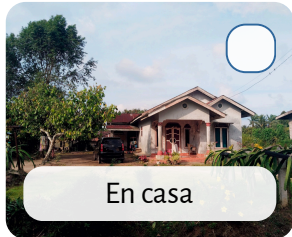


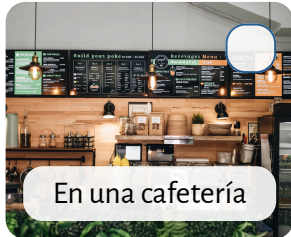
1. Discute las preguntas en parejas o en grupos pequeños:

- ¿Con qué frecuencia trabajas desde casa o de forma remota? ¿Cómo te sientes cuando lo haces?
- ¿Crees que es posible concentrarse en el trabajo cuando estás fuera de la oficina o de casa?
- ¿Qué necesitas para trabajar mejor? (p.e. más vacaciones, más flexibilidad, mejor ambiente...)
- ¿Ha cambiado tu relación con el trabajo en los últimos años? ¿En qué sentido?

2. Mira las fotos. ¿Dónde te sentirías más concentrado/a: en casa, en una cafetería o en la oficina etc?



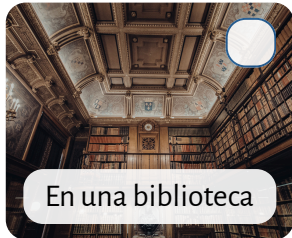
En casa



En una cafetería



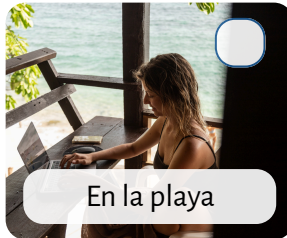
En la oficina



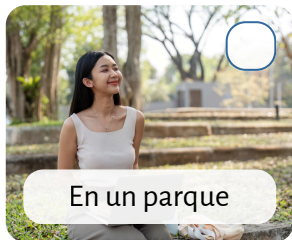
En una biblioteca



En un coworking



En la playa



En un parque



En un tren o avión



En un hotel en el extranjero



3. ¿Has oído alguna vez la palabra "workation"? ¿De qué crees que se trata?

¿Hay algún lugar donde nunca podrías trabajar? ¿Por qué?

4. Lee la definición de "workation". ¿Coincide con lo que pensabas? Comenta con tu compañero/a.

El workation es una tendencia que combina el trabajo remoto con el viaje o las vacaciones. La persona trabaja desde un destino diferente al habitual —una ciudad extranjera, la playa o la montaña— durante días, semanas o incluso meses.

- ¿Te parece una idea realista o utópica?
- ¿Crees que es para todo el mundo o solo para ciertos perfiles profesionales?
- ¿Conoces a alguien que lo haya hecho? ¿Cómo le fue? Si no - imagina cómo fue su experiencia.

5. Trabaja con tu compañero/a. ¿Crees que el workation cambia la relación entre trabajo y vida personal? Justifica tu respuesta. Puedes escribir aquí tus notas.

6. Elige la opción que mejor te describa y anota la letra. Al final, ¿cuál tienes más veces?

1. Es lunes por la mañana. ¿Qué es lo primero que piensas?

- A. "Otra semana, otro café, otra reunión."
- B. "A ver qué me trae esta semana."
- C. "¿Desde dónde trabajo hoy?"
- D. "¿Qué zona horaria es aquí?"

2. Tu jefe te dice que puedes trabajar desde donde quieras este mes. ¿Cuál es tu reacción?

- A. Pánico. ¿Y mis reuniones? ¿Y mi silla ergonómica?
- B. Bien, pero me quedo en casa. Más cómodo.
- C. Empiezo a buscar vuelos esa misma tarde.
- D. Ya estaba en el aeropuerto cuando me lo dijo.

3. Cuando terminas la jornada laboral, ¿qué haces?

- A. Cierro el ordenador y no lo toco hasta mañana.
- B. A veces reviso el correo por si hay algo urgente.
- C. Sigo trabajando un poco, hay siempre algo pendiente.
- D. No hay un momento claro en que "termino" de trabajar.

4. Un amigo te manda una foto trabajando desde una terraza en Nápoles. ¿Qué sientes?

- A. "Qué bonito, pero yo prefiero mi escritorio."
- B. "Qué envidia, ojalá pudiera hacer eso."
- C. "Le escribo ahora mismo para pedirle recomendaciones."
- D. "Yo estuve allí el mes pasado."

5. ¿Cómo describirías tu relación con la rutina?

- A. Es mi mejor amiga, sin ella no funciono.
- B. La necesito, pero me gusta romperla de vez en cuando.
- C. La tolero si el paisaje cambia cada cierto tiempo.
- D. ¿Rutina? No conozco esa palabra.

6. ¿Cómo te sientes cuando no puedes trabajar — por vacaciones, enfermedad o fin de semana largo?

- A. Genial, es exactamente lo que necesitaba.
- B. Bien, aunque el primer día me cuesta desconectar.
- C. Un poco inquieto/a, me siento raro/a sin hacer nada.
- D. Acabo trabajando igual, no lo puedo evitar.

7. Lee tu resultado y comparte con tu compañero/a. ¿Estás de acuerdo?

Mayoría A — El Clásico

Para ti el trabajo es trabajo y las vacaciones son vacaciones. No mezcles, no experimentes. Y eso también es una filosofía de vida válida.

Tu mayor enemigo: El que te manda un voice note de 4 minutos un viernes a las 6pm.

Mayoría B — El Escéptico Curioso

Te llama la idea pero no acabas de dar el paso. Probablemente lo probarás algún día... y te gustará más de lo que esperabas.

Tu mayor enemigo: La zona de confort.

Mayoría C — El Workationer

Ya vives así o estás a punto. Sabes que un buen wifi y buenas vistas no son incompatibles.

Tu mayor enemigo: El wifi del hotel.

Mayoría D — El Nómada

¿Oficina fija? ¿Base? Conceptos que no forman parte de tu vocabulario.

Tu mayor enemigo: El jet lag. Y los que te preguntan cuándo vuelves.



8. Comenta con tu compañero/a las ventajas y desventajas del workation.

Ejemplos

- Puedes trabajar desde cualquier lugar del mundo.
- Es difícil desconectar si el trabajo y las vacaciones se mezclan.



Ventaja

Desventaja

(flexibilidad, nuevas experiencias, equilibrio)

(soledad, wifi, zonas horarias, límites difusos)

9. Lee las frases y elige el significado correcto de la palabra en negrita.

- Desde que empezó a trabajar desde casa su **rendimiento** ha bajado, llega al final del día sin haber completado ni la mitad de las tareas.
 - a) su nivel de productividad y resultados en el trabajo
 - b) su capacidad para relacionarse con los compañeros
- Lo más difícil del trabajo en remoto es **desconectarse** porque siempre hay un mensaje pendiente o una tarea sin terminar.
 - a) apagar el ordenador y los dispositivos electrónicos
 - b) dejar de pensar en el trabajo fuera del horario laboral
- Después de meses sin vacaciones necesitaba **recargarme las pilas** porque ya no tenía energía ni para las reuniones más básicas.
 - a) recuperar la energía y la motivación
 - b) organizarse mejor para rendir más
- Trabajar desde otro país le ayudó a **marcar límites** que antes no existían. A las seis cerraba el ordenador y no lo volvía a abrir.
 - a) negociar las condiciones laborales con su empresa
 - b) establecer fronteras claras entre el trabajo y la vida personal
- En su antigua empresa la **conciliación laboral** era imposible porque trabajaba doce horas al día y nunca veía a su familia.
 - a) el equilibrio entre la vida profesional y la personal
 - b) el acuerdo entre compañeros para repartir el trabajo
- Llevaba dos años en la misma rutina y sentía que necesitaba **cambiar de aires**.
 - a) mejorar las condiciones de su oficina
 - b) buscar un entorno nuevo para renovar la energía
- Lo que más le costó fue **compaginar** el trabajo con el turismo porque algunos días tenía reuniones hasta las cinco.
 - a) planificar el tiempo libre durante un viaje
 - b) combinar dos actividades o responsabilidades al mismo tiempo
- Cuando llegó a Tbilisi **estaba agotado** no solo físicamente sino también emocionalmente.
 - a) tenía mucho trabajo acumulado
 - b) había llegado al límite de sus fuerzas.

10. Completa las frases con la palabra o expresión correcta del vocabulario.

rendimiento / desconectarse / marcar límites / recargarse las pilas / la conciliación laboral / cambiar de aires / compaginar / estar agotado

1. Después de seis meses sin vacaciones decidió irse una semana a la montaña para _____.
2. Antes del workation era incapaz de concentrarse y sentía que su _____ no era ni la mitad de lo que podía dar.
3. Desde que trabaja desde casa le resulta imposible _____, porque siempre acaba revisando el correo antes de dormir.
4. Para ella lo más importante al buscar trabajo es la _____. Necesita tiempo para su familia y para su tiempo libre.
5. Le costó mucho _____ el máster con su trabajo a jornada completa pero al final lo consiguió.
6. Lleva tres años en la misma empresa haciendo lo mismo y siente que necesita _____.
7. Cuando llegó de su último proyecto internacional _____. No tenía energía ni para hablar.
8. Aprendió a _____ después de que su médico le dijera que el estrés estaba afectando a su salud. Ahora va al bosque los fines de semana para relajarse.

11. Mira la imagen y piensa: ¿de qué va a tratar el texto de la página siguiente? Intenta usar las palabras del vocabulario.



12. Lee el texto y comenta con tu compañero/a las preguntas.

De la oficina a Tbilisi: cómo el workation me salvó del burnout

por **Mark Stevenson**, desarrollador de software

Hace un año, mi vida laboral era un bucle infinito. Me levantaba, abría el ordenador, pasaba ocho horas resolviendo bugs y cerrando tickets, y me acostaba sin haber salido de casa. **Estaba abrumado** por la carga de trabajo y, aunque mi **rendimiento** seguía siendo bueno sobre el papel, por dentro sentía que me estaba vaciando poco a poco. Era algo más profundo — una sensación de estar completamente vaciado por dentro.

El problema no era el trabajo en sí. Me encanta programar, pero el problema era que no conseguía **desconectarme** nunca. A las once de la noche seguía revisando el Slack "por si acaso", porque los fines de semana me costaba **marcar límites**. La **conciliación** laboral y personal era, básicamente, inexistente.

o rindo igual? ¿y si me distraigo?

Un día, un compañero me mandó una foto desde Lisboa. Estaba trabajando desde una terraza con un café y el río de fondo. "El wifi es increíble", me escribió. Luego un clic y tres semanas después, yo también estaba en un avión. Elegí Tbilisi casi por impulso, por vuelos baratos, además fue una ciudad desconocida para mí, quería **cambiar de aires** de verdad. Mi empresa ya trabajaba en remoto, así que técnicamente no había ningún obstáculo, solo el miedo de siempre: ¿y si no rindo igual? ¿y si me distraigo?

Lo que descubrí fue lo contrario. Trabajaba las mismas horas, cumplía con los mismos plazos, pero algo había cambiado. Por las mañanas desayunaba viendo una ciudad que no conocía. A las seis cerraba el ordenador — de verdad, sin mirar el móvil — y salía a explorar. Aprendí a **compaginar** el trabajo con algo que me daba energía en lugar de quitármela.

No fue perfecto, ya que hubo días con mala conexión, reuniones a deshora y momentos de soledad. Pero por primera vez en meses me **recargué las pilas** de verdad. Ahora estoy de vuelta en Londres. Pero ya estoy mirando vuelos para marzo :).



**Adaptado de un post de Reddit*

- ¿Alguna vez has sentido que el trabajo te consume más de lo que debería?
- ¿Qué haces cuando necesitas desconectarte de verdad?
- ¿Crees que es posible amar tu trabajo y al mismo tiempo estar agotado por él?

13. ¿Verdadero o falso? Corrige las frases falsas con una frase del texto.

1. Mark decidió hacer workation porque su empresa se lo sugirió y le pareció una buena oportunidad para conocer mundo. _____.
2. El problema principal de Mark no era el trabajo en sí, sino la incapacidad de separarlo de su vida personal fuera del horario laboral. _____.
3. Antes del workation, Mark tenía claro que su rendimiento profesional había empeorado considerablemente. _____.
4. Una de las principales preocupaciones de Mark antes de irse era no ser capaz de mantener el mismo nivel de productividad trabajando desde otro país. _____.
5. Durante el workation, Mark logró establecer un horario claro que le permitía cerrar el ordenador y dedicar las tardes a explorar la ciudad. _____.
6. Mark describe su experiencia en Tbilisi como un éxito completo en todos los sentidos, sin ningún tipo de dificultad. _____.

14. Completa las oraciones con tus propias ideas.

1. Al igual que Mark, yo también siento a veces que me cuesta desconectarme del trabajo porque...
2. Para mí, marcar límites entre el trabajo y la vida personal es difícil cuando...
3. Si tuviera la oportunidad de hacer workation, elegiría un destino como... porque creo que me ayudaría a...
4. En mi opinión, compaginar el trabajo con un entorno nuevo es posible siempre que...

15. Discute las preguntas siguientes con tu compañero/a.

- ¿Crees que la historia de Mark es representativa de lo que sienten muchos trabajadores hoy en día, o es un caso excepcional?
- Mark dice que su rendimiento "seguía siendo bueno sobre el papel" pero por dentro se sentía vacío. ¿Crees que es posible rendir bien en el trabajo y al mismo tiempo estar agotado emocionalmente? ¿Por qué?



15. En parejas o grupos pequeños, diseña tu workation ideal respondiendo a las preguntas. Después preséntalo al resto de la clase.

Preguntas:

- ¿A dónde irías y por qué?
- ¿Cuánto tiempo estarías fuera?
- ¿Con quién irías – solo/a, en pareja, con amigos?
- ¿Dónde trabajarías – apartamento, coworking, cafetería?
- ¿Cómo organizarías el día?
- ¿Qué harías cuando cerraras el ordenador?
- ¿Cuál sería tu mayor miedo o reto?
- ¿Qué esperarías conseguir al final?

Destinos:



Chiang Mai



Budapest



Valencia



Montevideo



Berlin



Varsovia



Lisboa



Tbilisi



Medellín



Bangkok



Ciudad de México



Santa Cruz de Tenerife

Tipos de alojamiento:



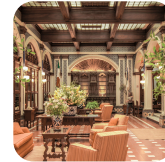
apartamento



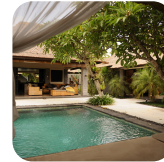
coliving



casa rural



hotel boutique



villa

Frases útiles:

Yo elegiría... porque... / Lo que más me importaría sería... / Mi mayor reto sería... / Trabajaría desde... / Al final del día me gustaría... / Si todo saliera bien...



16. Elige un rol y prepara tus argumentos. Después debate con tu compañero/a.

Escenario 1

La empresa lleva meses con una caída en el rendimiento del equipo. Como director/a de RRHH* propones introducir el workation como medida para mejorar la productividad y el bienestar. Tu compañero/a es el/la CEO y no está convencido/a.

Escenario 3

Llevas un año haciendo workation y quieres convencer a tu pareja de que os mudéis juntos a otro país durante seis meses. Tu compañero/a no está seguro/a y tiene muchas dudas.

RRHH - Recursos Humanos*

Para proponer y argumentar

- Propongo que...
- Lo que planteo es...
- Los datos demuestran que...
- Está demostrado que...
- Si tenemos en cuenta que...

Para expresar dudas o escepticismo

- No estoy del todo convencido/a de que...
- Me preocupa que...
- El problema es que...
- ¿Y qué pasa si...?
- Habría que ver si...

Escenario 2

Tu empresa ha introducido el workation pero los resultados han sido negativos — el equipo no cumple los plazos y la comunicación es un caos. Como CEO quieres eliminarlo. Tu compañero/a es un/a empleado/a que lo defiende.

Escenario 4

Llevas años soñando con hacer workation pero tu mejor amigo/a cree que es una moda pasajera y que mezclar trabajo y viaje nunca funciona de verdad. Intenta convencerle con argumentos concretos.

Para conceder pero matizar

- Entiendo tu punto pero...
- Es cierto que... sin embargo...
- Puede que tengas razón en que... aunque...
- No digo que no pero...

Para llegar a un acuerdo

- Podríamos llegar a un acuerdo si...
- ¿Qué te parecería si...?
- Una solución intermedia sería...
- Estoy dispuesto/a a... siempre que...

17. Tarea extra. Lee las oraciones y elige la opción correcta.

1. Después de tres meses sin vacaciones necesitaba **recargarse las pilas / compaginar** de verdad.
2. Desde que trabaja en remoto le resulta imposible **desconectarse / cambiar de aires** — siempre acaba mirando el móvil por la noche.
3. Su mayor problema no era el trabajo sino no saber **estar agotado / marcar límites** entre la vida profesional y la personal.
4. Llevaba años en la misma empresa haciendo lo mismo y sentía que necesitaba **estar agotado / cambiar de aires**.
5. Lo más difícil fue **compaginar / desconectarse** el cuidado de sus hijos con un trabajo a jornada completa.
6. Cuando llegó al aeropuerto **marcaba límites / estaba agotado**, porque llevaba semanas durmiendo cinco horas.
7. Para ella la **conciliación laboral / rendimiento** siempre ha sido una prioridad y nunca aceptaría un trabajo que no le dejara tiempo para su familia.
8. Desde que empezó el workation su **conciliación laboral / rendimiento** ha mejorado notablemente. Ahora cumple los plazos y tiene más energía.

18. Tarea extra. Lee las frases y escribe la palabra o expresión del vocabulario que corresponde.

1. Llevaba semanas sin dormir bien y sentía que no tenía fuerzas para nada. → _____.
2. Sabe que el trabajo ha terminado pero su cabeza sigue dando vueltas a los problemas de la oficina hasta medianoche. → _____.
3. Su jefa le dijo que últimamente no estaba entregando el trabajo al nivel de siempre. → _____.
4. Decidió irse un mes a Portugal porque necesitaba un entorno completamente diferente. → _____.
5. Le costaba mucho combinar las clases del máster con su trabajo a jornada completa. → _____.
6. Empezó a decir que no a las reuniones fuera de horario y a no contestar emails por la noche. → _____.
7. En su empresa era imposible tener tiempo para la familia si querías crecer profesionalmente. → _____.
8. Después de seis meses de proyecto intensivo llegó a casa y no podía ni hablar. → _____.

19. Tarea extra. Completa las frases con tus propias ideas.

1. Para mí, la conciliación laboral perfecta sería... _____.
2. Creo que es imposible desconectarse del trabajo cuando... _____.
3. El workation funcionaría mejor si... _____.
4. Siento que mi rendimiento baja cuando... _____.
5. Lo que más me costaría de hacer workation no sería el trabajo sino... _____.
6. Marcar límites en el trabajo es fácil de decir pero difícil cuando... _____.
7. Si estuviera agotado/a de verdad, lo primero que haría sería... _____.

20. Tarea extra. Escribe un post de LinkedIn de entre 80 y 100 palabras.

Eres director/a de RRHH de una empresa de tecnología. Acabáis de introducir el workation como política oficial de la empresa después de meses en los que el rendimiento del equipo había bajado considerablemente. Escribe un post anunciándolo y explicando por qué lo habéis decidido. Usa al menos 5 palabras del vocabulario del tema.

- ¿Por qué lo habéis decidido? ¿Qué estaba pasando en la empresa?
- ¿Qué cambios esperáis ver — en el rendimiento, en el bienestar, en la conciliación?
- ¿Cómo reaccionó el equipo cuando lo anunciasteis?
- ¿Qué mensaje quieres transmitir a otros profesionales que lean el post?

