



## B2.34 Expresar emociones

- Expresa y describe las emociones con matices e intensidad
- Hablando de pasatiempos y pasiones personales
- Explicar gustos o aversiones intensas relacionadas con actividades de ocio

<b>Estar animado</b>	<i>(aufgeregt sein)</i>	<b>Estar disgustado</b>	<i>(verärgert sein)</i>
<b>Estar ilusionado</b>	<i>(begeistert sein)</i>	<b>Estar agobiado</b>	<i>(überfordert sein)</i>
<b>Estar fascinado</b>	<i>(fasziniert sein)</i>	<b>Hacer ilusión</b>	<i>(Freude bereiten)</i>
<b>Estar contento</b>	<i>(zufrieden sein)</i>	<b>Adorar</b>	<i>(anbeten)</i>
<b>Estar satisfecho</b>	<i>(befriedigt sein)</i>	<b>Sorprenderse</b>	<i>(sich wundern)</i>
<b>Estar sorprendido</b>	<i>(überrascht sein)</i>	<b>Dar igual</b>	<i>(gleichgültig sein)</i>
<b>Estar sin ánimos</b>	<i>(entmutigt sein)</i>	<b>Tener envidia</b>	<i>(neidisch sein)</i>
<b>Estar desanimado</b>	<i>(niedergeschlagen sein)</i>	<b>Detestar</b>	<i>(verabscheuen)</i>
<b>Estar apenado</b>	<i>(betrübt sein)</i>	<b>Ponerse furioso</b>	<i>(wütend werden)</i>
<b>Estar dolido</b>	<i>(verletzt sein)</i>	<b>Resignarse</b>	<i>(sich fügen)</i>

### 1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text. (QR: Audio)



El **ritmo de vida** actual puede generar **estrés**, miedo y frustración. Para cuidarse, conviene observar cómo reaccionan la mente y el cuerpo ante distintas situaciones, ya que cada persona responde de forma diferente. Algunas señales son el dolor físico o la visión borrosa. Identificar los factores que activan el malestar ayuda a ganar conciencia, *por lo que* es más fácil **gestionar** lo que sentimos de manera **saludable**.

*Das aktuelle **Lebenstempo** kann **Stress**, Angst und Frustration auslösen. Um auf sich zu achten, ist es sinnvoll zu beobachten, wie Geist und Körper auf verschiedene Situationen reagieren, da jede Person unterschiedlich reagiert. Einige Anzeichen sind körperliche Schmerzen oder verschwommenes Sehen. Die Faktoren zu identifizieren, die das Unwohlsein auslösen, hilft, Bewusstsein zu gewinnen, weshalb es leichter ist, das, was wir fühlen, auf **gesunde** Weise zu **bewältigen**. /p>*

1. ¿Qué recomendación se propone para manejar mejor el estrés en la vida diaria?
  - a. Conocer cómo funcionan la mente y el cuerpo para entender las reacciones
  - b. Dormir menos horas para acostumbrarse a la presión
  - c. Evitar cualquier recuerdo desagradable para no pensar en ello
  - d. Cambiar de trabajo de inmediato cuando aparece la frustración
2. ¿Cuál es la idea principal sobre la forma en que las personas reaccionan al estrés?
  - a. Todas reaccionan igual porque el estrés siempre provoca los mismos síntomas
  - b. La reacción depende sobre todo de la edad y casi nunca del carácter
  - c. Cada persona reacciona de una manera diferente y puede notarlo en el cuerpo
  - d. Solo se nota cuando hay dolor de espalda y no con otros síntomas

1-a 2-c



## 2. Grammatik: Koordinaten des Ergebnisses und der Art: de manera que, por lo tanto, así...

Die koordinierten Sätze der Folge und der Art und Weise verbinden zwei Handlungen, um eine Konsequenz oder die Art und Weise auszudrücken.

Expresión	Ejemplo
De manera que / De modo que / De forma que	Ya terminé la tarea, <b>de modo que</b> tengo toda la tarde libre sin sentirme estresado. ( <i>Ich habe die Aufgabe schon fertig, sodass ich den ganzen Nachmittag frei habe, ohne mich gestresst zu fühlen.</i> )
Con lo que / Por lo que	El taller terminó muy tarde, <b>por lo que</b> estamos agotados. ( <i>Der Workshop endete sehr spät, weshalb wir erschöpft sind.</i> )
Por lo tanto	Ella adora el teatro, <b>por lo tanto</b> va cada semana. ( <i>Sie liebt das Theater, daher geht sie jede Woche hin.</i> )
En consecuencia / Por consiguiente	No ensayó suficiente; <b>por consiguiente</b> , está desanimado. ( <i>Er/Sie hat nicht genug geprobt; folglich ist er/sie entmutigt.</i> )
Y así	Estudí mucho para el examen, <b>así que</b> estuve muy contento con el resultado. ( <i>Ich habe viel für die Prüfung gelernt, also war ich mit dem Ergebnis sehr zufrieden.</i> )
De este modo / De esta manera / De esta forma	Organicé todo con antelación, <b>de esta manera</b> pude estar tranquilo durante el evento. ( <i>Ich habe alles im Voraus organisiert, auf diese Weise konnte ich während der Veranstaltung ruhig bleiben.</i> )
De un modo / De una manera / De una forma	Vive la música <b>de una manera</b> muy apasionada. ( <i>Er/Sie erlebt die Musik auf eine sehr leidenschaftliche Weise.</i> )
De tal modo que / De tal manera que / De tal forma que	Habla <b>de tal modo que</b> nadie lo entiende. ( <i>Er/Sie spricht so, dass ihn/sie niemand versteht.</i> )

- Estaba agobiado con el trabajo y, \_\_\_\_\_, decidí cancelar el plan de ir al cine para descansar. (*Ich war von der Arbeit überfordert und habe daher beschlossen, den Plan, ins Kino zu gehen, abzusagen, um mich auszuruhen.*)  
 a. así de    b. por lo tanto que    c. de este modo    d. de este modo que
- Llegamos tarde al concierto, \_\_\_\_\_ me quedé bastante desanimado al ver que ya habían tocado mi canción favorita. (*Wir kamen zu spät zum Konzert, weshalb ich ziemlich entmutigt war, als ich sah, dass sie mein Lieblingslied schon gespielt hatten.*)  
 a. por lo tanto    b. por lo que    c. de manera que    d. por lo cual

1. de este modo 2. por lo que

### Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)



- (De modo que) La reunión se alargó más de lo previsto. Salimos de la oficina a las diez.

*(Die Besprechung dauerte länger als erwartet, sodass wir das Büro um zehn verließen.)*

2. (Por lo que) Cancelaron el tren por una avería. Llegamos tarde a la entrevista.

---

*(Sie strichen den Zug wegen einer Panne, weshalb wir zu spät zum Vorstellungsgespräch kamen.)*

3. (En consecuencia) Han recortado el presupuesto del proyecto. No podemos contratar a nadie este trimestre.

---

*(Sie haben das Budget des Projekts gekürzt; folglich können wir in diesem Quartal niemanden einstellen.)*

**1.** La reunión se alargó más de lo previsto, de modo que salimos de la oficina a las diez. **2.** Cancelaron el tren por una avería, por lo que llegamos tarde a la entrevista. **3.** Han recortado el presupuesto del proyecto; en consecuencia, no podemos contratar a nadie este trimestre.

### **Korrigiere den Fehler**

1. No dormí nada, así llegué irritable a la reunión.

---

Ich habe überhaupt nicht geschlafen, also kam ich gereizt zur Besprechung.

2. Me fascina el senderismo, por lo tanto que salgo cada sábado.

---

Wandern begeistert mich, daher gehe ich jeden Samstag raus.

**1.** No dormí nada, así que llegué irritable a la reunión. **2.** Me fascina el senderismo, por lo tanto salgo cada sábado.

### 3.Übungen

#### 1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- |                   |  |
|-------------------|--|
| a. estar agobiado | 1. Sentir mucha presión y estrés, de modo que cuesta concentrarse o descansar.       |
| b. hacer ilusión  | 2. Odiar algo con intensidad, así que se evita aunque otros lo disfruten.            |
| c. detestar       | 3. Provocar ilusión o entusiasmo, por lo tanto uno espera que algo ocurra con ganas. |



a-1 b-3 c-2

#### 2. Kulturprogramm: Freizeit, Stress und Emotionen (Madrid) (QR: Audio)



**Fülle die Lücken aus:** adoran, detestan, ilusión, sorprende, agobiado, desanimados, contentos

La agenda cultural de este mes en Madrid viene cargada: clubes de lectura, un ciclo de cine de autor y talleres de escalada indoor. Muchos asistentes dicen salir (1) \_\_\_\_\_ porque el grupo crea un ambiente de apoyo; otros, en cambio, se marchan (2) \_\_\_\_\_ cuando el debate se vuelve competitivo. En el cine, hay quien se (3) \_\_\_\_\_ al verse reflejado en historias de ansiedad cotidiana, de modo que acaba hablando del tema con amigos.

Para equilibrar el ritmo de trabajo, varios espacios recomiendan elegir una actividad que haga (4) \_\_\_\_\_ y no sea otra obligación. Si estás (5) \_\_\_\_\_, conviene actividades con instrucciones claras y horarios cerrados; así evitas improvisar. Quienes (6) \_\_\_\_\_ la escalada destacan que desconecta de la pantalla; quienes (7) \_\_\_\_\_ el deporte prefieren el taller de escritura, por lo tanto lo valoran como una forma más tranquila de cuidar la mente.

*Das Kulturprogramm dieses Monats in Madrid ist prall gefüllt: Leseklubs, eine Reihe von Autorenfilmen und Indoor-Kletterworkshops. Viele Teilnehmende sagen, sie gingen zufrieden nach Hause, weil die Gruppe eine unterstützende Atmosphäre schafft; andere hingegen gehen entmutigt, wenn die Diskussion wettbewerbsorientiert wird. Im Kino gibt es Menschen, die überrascht sind, wenn sie sich in Geschichten über alltägliche Angst wiedererkennen, sodass sie am Ende mit Freunden darüber sprechen.*


*Um das Arbeitstempo auszugleichen, empfehlen mehrere Orte, eine Aktivität zu wählen, auf die man sich freut und die nicht nur eine weitere Verpflichtung ist. Wenn du gestresst bist, eignen sich Aktivitäten mit klaren Anweisungen und festen Zeiten; so vermeidest du zu improvisieren. Wer das Klettern liebt, betont, dass es vom Bildschirm wegbringt; wer Sport hasst, bevorzugt den Schreibworkshop und schätzt ihn daher als eine ruhigere Art, den Geist zu pflegen.*

*(1) contentos, (2) desanimados, (3) sorprende, (4) ilusión, (5) agobiado, (6) adoran, (7) detestan*

1. Qué criterios propone el texto para elegir una actividad de ocio según tu estado emocional y cuál aplicarías tú esta semana (explica con matices e intensidad)?

---

### 3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

- |  | Wahr                     | Falsch                   |  |
|--|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. La noticia del taller le levantó el ánimo después de un día de trabajo pesado.            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. Al final decidió que le daba igual el cambio de horario y no hizo nada para solucionarlo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 3. El problema es que el nuevo horario coincide con un compromiso laboral importante.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
- 1-V 2-X 3-V

### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Me contaron que detestabas el senderismo, de modo que me sorprendió que te \_\_\_\_\_ a la ruta del domingo.
- a. hubieras apuntado      b. habías apuntado      c. hubiese apuntado  
d. te hubieras apuntas
2. Era tan fan del cine de autor que detestaba las películas dobladas, por lo que se habría resignado si no \_\_\_\_\_ la versión original.
- a. encontráramos      b. hubiéramos encontrado      c. hemos encontrado  
d. hubiésemos encontraba
3. Le hizo mucha ilusión el taller de fotografía y, de esta manera, se habría sorprendido si el profesor no \_\_\_\_\_ su proyecto final.
- a. hubo valorado      b. haya valorado      c. hubiera valorado  
d. había valorado
1. hubieras apuntado 2. hubiéramos encontrado 3. hubiera valorado
- (Man erzählte mir, dass du Wandern verabscheust, daher überraschte es mich, dass du dich für die Route am Sonntag angemeldet hattest.)*
- (Er war so ein Fan von Arthouse-Kino, dass er synchronisierte Filme verabscheute, weshalb er sich wohl damit abgefunden hätte, wenn wir die Originalversion nicht gefunden hätten.)*
- (Der Fotografie-Workshop hat ihn sehr begeistert und auf diese Weise wäre er überrascht gewesen, wenn der Lehrer sein Abschlussprojekt nicht gewürdigt hätte.)*

### 5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)

#### Queja por clase cancelada

**Cliente (Álvaro):** *Hola, soy Álvaro Martín. Llamo por la clase de escalada de hoy: acabo de recibir el aviso de que se ha cancelado y, sinceramente, estoy bastante disgustado.*

*(Hallo, ich bin Álvaro Martín. Ich rufe wegen des Kletterkurses von heute an: Ich habe gerade die Nachricht erhalten, dass er abgesagt wurde, und ehrlich gesagt bin ich ziemlich verärgert.)*



**Recepcionista (Marta):** *Hola, Álvaro. Lo siento muchísimo; ha habido una avería en el rocódromo y nos ha pillado por sorpresa. Entiendo que te fastidie.*  
*(Hallo, Álvaro. Es tut mir sehr leid; es gab eine Panne an der Kletterwand und das hat uns völlig überrascht. Ich verstehe, dass dich das ärgert.)*

**Cliente (Álvaro):** *Sí, me fastidia, y además me agobia porque organizo la semana en torno a esto. Me hace mucha ilusión entrenar y no me da igual perder la sesión, sobre todo con lo que cuesta.*  
*(Ja, es ärgert mich, und außerdem stresst es mich, weil ich meine Woche um das herum organisiere. Ich freue mich sehr aufs Training, und es ist mir nicht egal, die Einheit zu verpassen, vor allem bei dem Preis.)*

**Recepcionista (Marta):** *Te entiendo. Puedo ofrecerte una clase de compensación mañana a las siete o, si prefieres, devolverte el importe de hoy.*  
*(Ich verstehe dich. Ich kann dir morgen um sieben einen Ersatzkurs anbieten oder, wenn du möchtest, dir den Betrag von heute zurückerstatten.)*

**Cliente (Álvaro):** *Mañana no puedo, así que me resigno y prefiero la devolución. Pero, por favor, avisad con más antelación la próxima vez; me quedo sin ánimos cuando pasan estas cosas.*  
*(Morgen kann ich nicht, also resigniere ich und bevorzuge die Rückerstattung. Aber bitte informiert das nächste Mal mit mehr Vorlauf; ich verliere die Lust, wenn so etwas passiert.)*

1. ¿Qué emoción principal expresa Álvaro y qué detalle la provoca?
- 

## 6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)

*Me sentí tan... que, por eso decidí... / Me hizo ilusión..., así que me animé a... / Al final me resigné a... y pude seguir con...*



1. Piensa en una situación reciente, en el trabajo o en tu vida diaria, en la que te sentiste agobiado o sin ánimos: ¿qué ocurrió y qué hiciste para afrontarlo?
- 
2. Cuando descubres un plan de ocio o un hobby que te hace ilusión, ¿qué te anima a apuntarte y qué podría hacer que te sintieras desilusionado?
-

## 7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Hola, Laura. ¿Qué tal?

Te escribo porque estoy **ilusionado** con el plan del sábado: han abierto una sala nueva de escalada en Arganzuela y, después, podríamos ir a la expo de fotografía en el Matadero. La semana pasada me noté bastante **agobiado** y necesito desconectar de verdad.

Eso sí, si la escalada te da **igual** o la **detestas**, lo cambiamos sin problema. ¿Te animas? ¿A qué hora te vendría bien? Yo podría a partir de las 11.

Abrazo,  
Dani



**Schreibe eine passende Antwort:** *Me apetece..., así que podríamos... / La verdad es que últimamente estoy..., por lo tanto prefiero... / Si te parece bien, quedamos a las...; de lo contrario, podemos...*

### Wichtige Verben

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes

### Sorprenderse (*sich überraschen*)

Subjuntivo pluscuamperfecto

me hubiera/hubiese sorprendido

te hubieras/hubieses sorprendido

se hubiera/hubiese sorprendido

nos hubiéramos/hubiésemos sorprendido

os hubierais/hubieseis sorprendido

se hubieran/hubiesen sorprendido

### Detestar (*hassen*)

Subjuntivo pluscuamperfecto

hubiera/hubiese detestado

hubieras/hubieses detestado

hubiera/hubiese detestado

hubiéramos/hubiésemos detestado

hubierais/hubieseis detestado

hubieran/hubiesen detestado