

## A1.29 Estados físicos y sensaciones

<https://app.colanguage.com/es/espanol/plan-de-curso/a1/29>



<b>El hambre</b>	<b>Agotado</b>
<b>La sed</b>	<b>Sudado</b>
<b>El dolor</b>	<b>Cuidarse</b>
<b>Lesionado</b>	<b>Relajarse</b>
<b>Cansado</b>	<b>Meditar</b>

### 1. Diálogo: Estado físico y sensaciones

**Pedro:** ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?

**Ana:** Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno.

**Pedro:** ¿Otra vez tanto lío en el trabajo?

**Ana:** Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Tengo dolor de cabeza.

**Pedro:** Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed?

**Ana:** Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también.

**Pedro:** Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar.

**Ana:** Ya lo sé, necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco.

**Pedro:** Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo «ya lo haremos» y nunca lo hacemos.

**Ana:** Tienes razón. Siempre lo hablamos y nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar.

**Pedro:** Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas.

**Ana:** Hecho.

1. ¿Cómo se siente Ana al principio del diálogo?

- a. Está relajada y contenta.
- b. Está sudada después de hacer deporte.
- c. Está enferma en el hospital.
- d. Está agotada y muy cansada.

2. ¿Qué parte del cuerpo le duele a Ana?

- a. Le duele el estómago.
- b. Le duele la cabeza.
- c. Le duele la espalda.
- d. Le duelen las piernas.

**1-d 2-b**

### 2. Gramática: El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."

El participio pasado puede tener la función de adjetivo en algunos contextos.



1. Los participios pasados funcionan como adjetivos cuando describen un estado o característica.  
Ejemplo: "Los niños están cansados".

	<b>Singular</b>	<b>Plural</b>
	Agotado Él se siente <b>agotado</b> . ( <i>El se siente agotado</i> )	Agotados Ellos se sienten <b>agotados</b> . ( <i>Ellos se sienten agotados</i> )
<b>Masculino</b>	Lesionado El chico está <b>lesionado</b> . ( <i>El chico está lesionado</i> )	Lesionados Los chicos están <b>lesionados</b> . ( <i>Los chicos están lesionados</i> )
	Sudada Ella está <b>sudada</b> . ( <i>Ella está sudada</i> )	Sudadas Ellas están <b>sudadas</b> . ( <i>Ellas están sudadas</i> )
<b>Femenino</b>	Cansada Ella se siente <b>cansada</b> . ( <i>Ella se siente cansada</i> )	Cansadas Ellas se sienten <b>cansadas</b> . ( <i>Ellas se sienten cansadas</i> )

1. Después de tantas horas en la oficina, todos estamos muy \_\_\_\_\_.  
 a. *cansadas*      b. *cansados*      c. *cansado*      d. *cansada*
2. María y Laura están \_\_\_\_\_ después de la clase de baile.  
 a. *sudado*      b. *sudadas*      c. *sudados*      d. *sudada*
3. El chico está \_\_\_\_\_ y hoy no puede hacer deporte.  
 a. *lesionada*      b. *lesionadoes*      c. *lesionados*      d. *lesionado*
4. Después del proyecto difícil, me siento \_\_\_\_\_ pero satisfecho.  
 a. *agotados*      b. *agotao*      c. *agotado*      d. *agotada*

**1. cansados 2. sudadas 3. lesionado 4. agotado**

### 3. Ejercicios

#### 1. Normas del gimnasio de la empresa (Audio disponible en la aplicación)

**Words to use:** sudado, dolor, agotado, relajarse, tranquilos, cuidarse, lesionado, paras, sed



En nuestra empresa hay un pequeño gimnasio para los empleados. Muchos llegan cansados después del trabajo. Para \_\_\_\_\_, el gimnasio ofrece clases suaves de estiramientos y meditación. Es importante escuchar el cuerpo: si tienes \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_. Si estás muy \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_, no uses las máquinas.

Después del ejercicio, el cuerpo está \_\_\_\_\_ y necesita agua. En la entrada hay una fuente para beber si tienes \_\_\_\_\_. También hay una zona tranquila para \_\_\_\_\_ cinco minutos. Así los trabajadores salen menos tensos y se sienten más \_\_\_\_\_ al final del día.

1. ¿Por qué recomiendan escuchar el cuerpo en el gimnasio?

\_\_\_\_\_

#### 2. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- |                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Hoy estoy muy cansado,       | a. tienes que cuidarte y descansar. |
| 2. Después de la reunión larga, | b. necesito relajarme en casa.      |
| 3. Cuando salgo a correr,       | c. estamos agotados en la oficina.  |
| 4. Si estás lesionado,          | d. acabo sudado pero contento.      |

**1-b:** Hoy estoy muy cansado, necesito relajarme en casa. **2-c:** Después de la reunión larga, estamos agotados en la oficina.

**3-d:** Cuando salgo a correr, termino sudado pero contento. **4-a:** Si estás lesionado, tienes que cuidarte y descansar.

#### 3. Elige la solución correcta

1. Yo \_\_\_\_\_ cuido y hoy no bebo alcohol porque mañana tengo un examen importante.  
*a. me      b. nos      c. se      d. te*
2. Después del trabajo tú \_\_\_\_\_ cuidas y haces una clase de yoga para relajarte.  
*a. se      b. te      c. nos      d. me*
3. Mi compañero está muy cansado y no \_\_\_\_\_ cuida nada: siempre come mal y duerme poco.  
*a. nos      b. te      c. se      d. me*

4. Nosotros \_\_\_\_\_ cuidamos y hoy cenamos temprano porque estamos agotados.  
a. te      b. nos      c. se      d. me

1. me 2. te 3. se 4. nos

#### 4. Completa los diálogos

##### a. Cansancio tras jornada laboral

Compañero Luis: *Tienes mala cara, ¿estás bien?*

Tú: 1. \_\_\_\_\_

Compañero Luis: *Entonces esta noche tienes que cuidarte y descansar un poco.*

Tú: 2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

##### b. Dolor y sed después de correr

Amiga Marta: *Estás sudado, ¿cómo te encuentras después de correr?*

Tú: 3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Amiga Marta: *Entonces hoy paramos aquí, es importante cuidarse.*

Tú: 4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

1. Estoy muy cansada, casi agotada; hoy el trabajo ha sido muy duro. 2. Sí, en casa quiero ducharme y luego meditar cinco minutos. 3. Estoy bien, pero tengo un poco de dolor en la pierna; creo que estoy lesionado. 4. Si, ahora necesito agua, tengo mucha sed y quiero sentarme a relajarme un rato.

#### 5. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Estás en el trabajo. Es la hora de comer y un compañero te pregunta cómo estás. Explica que tienes mucha hambre y que necesitas comer algo. (Usa: el hambre, necesito, algo de comer)

*Tengo hambre y \_\_\_\_\_*

2. Estás en una reunión larga. Un colega quiere ir a tomar algo y te pregunta si quieres venir. Di que tienes sed y que quieres beber algo. (Usa: la sed, beber, agua)

*Tengo sed y \_\_\_\_\_*

3. Estás en el gimnasio con un amigo. Él te pregunta cómo está tu cuerpo después del trabajo y el deporte. Explica que estás muy cansado y que necesitas descansar. (Usa: cansado, el cuerpo, descansar)

*Estoy cansado y \_\_\_\_\_*

4. Hablas con tu médico de cabecera en el centro de salud. Él te pregunta qué haces para cuidarte. Explica brevemente cómo te cuidas. (Usa: cuidarse, caminar, comer bien)

*Para cuidarme \_\_\_\_\_*

**6. Escribe 4 o 5 frases sobre cómo te sientes después de un día de trabajo y qué haces para cuidarte.**

*Me siento cansado/a / Tengo dolor de... / Para cuidarme, practico... / Necesito descansar y beber agua*

---

---

---

**4. Verbos importantes**

**Cuidarse**

yo	me cuido
tú	te cuidas
él/ella/usted	se cuida
nosotros/nosotras	nos cuidamos
vosotros/vosotras	os cuidáis
ellos/ellas/ustedes	se cuidan