

## A1.25 Emociones y sentimientos



- Drücke deine grundlegenden Gefühle aus.
- Beschreibe die Gefühle anderer.

|                    |                        |                   |                        |
|--------------------|------------------------|-------------------|------------------------|
| <b>Aburrido</b>    | <i>( gelangweilt )</i> | <b>Asustado</b>   | <i>( ängstlich )</i>   |
| <b>Cansado</b>     | <i>( müde )</i>        | <b>Tranquilo</b>  | <i>( ruhig )</i>       |
| <b>Deprimido</b>   | <i>( deprimiert )</i>  | <b>Triste</b>     | <i>( traurig )</i>     |
| <b>Enfadado</b>    | <i>( verärgert )</i>   | <b>Confundido</b> | <i>( verwirrt )</i>    |
| <b>Feliz</b>       | <i>( glücklich )</i>   | <b>Sonreír</b>    | <i>( lächeln )</i>     |
| <b>Contento</b>    | <i>( zufrieden )</i>   | <b>Sentirse</b>   | <i>( sich fühlen )</i> |
| <b>Nervioso</b>    | <i>( nervös )</i>      | <b>Entender</b>   | <i>( verstehen )</i>   |
| <b>Sorprendido</b> | <i>( überrascht )</i>  |                   |                        |

## 1. Dialog: Dos colegas hablan de cómo se sienten después de un día largo

(QR: Audio)



- Lucas:** ¡Qué día tan largo! ¿Cómo te sientes? *(Was für ein langer Tag! Wie fühlst du dich?)*
- Sofía:** Sinceramente, estoy nerviosa. Hay mucha presión con el proyecto y los plazos. *(Ehrlich gesagt bin ich nervös. Es lastet viel Druck wegen des Projekts und der Fristen auf mir.)*
- Lucas:** Lo entiendo. Yo también estoy preocupado; la fecha de entrega se acerca rápido. *(Ich verstehe. Ich bin auch besorgt; der Abgabetermin rückt schnell näher.)*
- Sofía:** Sí, y a veces tengo la sensación de que el jefe no valora lo suficiente nuestro trabajo. Eso me afecta mucho. *(Ja, und manchmal habe ich das Gefühl, dass der Chef unsere Arbeit nicht genug wertschätzt. Das belastet mich sehr.)*
- Lucas:** Sí, a mí también me enfada un poco. *(Ja, das ärgert mich auch ein bisschen.)*
- Sofía:** Es verdad. Después del trabajo me cuesta relajarme. ¿Y a ti? *(Das stimmt. Nach der Arbeit fällt es mir schwer, mich zu entspannen. Und dir?)*
- Lucas:** A mí también me cuesta desconectar. Siempre pienso en este proyecto. *(Mir fällt es auch schwer abzuschalten. Ich denke ständig an dieses Projekt.)*
- Sofía:** Al menos nos apoyamos, y eso lo hace un poco más llevadero. *(Wenigstens unterstützen wir uns gegenseitig, und das macht es ein bisschen erträglicher.)*
- Lucas:** ¿Descansamos un rato en la cafetería? *(Wollen wir uns kurz im Café ausruhen?)*
- Sofía:** ¡Buena idea! Vamos. *(Gute Idee! Los geht's.)*

1. ¿Cómo se siente Sofía al hablar del proyecto? *(Wie fühlt sich Sofía, wenn sie über das Projekt spricht?)*
  - a. Está contenta.
  - b. Está tranquila.
  - c. Está aburrida.
  - d. Está nerviosa.
2. ¿Qué hacen al final de la conversación? *(Was machen sie am Ende des Gesprächs?)*
  - a. Empiezan otro proyecto.
  - b. Van a descansar un rato a la cafetería.
  - c. Llaman al jefe.
  - d. Van a casa a dormir.

1-d 2-b



## 2. Grammatik: Unterschied zwischen Ser vs Estar

Wir lernen den Unterschied und die verschiedenen Verwendungen der Verben "ser" und "estar" kennen.

- "Ser" wird für permanente Eigenschaften, Identität, Herkunft und Beruf verwendet.
- "Estar" wird für vorübergehende Zustände, Gefühle, Position/Ort und um über das Wetter zu sprechen verwendet.

| Verbo (Verb) | Uso (Gebrauch)   | Ejemplo (Beispiel)  |
|--------------|--|---|
| Ser          | Características permanentes (Dauerhafte Eigenschaften)                               | La mesa <b>es</b> ancha. (Der Tisch ist breit.)                     |
|              | Identidad (Identität)  | Juan <b>es</b> abogado. (Juan ist Anwalt.)                          |
|              | Origen/Nacionalidad (Herkunft/Nationalität)  | Tú <b>eres</b> española. (Du bist Spanierin.)                       |
|              | Descripciones generales (Allgemeine Beschreibungen)                                  | El cielo <b>es</b> oscuro. (Der Himmel ist dunkel.)                 |
| Estar        | Estado o condición temporal (Vorübergehender Zustand oder vorübergehende Verfassung) | Ella <b>está</b> cansada. (Sie ist müde.)                           |
|              | Ubicación (Ort/Lage)   | El libro <b>está</b> sobre la mesa. (Das Buch liegt auf dem Tisch.) |
|              | Emociones (Gefühle)  | María <b>está</b> feliz hoy. (Maria ist heute glücklich.)           |
|              | Condiciones temporales (Vorübergehende Bedingungen)                                  | El camino <b>está</b> mojado. (Der Weg ist nass.)                   |

- Hoy \_\_\_\_\_ muy cansado, pero normalmente \_\_\_\_\_ una persona muy tranquila en la oficina. (Heute bin ich sehr müde, aber normalerweise bin ich im Büro eine sehr ruhige Person.)  
a. estoy / soy    b. estoy / estoy    c. soy / estoy    d. soy / soy
- Mi jefe \_\_\_\_\_ muy serio, pero hoy \_\_\_\_\_ muy contento con nuestro trabajo. (Mein Chef ist normalerweise sehr ernst, aber heute ist er sehr zufrieden mit unserer Arbeit.)  
a. está / es    b. es / está    c. está / está    d. es / es
- Normalmente \_\_\_\_\_ nervioso en las reuniones, pero hoy \_\_\_\_\_ tranquilo porque la presentación \_\_\_\_\_ muy fácil. (Normalerweise bin ich bei Besprechungen nervös, aber heute bin ich ruhig, weil die Präsentation sehr einfach ist.)  
a. estoy / soy / está    b. soy / estoy / es    c. estoy / estoy / es    d. soy / soy / está
- Luisa \_\_\_\_\_ ingeniera, pero hoy \_\_\_\_\_ muy confundida y \_\_\_\_\_ un poco triste. (Luisa ist Ingenieurin, aber heute ist sie sehr verwirrt und ein wenig traurig.)  
a. es / está / está    b. está / es / está    c. es / es / está    d. está / está / es

1. estoy / soy 2. es / está 3. estoy / estoy / es 4. es / está / está

### 3.Übungen

#### 1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 1. Hoy estoy muy         | a. estoy muy cansado.                   |
| 2. Antes de la reunión   | b. triste porque no entiende el correo. |
| 3. Después de ocho horas | c. contento con mi nuevo trabajo.       |
| 4. Mi compañera está     | d. estoy un poco nervioso.              |



**1-c:** Hoy estoy muy contento con mi nuevo trabajo. **2-d:** Antes de la reunión estoy un poco nervioso. **3-a:** Después de ocho horas estoy muy cansado. **4-b:** Mi compañera está triste porque no entiende el correo.



#### 2. Umfrage im Unternehmen: Wie fühlst du dich heute? (QR: Audio)

**Fülle die Lücken aus:** útil, contento, emociones, entiendo, estás, feliz, pensar, enfada, duerme

En mi empresa recibimos un correo cada viernes con una pequeña encuesta. El mensaje dice: "Hola, ¿cómo (1) \_\_\_\_\_ hoy? Marca tus (2) \_\_\_\_\_". Las opciones son: (3) \_\_\_\_\_, tranquilo, cansado, nervioso, triste o enfadado. También hay un espacio para escribir un comentario.

Hoy marco "feliz" y "tranquilo" porque el proyecto va bien y (4) \_\_\_\_\_ las tareas. Mi compañera Laura está un poco nerviosa y triste: tiene mucha presión y no (5) \_\_\_\_\_ bien. El jefe está (6) \_\_\_\_\_ con el equipo, pero a veces se (7) \_\_\_\_\_ cuando llegamos tarde a las reuniones. Para mí, esta encuesta es (8) \_\_\_\_\_: me ayuda a (9) \_\_\_\_\_ en cómo me siento y a hablar con mis compañeros.

*In meinem Unternehmen erhalten wir jeden Freitag eine E Mail mit einer kleinen Umfrage. Die Nachricht lautet: „Hallo, wie fühlst du dich heute? Markiere deine Emotionen.“ Die Optionen sind: glücklich, ruhig, müde, nervös, traurig oder wütend. Es gibt auch ein Feld, um einen Kommentar zu schreiben.*

*Heute markiere ich „glücklich“ und „ruhig“, weil das Projekt gut läuft und ich die Aufgaben verstehe. Meine Kollegin Laura ist ein bisschen nervös und traurig: sie hat viel Druck und schläft nicht gut. Der Chef ist zufrieden mit dem Team, aber manchmal ärgert er sich, wenn wir zu spät zu den Meetings kommen. Für mich ist diese Umfrage nützlich: sie hilft mir, darüber nachzudenken, wie ich mich fühle, und mit meinen Kolleginnen und Kollegen zu sprechen.*

*(1) estás, (2) emociones, (3) feliz, (4) entiendo, (5) duerme, (6) contento, (7) enfada, (8) útil, (9) pensar*



### 3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus.

(QR: Audio)

- ¿Cómo se siente la persona hoy en el trabajo? (*Wie fühlt sich die Person heute bei der Arbeit?*)
  - Está aburrída porque no tiene trabajo.*
  - Está nerviosa por la reunión.*
  - Está muy tranquila y relajada.*
- ¿Cómo está él al final del día? (*Wie geht es ihm am Ende des Tages?*)
  - Se siente sorprendido y nervioso.*
  - Se siente feliz y con energía.*
  - Se siente cansado y algo triste.*

1-b 2-c

### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

- Hoy \_\_\_\_\_ un poco nervioso porque la reunión es importante. (*Heute bin ich ein wenig nervös, weil das Treffen wichtig ist.*)
  - está*
  - eres*
  - estoy*
  - soy*
- En este momento \_\_\_\_\_ cansado y no \_\_\_\_\_ bien las instrucciones. (*Im Moment fühle ich mich müde und verstehe die Anweisungen nicht richtig.*)
  - me siento / entiende*
  - me siento / entiendes*
  - me sientes / entiendo*
  - me siento / entiendo*
- Mi compañera \_\_\_\_\_ muy contenta porque hoy \_\_\_\_\_ su primer día en la empresa. (*Meine Kollegin ist sehr froh, weil heute ihr erster Arbeitstag im Unternehmen ist.*)
  - está / está*
  - está / es*
  - es / es*
  - es / está*

1. *estoy* 2. *me siento / entiendo* 3. *está / es*

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



#### a. Compañeros en la oficina

- Compañero** *Hola, Laura. Hoy estoy muy cansado y un poco aburrído en la oficina.*  
**Javier:** *(Hallo Laura. Heute bin ich sehr müde und ein bisschen gelangweilt im Büro.)*
- Compañera** *Yo estoy contenta; el proyecto va bien y el jefe está tranquilo.*  
**Laura:** *(Ich bin zufrieden; das Projekt läuft gut und der Chef ist ruhig.)*
- Compañero** *Ayer el jefe estaba enfadado y yo estaba nervioso, no entendí el problema.*  
**Javier:** *(Gestern war der Chef verärgert und ich war nervös; ich habe das Problem nicht verstanden.)*
- Compañera** *Sí, pero ahora todo está bien. Sonríe un poco, Javier.*  
**Laura:** *(Ja, aber jetzt ist alles in Ordnung. Lächle ein bisschen, Javier.)*

- ¿Cómo te sientes normalmente en el trabajo: bien o mal? Explica un poco.
-

## b. Padre y hija por teléfono

- Hija Ana:** *Papá, estoy muy nerviosa por el examen de mañana.  
(Papa, ich bin sehr nervös wegen der Prüfung morgen.)*
- Padre Miguel:** *Te entiendo, Ana. Yo también estoy un poco preocupado, pero tú estudias mucho y estoy contento contigo.  
(Ich verstehe dich, Ana. Ich bin auch ein bisschen besorgt, aber du lernst viel und ich bin stolz auf dich.)*
- Hija Ana:** *Ayer estaba triste y casi deprimida, pero hoy me siento mejor.  
(Gestern war ich traurig und fast deprimiert, aber heute fühle ich mich besser.)*
- Padre Miguel:** *Muy bien, hija. Esta noche descansa y mañana estarás más tranquila y feliz.  
(Sehr gut, meine Tochter. Ruh dich heute Abend aus und morgen wirst du ruhiger und glücklicher sein.)*

1. Antes de un examen, ¿te sientes nervioso o tranquilo? ¿Por qué?

---

## 6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft. (QR: KI+)

1. Estás en la oficina en Madrid. Un compañero te ve y te pregunta: «¿Cómo estás hoy?». Responde y explica tu emoción. (Usa: contento, cansado, hoy)



2. Tienes una reunión importante con tu jefe en 5 minutos. Un colega te pregunta: «¿Cómo te sientes?». Responde y explica tu emoción. (Usa: nervioso, un poco, reunión)

---

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

**Carlos**

Hola, ¿qué tal?

Hoy el día en la oficina ha sido largo. Hay muchas reuniones y el proyecto es difícil.

Yo estoy un poco **cansado** y también un poco **nervioso** por la reunión de mañana.

¿Tú cómo **estás**? ¿Te sientes **tranquilo**, **contento** o más bien **estresado** o **triste**?

Cuéntame un poco.



**Schreibe eine passende Antwort:** *Hola Carlos, yo estoy... / Hoy me siento... / En el trabajo estoy...*

---



---



---

**Wichtige Verben**

yo  
tú  
él/ella/usted  
nosotros/nosotras  
vosotros/vosotras  
ellos/ellas/ustedes

**Sentirse** (*sich fühlen*)

Presente  
me siento  
te sientes  
se siente  
nos sentimos  
os sentís  
se sienten

**Entender** (*verstehen*)

Presente  
entiendo  
entiendes  
entiende  
entendemos  
entendéis  
entienden