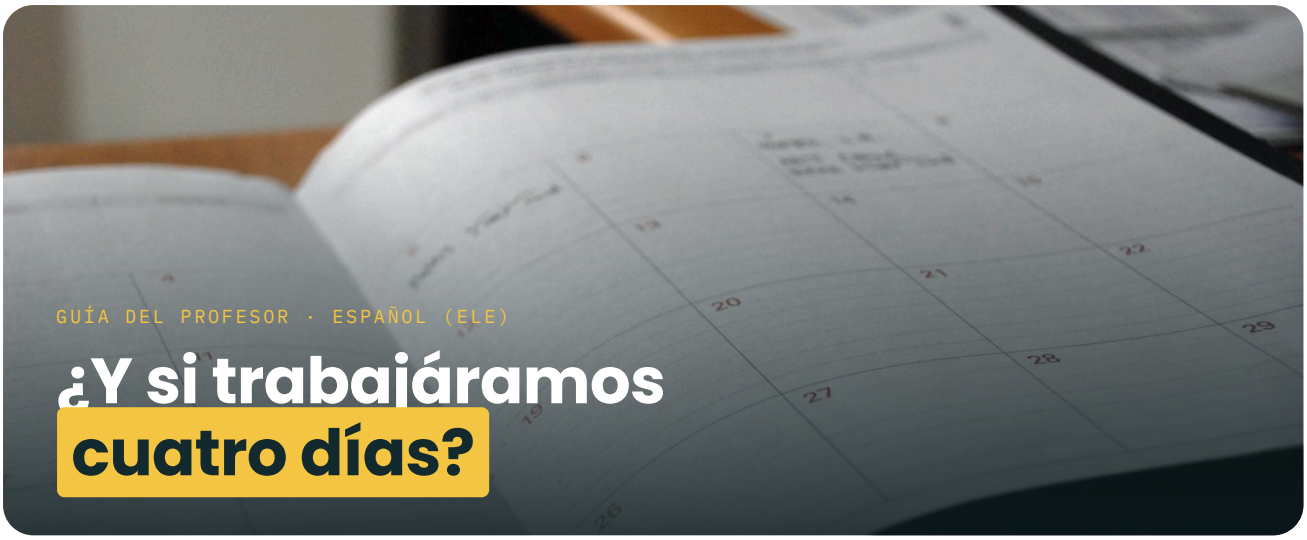


GUÍA DEL PROFESOR · ESPAÑOL (ELE)

¿Y si trabajáramos cuatro días?

NIVEL
B2 · Intermedio alto

DURACIÓN
60 min

DESTREZAS
Lectura · Expresión oral · Gramática · Escritura

Objetivos de aprendizaje

En esta clase, puedes:

- entender una noticia sobre un estudio científico
- formular hipótesis con si + imperfecto de subjuntivo y condicional
- argumentar a favor y en contra de la semana de cuatro días
- proponer una prueba piloto en tu empresa

Vocabulario clave

la jornada · recortar · el sueldo · el agotamiento · rendir · la encuesta · el grupo de control · la satisfacción laboral · la fatiga · la calidad del sueño

Materiales

- esta ficha
- noticia: *La ciencia lo confirma: Las jornadas laborales de 4 días, sin reducción de sueldo, son buenas para las personas y las empresas* (CNN Chile)

1 Calentamiento

EXPRESIÓN ORAL

Mira las imágenes. ¿Qué ves? ¿Qué relación tienen con el tema? Después, responde a las preguntas con tu profesor.



IMAGEN A · un equipo trabajando



IMAGEN B · un equipo celebrando un resultado



IMAGEN C · una agenda semanal

 · © NATeacher. Fotocopiable para las clases de NATeacher.

1. ¿Cuántos días y cuántas horas trabajas a la semana?
2. ¿Qué harías con un día libre más cada semana?
3. ¿Crees que se puede trabajar menos y producir lo mismo?

2 Preparación del vocabulario

VOCABULARY

Parte A Relaciona las palabras con sus definiciones.

el agotamiento *(n.)* · la jornada *(n.)* · el grupo de control *(n.)* · rendir *(v.)* · la encuesta *(n.)* · recortar *(v.)*

1. _____ reducir una cantidad, por ejemplo de horas o de dinero
2. _____ cansancio extremo, físico o mental
3. _____ conjunto de preguntas para conocer opiniones o datos
4. _____ grupo que no recibe el cambio y sirve para comparar
5. _____ dar buenos resultados en el trabajo
6. _____ tiempo de trabajo diario o semanal

Parte B Completa las frases con las palabras del recuadro.

salud mental · sueldo · sueño · satisfacción laboral · productividad · fatiga

1. Trabajaron menos horas sin reducción de _____.
2. Los participantes mejoraron mucho la calidad del _____.
3. Con más descanso, la _____ suele disminuir.
4. Aumentó la _____: estaban más contentos con su empleo.
5. El estudio midió la _____ y la salud física.
6. Si se trabaja mejor, puede aumentar la _____.

3 Texto principal: lee la noticia

LECTURA

Un estudio internacional publicado en la revista *Nature Human Behaviour* analizó qué pasa cuando las empresas reducen la jornada sin bajar el sueldo. CNN Chile resume sus resultados.

NOTICIA

La ciencia lo confirma: Las jornadas laborales de 4 días, sin reducción de sueldo, son buenas para las personas y las empresas

CNN Chile · Carlos Reyes, EFE y CNN · 22 jul 2025 · 3 min de lectura · gratis, sin registro

https://www.cnnchile.com/tendencias/la-ciencia-lo-confirma-las-jornadas-laborales-de-4-dias-sin-reduccion-de-sueldo-son-buenas-para-las-personas-y-las-empresas/

Lee los dos primeros párrafos. ¿Qué conclusión presenta la noticia? Resúmela en una frase.

 · © NATeacher. Fotocopiable para las clases de NATeacher.

Foco gramatical: condicionales: si + imperfecto de subjuntivo

Para hablar de situaciones **hipotéticas** o poco probables usamos **si + imperfecto de subjuntivo** y el **condicional**:

Tipo	Estructura	Ejemplo
real / posible	si + presente → presente o futuro	Si la empresa reduce la jornada, los empleados descansarán más.
hipotética	si + imperfecto de subjuntivo → condicional	Si trabajáramos cuatro días, dormiríamos mejor.
formación	3.ª pl. del indefinido – *ron* + *ra*	trabajaron → trabajara; tuvieron → tuviera; fueron → fuera
orden inverso	condicional + si...	Rendiríamos más si tuviéramos menos reuniones.

Nunca usamos el condicional después de *si*: × *Si trabajaría menos...* → ✓ *Si trabajara menos...* Las formas en **-ra** y en **-se** son equivalentes (*trabajara / trabajase*); la forma en **-ra** es más frecuente al hablar.

Práctica: Completa con el imperfecto de subjuntivo y el condicional de los verbos entre paréntesis.

1. Si mi empresa _____ (probar) la semana de cuatro días, yo _____ (estar) encantada.
2. Si _____ (tener, nosotros) los viernes libres, _____ (poder) descansar más.
3. ¿Qué _____ (hacer, tú) si no _____ (tener) que trabajar los lunes?
4. Los empleados _____ (rendir) más si _____ (dormir) mejor.
5. Si el sueldo _____ (bajar), muchos trabajadores no _____ (aceptar) el cambio.
6. Si _____ (ser, yo) directora, _____ (reducir) las reuniones.

4 Comprensión lectora

LECTURA

Parte A Lee otra vez. ¿Las frases son verdaderas (V) o falsas (F)? Rodea la respuesta.

1. En el estudio participaron 2.896 empleados de 141 empresas. **V / F**
2. Todos los participantes redujeron su jornada en 8 horas o más. **V / F**
3. El grupo de control estaba formado por 285 trabajadores de 12 empresas. **V / F**
4. Los trabajadores que redujeron la jornada cobraron menos. **V / F**
5. Los trabajadores respondieron encuestas durante seis meses. **V / F**
6. Los beneficios fueron iguales en todos los grupos. **V / F**

 · © NATeacher. Fotocopiable para las clases de NATeacher.

Parte B Elige la respuesta correcta.

1. ¿En qué revista se publicaron las conclusiones?
   (a) Nature (b) Nature Human Behaviour (c) Science
2. ¿Qué instituciones hicieron la investigación?
   (a) la Universidad de Boston y el University College de Dublín (b) Harvard y Oxford
   (c) la Universidad de Chile y la de Madrid
3. ¿En qué mejoraron mucho los trabajadores, «particularmente»?
   (a) en el salario (b) en el número de clientes (c) en la calidad del sueño
4. ¿En cuántos países se hizo el estudio?
   (a) en cuatro (b) en seis (c) en doce

Parte C Piensa y responde.

1. ¿Qué indicadores compararon los investigadores antes y después del cambio?

2. ¿Qué diferencia hubo entre el grupo de 8 horas menos y los otros grupos?

3. ¿Crees que estos resultados se podrían aplicar en tu sector? ¿Por qué?

5 Práctica oral y conversación

EXPRESIÓN ORAL

Parte A Elige DOS tarjetas. Habla de cada una con tu profesor durante 1–2 minutos.

Tarjeta 1: Mi semana ideal

- ¿Cuántos días trabajarías?
- ¿Qué harías el día libre?
- ¿Cómo te organizarías?

Tarjeta 2: Mi sector

- ¿Sería posible?
- ¿Qué problemas habría?
- ¿Quién saldría ganando?

Tarjeta 3: Productividad

- ¿Qué te hace rendir más?
- ¿Qué te distrae?
- un cambio útil

Tarjeta 4: Salud y trabajo

- el sueño
- el estrés
- el tiempo libre

Tarjeta 5: Una prueba piloto

- ¿Qué probarías?
- ¿Cómo medirías los resultados?
- ¿Durante cuánto tiempo?

 · © NATeacher. Fotocopiable para las clases de NATeacher.

Parte B Responde a las preguntas con tu profesor. Da razones y ejemplos.

1. Si tu empresa te ofreciera trabajar cuatro días con el mismo sueldo, ¿aceptarías? ¿Por qué?
2. ¿Qué pasaría con los clientes si todo el equipo descansara los viernes?
3. ¿Crees que trabajar menos horas siempre significa rendir más? Da un ejemplo.
4. Si pudieras cambiar una cosa de tu jornada laboral, ¿qué cambiarías?
5. ¿Qué sectores tendrían más dificultades para aplicar la semana de cuatro días?

6 Idea clave y cierre

REPASO

Completa las frases. Después, díselas a tu profesor.

1. Según el estudio, la semana de cuatro días _____
2. Si yo trabajara cuatro días, _____
3. Si mi empresa redujera la jornada, _____
4. Una condición necesaria sería _____

Para recordar: Para hablar de situaciones hipotéticas usamos **si + imperfecto de subjuntivo** y el **condicional**: *Si trabajáramos cuatro días, dormiríamos mejor.* Nunca pongas el condicional después de *si*.

+ Ampliación opcional / tarea

ESCRITURA

Escribe un correo (120–150 palabras) a tu responsable proponiendo una prueba piloto de semana de cuatro días en tu equipo. Explica qué pasaría, qué beneficios habría y cómo medirías los resultados. Usa al menos cuatro oraciones condicionales.

Actividad alternativa: Escribe un párrafo sobre los riesgos de la semana de cuatro días en tu sector.

Referencias

Reyes, C. (2025, 22 de julio). *La ciencia lo confirma: Las jornadas laborales de 4 días, sin reducción de sueldo, son buenas para las personas y las empresas*. CNN Chile. https://www.cnnchile.com/tendencias/la-ciencia-lo-confirma-las-jornadas-laborales-de-4-dias-sin-reduccion-de-sueldo-son-buenas-para-las-personas-y-las-empresas/

Material original: el vocabulario, los ejemplos y los ejercicios se escribieron para NATeacher para estudiantes de nivel B2.

Fotos: Eric Rothermel, Jud Mackrill, Vitaly Gariev, Estée Janssens en Unsplash (unsplash.com), con la licencia de Unsplash.

 · © NATeacher. Fotocopiable para las clases de NATeacher.

Guía del profesor

Objetivos de aprendizaje. Al final de la clase, el estudiante puede: entiende una noticia sobre un estudio; usa si + imperfecto de subjuntivo con condicional; argumenta ventajas y riesgos; propone y defiende una prueba piloto. **Duración total:** unos 60 minutos — Calentamiento 6 · Vocabulario 8 · Texto principal 15 · Comprensión 11 · Expresión oral 14 · Cierre 6. La ampliación es una tarea opcional.

▶. Texto principal: sobre el recurso

Recurso: La ciencia lo confirma: Las jornadas laborales de 4 días, sin reducción de sueldo, son buenas para las personas y las empresas, CNN Chile (con información de EFE y CNN) (22 de julio de 2025). Gratis; sin registro. https://www.cnnchile.com/tendencias/la-ciencia-lo-confirma-las-jornadas-laborales-de-4-dias-sin-reduccion-de-sueldo-son-buenas-para-las-personas-y-las-empresas/

Qué usar: el texto completo de la noticia (sin el vídeo ni la sección «Lo más leído»).

Derechos de autor: el texto no se reproduce en esta guía; ábrelo en pantalla desde la página oficial.

Información clave: Nature Human Behaviour recogió un estudio con 2.896 empleados que redujeron sus horas semanales en 141 empresas de seis países (Australia, Canadá, Nueva Zelanda, Reino Unido, Irlanda y Estados Unidos). Investigadores de la Universidad de Boston y el University College de Dublín hicieron tres grupos: reducción de 8 o más horas (jornada de 4 días), de 5 a 7 horas y de 1 a 4 horas. Compararon sus datos con 285 trabajadores de 12 empresas sin reducción (grupo de control). Analizaron encuestas respondidas durante seis meses e indicadores de empleo y salud (agotamiento, satisfacción laboral, salud mental y física) antes y después. Conclusión: la semana de cuatro días sin reducción salarial aumenta la satisfacción laboral y la salud física y mental; los empleados rinden más, están menos fatigados, reportan menos problemas de salud y mejoran mucho la calidad del sueño. Los grupos con menos reducción tuvieron beneficios del mismo tipo, pero inferiores.

1. Calentamiento

6 min.

Muestra las imágenes y haz las preguntas. Si el estudiante ya usa el condicional («¿qué harías?»), anótalo para el foco gramatical.

Respuestas posibles: «Trabajo cinco días, unas 45 horas.» «Con un día libre más, pasaría tiempo con mi familia.» «Depende del trabajo; en algunos sectores sí.»

Apoyo: da frases: *Con un día libre más, yo…* **Reto:** pregunta: «¿Qué riesgos tendría para una empresa pequeña?»

2. Preparación del vocabulario

8 min.

El estudiante completa la Parte A y la Parte B solo. Corregid juntos, di las palabras en voz alta y pide al estudiante que repita las más difíciles.

· © NATeacher. Fotocopiable para las clases de NATeacher.

Parte A

1. recortar
2. el agotamiento
3. la encuesta
4. el grupo de control
5. rendir
6. la jornada

Parte B

1. sueldo
2. sueño
3. fatiga
4. satisfacción laboral
5. salud mental
6. productividad

Variación: *Sueldo* y *salario* son sinónimos; en el texto también aparece *reducción salarial*. En Chile y otros países se usa *jornada* para el horario de trabajo; en España también *horario laboral*.

3. Texto principal y foco gramatical

15 min.

Primera lectura (2 minutos) de los dos primeros párrafos para la pregunta general. Segunda lectura completa con las preguntas de comprensión. Pide al estudiante que subraye los datos numéricos. **Respuestas:** La semana laboral de cuatro días, sin reducción de sueldo, es buena para los trabajadores y para las empresas.

Presenta el foco gramatical en 1–2 minutos: haz que el estudiante descubra la regla a partir de los ejemplos y pasa a la práctica.

Práctica

1. probara · estaría
2. tuviéramos · podríamos
3. harías · tuvieras
4. rendirían · durmieran
5. bajara · aceptarían
6. fuera · reduciría

Errores frecuentes: «*Si trabajaría menos, dormiría más» → «Si trabajara menos…»; «*Si tendríamos…» → «Si tuviéramos…»; acento olvidado en la 1.ª pl. (*tuvieramos → tuviéramos); «*Si dormieran» → «durmieran»; «*hiciera» por «haría» en la oración principal.

4. Comprensión lectora

11 min.

El estudiante trabaja solo. Corregid juntos y pide al estudiante que busque la prueba en el texto.

Parte A

1. T 2. F (hubo tres grupos: 8 o más horas, de 5 a 7 y de 1 a 4) 3. T 4. F (no vieron su sueldo afectado) 5. T 6. F (fueron mayores en el grupo de 4 días con 8 horas menos)

Parte B

1. b 2. a 3. c 4. b

Parte C

1. Indicadores de empleo y de salud: agotamiento, satisfacción laboral y salud mental y física. 2. Los otros grupos tuvieron beneficios del mismo tipo (menos problemas de sueño y fatiga, mejor capacidad de trabajo), pero menores. 3. Respuesta libre.

Acepta: formas en -se (trabajase, tuviésemos). **Apoyo:** escribe la 3.ª persona plural del indefinido de cada verbo como pista. **Reto:** el estudiante transforma dos frases en condicionales de pasado (si hubiera…, habría…).

 · © NATeacher. Fotocopiable para las clases de NATeacher.

5. Práctica oral y conversación

14 min (tarjetas 4 · preguntas 10).

El estudiante elige dos tarjetas y habla 1–2 minutos de cada una. Después, haz las cinco preguntas una a una. Deja que termine y haz preguntas de seguimiento: «¿Por qué?», «¿Puedes dar un ejemplo?», «¿Qué pasaría si...?»

Respuesta modelo (P1): «Si mi empresa me lo ofreciera, aceptaría sin dudarlo, siempre que el sueldo fuera el mismo. Organizaría mejor las reuniones y dormiría más. Pero si mis clientes necesitaran respuesta los viernes, tendríamos que organizar turnos.»

Evaluación: condicionales correctas y variadas; argumentos con datos del texto; conectores (siempre que, pero, sin embargo); fluidez. **Corrección:** anota los errores mientras el estudiante habla y corrige 2–3 al final, para no cortar la fluidez.

6. Idea clave y cierre

6 min.

El estudiante completa las frases y las dice en voz alta.

Respuestas posibles: «...mejora la salud y la satisfacción laboral sin perder rendimiento.» «...dedicaría el viernes a formarme.» «...tendríamos que reorganizar las reuniones.» «...mantener el mismo sueldo.»

+. Ampliación opcional / tarea

Revisión: condicionales bien formadas; argumentos claros; registro adecuado para un correo profesional.

✓. ¿Ha alcanzado el estudiante los objetivos?

¿Entiende los datos principales del estudio? ¿Forma bien el imperfecto de subjuntivo? ¿Combina si + subjuntivo con condicional? ¿Argumenta con ejemplos?

✓. Registro de verificación del recurso

Recurso	Institución / URL	Tipo · extensión	Comprobaciones (22 nov 2026)	Resultado
La ciencia lo confirma: Las jornadas laborales de 4 días, sin reducción de sueldo, son buenas para las personas y las empresas	CNN Chile, medio de comunicación (noticia con información de EFE y CNN) https://www.cnnchile.com/tendencias/la-ciencia-lo-confirma-las-jornadas-laborales-de-4-dias-sin-reduccion-de-sueldo-son-buenas-para-las-personas-y-las-empresas/	noticia web · 3 min de lectura	La página carga en un navegador; el contenido coincide con los ejercicios; gratis y sin registro; adecuado para B2; medio de comunicación, no es una escuela de idiomas	**Aprobado**

Fotos: créditos en las referencias (Unsplash). La ficha no incluye enlaces a imágenes.

 · © NATeacher. Fotocopiable para las clases de NATeacher.

Referencias

Reyes, C. (2025, 22 de julio). *La ciencia lo confirma: Las jornadas laborales de 4 días, sin reducción de sueldo, son buenas para las personas y las empresas*. CNN Chile. https://www.cnnchile.com/tendencias/la-ciencia-lo-confirma-las-jornadas-laborales-de-4-dias-sin-reduccion-de-sueldo-son-buenas-para-las-personas-y-las-empresas/

Material original: el vocabulario, los ejemplos y los ejercicios se escribieron para NATeacher para estudiantes de nivel B2.

Fotos: Eric Rothermel, Jud Mackrill, Vitaly Gariev, Estée Janssens en Unsplash (unsplash.com), con la licencia de Unsplash.