo creo que porque tienen que ser siempre amables con...

6.5 Fíjate en las siguientes palabras que expresan cantidad. Ordénalas de más a menos.

bastante poco demasiado mucho

Los cuantificadores

Pueden ir con un nombre o con un verbo:
Cuantificador [*demasiado/-a(s), mucho-a(s), bastante(s), poco/-a(s)*] + nombre
 Trabajo **demasiadas** horas.

Verbo + **cuantificador** (siempre en masculino singular si detrás no hay un nombre)
 Trabajo **demasiado*/mucho/poco**.

***Demasiado** significa *mucho* en sentido negativo.

6.6 Completa este test sobre el estrés con los cuantificadores adecuados.

¿Tienes estrés?

- 1 ¿Crees que trabajas o estudias _____ ? (demasiado / poco)
 - a Sí, trabajo/estudio más de ocho horas.
 - b Normal, unas 8 horas o menos.
 - c No, trabajo/estudio menos de cuatro horas al día.
- 2 ¿Crees que tienes _____ responsabilidad en tu vida personal y laboral? (poca / mucha)
 - a Sí, en mi vida personal y laboral.
 - b A veces en mi vida laboral, pero no en la personal.
 - c No, creo que tengo una vida bastante relajada.
- 3 ¿Ves frecuentemente a tu familia y amigos?
 - a No, solo dos días a la semana, cuando tengo libre.
 - b A veces, depende de la semana.
 - c Sí, tengo _____ tiempo libre. (mucho / poco)
- 4 ¿Comes de manera equilibrada?
 - a No, creo que como _____ comida rápida. (poca / demasiada)
 - b Intento comer de manera equilibrada, pero a veces no puedo.
 - c Sí, como de todo.
- 5 ¿Duermes bastantes horas?
 - a No, duermo _____ horas. (pocas / muchas)
 - b Depende del día.
 - c Sí, duermo _____. (bastante / poco)
- 6 ¿Haces deporte?
 - a No, no tengo tiempo, prefiero hacer otras cosas.
 - b A veces, depende de la temporada.
 - c Sí, hago _____ ejercicio, dos o tres veces a la semana. (bastante / poco)

Resultados Mayoría a: Tienes mucho estrés. Mayoría b: Tienes bastante estrés. Mayoría c: No tienes estrés.

6.7 Ahora haz el test. Después compara tus respuestas con las de tu compañero. ¿Quién tiene más estrés?

7 El coach laboral

7.1 Comenta en grupo, ¿en qué crees que consiste el trabajo de **coach** laboral? Para responder, fíjate en estas palabras. Luego, lee la nota para comprobarlo.

salud cliente aconsejar profesional necesidad consejo deporte objetivos desarrollo laboral

FIJATE

Coach no tiene una traducción exacta en español, es un profesional que asesora y ayuda a sus clientes a desarrollar sus habilidades y conseguir unos objetivos concretos que pueden ser personales o laborales. Algunas traducciones son: *asesor, entrenador, orientador*.

7.2  36 ¿Qué tres consejos crees que puede dar un coach para reducir el estrés? Escríbelos. Después, escucha este podcast y comprueba.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

7.3 Lee las frases que dice Fernando y subraya la estructura que sirve para dar consejos, después completa el cuadro de comunicación.

- Tienes que dormir bien, unas 8 horas al día.
- Debes hacer deporte dos o tres veces a la semana.

Para dar consejos a una persona

Tienes que + _____
Debes + _____

7.4 ¿Qué consejos puedes dar a estas personas para mejorar su vida?

Nunca termino el trabajo, por eso tengo que hacer horas extras en casa. Duermo poco y después en el trabajo me duermo.



- 1 _____
- 2 _____

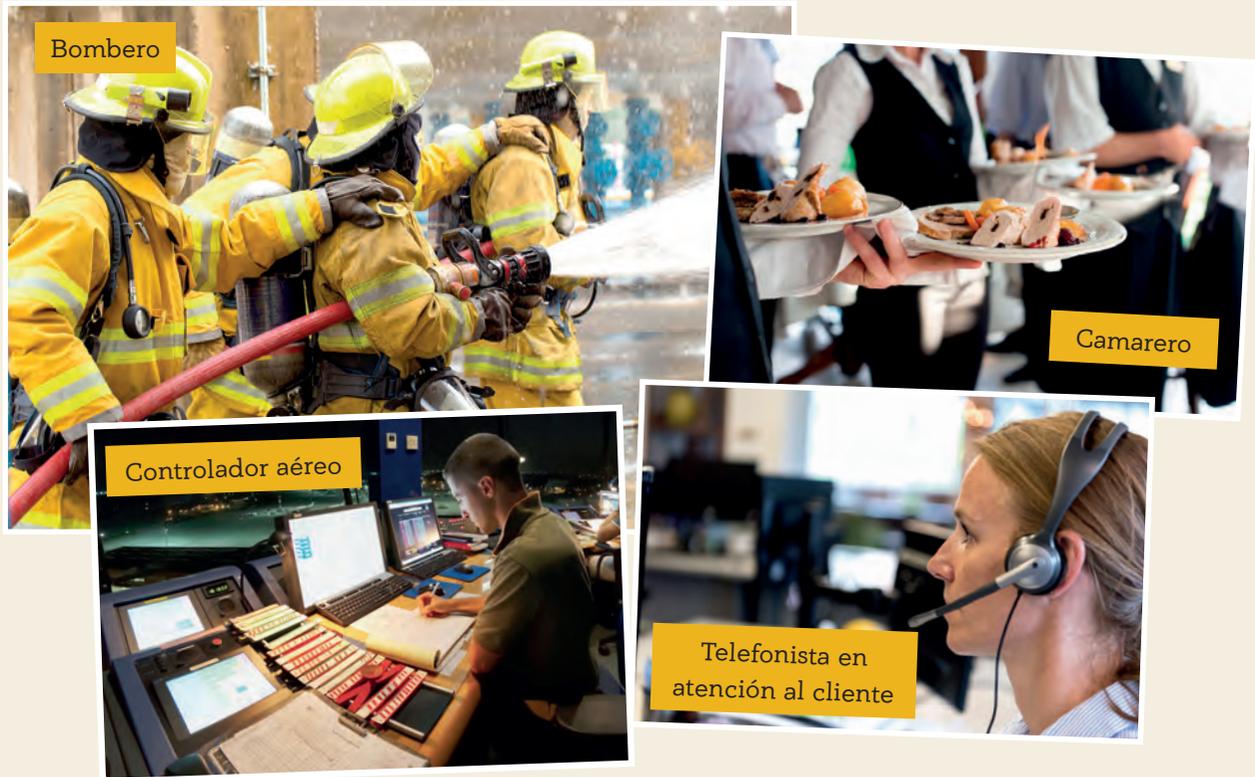
No tengo tiempo para cocinar. Cuando llego a casa preparo algo rápido, una pizza o un bocadillo. Eso sí, como tranquilamente en el sofá.



EL CASO

El coach personal

a ¿Cuál de estas profesiones os parece más estresante? ¿Por qué? Añade otras con tu compañero.



b En grupos, vais a ser el *coach* de un profesional estresado. Elegid una profesión que conocéis bien para imaginar cómo es su rutina. Estas preguntas os pueden ayudar:

- 1 ¿Qué tipo de jornada tiene: continua, partida o por turnos?
- 2 ¿Cuántas horas trabaja?
- 3 ¿Qué hace por las mañanas?
- 4 ¿Y por las tardes?

c Elaborad su agenda semanal.

d Intercambiad las agendas con otro grupo para identificar los aspectos que le causan estrés.

Creemos que trabaja demasiadas horas...

Mañana	Tarde	Noche				
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8	Sábado 9	Domingo 10

e Haced una lista con los problemas observados en esa agenda y buscad consejos para ellos.

*Trabaja demasiadas horas, no hace ejercicio y tiene poca vida social...
Por eso es importante reservar todos los días un momento para...*