

Shadowing: trabajo y oficina

Todas las frases del vídeo, con su traducción al inglés y el ejemplo que repites

1 · Escucha

Oye la frase completa y fíjate en el ritmo.

2 · Repite

Dila en voz alta justo después, imitando la entonación.

3 · Insiste

Vuelve a hacerlo hasta que te salga natural.

BLOQUE 1 · 00:00 Vocabulario básico del trabajo

Condiciones laborales

Trabajar a jornada completa

to work full-time

“Llevo cinco años trabajando a jornada completa en esta empresa.”

Trabajar a media jornada

to work part-time

“Ahora trabajo a media jornada porque tengo hijos pequeños.”

Estar de baja

to be on sick leave

“Mi compañero lleva dos semanas de baja por una lesión.”

Pedir un aumento

to ask for a raise

“Llevo tres años sin subida de sueldo. Voy a pedir un aumento.”

Hacer horas extra

to work overtime

“Esta semana he tenido que hacer muchas horas extra.”

BLOQUE 2 · 02:49 Expresiones en el trabajo

Frases de la oficina

Estar a tope

to be swamped, really busy

“No puedo quedar esta semana, estoy a tope con el proyecto.”

Cumplir un plazo

to meet a deadline

“Tenemos que cumplir el plazo o el cliente se enfadará.”

Echar una mano

to give a hand, to help

“¿Puedes echarme una mano con este informe?”

Tomar la palabra

to take the floor, to speak

“En la reunión nadie tomaba la palabra, así que hablé yo.”

Ponerse al día

to catch up

“He estado de vacaciones y necesito ponerme al día con los emails.”

BLOQUE 3 · 05:24 Reuniones y comunicación

Para trabajar en equipo

Convocar una reunión

to call a meeting

“El jefe ha convocado una reunión urgente para mañana por la mañana.”

Llegar a un acuerdo

to reach an agreement

“Después de dos horas de negociación, llegamos a un acuerdo.”

Dar feedback

to give feedback

“Mi jefa me da feedback después de cada presentación. Es muy útil.”

Hacer un seguimiento

to follow up

“Te mando un email para hacer un seguimiento de lo que hablamos.”

Delegar tareas

to delegate tasks

“Un buen jefe sabe delegar tareas y confiar en su equipo.”

Me han ascendido*I got promoted*

"Me han ascendido. A partir del mes que viene, soy jefa de equipo."

Me han despedido*I got fired*

"La empresa redujo plantilla y me han despedido después de diez años."

Estar en el paro*to be unemployed*

"Llevo tres meses en el paro, pero sigo mandando currículums."

Trabajar por cuenta propia*to be self-employed, to freelance*

"Dejé mi empresa y ahora trabajo por cuenta propia. Tengo más libertad."

Tener estabilidad laboral*to have job security*

"Lo que más valoro de mi trabajo es la estabilidad laboral."

BLOQUE 5 · 10:40 Frases útiles del día a día laboral

Para hablar de tu trabajo

No me llega el sueldo a fin de mes*my salary doesn't last until the end of the month*

"Con el precio de la vida, no me llega el sueldo a fin de mes."

Tener buena relación con los compañeros*to get along well with colleagues*

"Tengo muy buena relación con mis compañeros. El ambiente es genial."

El ambiente de trabajo es muy bueno*the work atmosphere is very good*

"Cambiaría de trabajo, pero el ambiente de trabajo es muy bueno y no quiero irme."

Conciliar trabajo y vida personal*to balance work and personal life*

"Es muy difícil conciliar trabajo y vida personal cuando tienes hijos."

Estar quemado/a*to be burned out*

"Llevo meses sin vacaciones y estoy completamente quemado."

BLOQUE 6 · 13:23 Repaso final

Marca las que ya dices sin mirar

- | | |
|--|---|
| ☐ Estoy a tope con el proyecto. | ☐ Tenemos que cumplir el plazo. |
| ☐ ¿Puedes echarme una mano con este informe? | ☐ Necesito ponerme al día con los emails. |
| ☐ Me han ascendido. A partir del mes que viene, soy jefa de equipo. | ☐ Lo que más valoro de mi trabajo es la estabilidad laboral. |
| ☐ Llevo meses sin vacaciones y estoy completamente quemado. | |

¿Quieres más práctica? Libros, fichas interactivas y contenido diario en spanishwithnoe.com