

## 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

**Estar animado**  
**Estar contento**  
**Estar fascinado**  
**Estar ilusionado**  
**Estar satisfecho**  
**Estar sorprendido**  
**Estar desanimado**  
**Estar apenado**  
**Estar agobiado**  
**Estar disgustado**

**Estar dolido**  
**Estar sin ánimos**  
**Ponerse furioso**  
**Sorprenderse**  
**Hacer ilusión**  
**Adorar**  
**Detestar**  
**Resignarse**  
**Tener envidia**  
**Dar igual**

### 1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (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**.

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

1-b 2-d

### 2. Gramática: Coordinadas de resultado y modo: de manera que, por lo tanto, así...



Las oraciones coordinadas de resultado y modo unen dos acciones para expresar consecuencia o manera.

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.
Con lo que / Por lo que	El taller terminó muy tarde, <b>por lo que</b> estamos agotados.
Por lo tanto	Ella adora el teatro, <b>por lo tanto</b> va cada semana.
En consecuencia / Por consiguiente	No ensayó suficiente; <b>por consiguiente</b> , está desanimado.
Y así	Estudí mucho para el examen, <b>así que</b> estuve muy contento con el resultado.
De este modo / De esta manera / De esta forma	Organicé todo con antelación, <b>de esta manera</b> pude estar tranquilo durante el evento.
De un modo / De una manera / De una forma	Vive la música <b>de una manera</b> muy apasionada.
De tal modo que / De tal manera que / De tal forma que	Habla <b>de tal modo que</b> nadie lo entiende.

1. Estaba agobiado con el trabajo y, \_\_\_\_\_, decidí cancelar el plan de ir al cine para descansar.  
a. *así de*      b. *por lo tanto que*      c. *de este modo*      d. *de este modo que*
2. Llegamos tarde al concierto, \_\_\_\_\_ me quedé bastante desanimado al ver que ya habían tocado mi canción favorita.  
a. *por lo tanto*      b. *por lo que*      c. *de manera que*      d. *por lo cual*

1. *de este modo* 2. *por lo que*



### Reescribe las frases (QR: IA+)

1. (De modo que) La reunión se alargó más de lo previsto. Salimos de la oficina a las diez.  
\_\_\_\_\_
2. (Por lo que) Cancelaron el tren por una avería. Llegamos tarde a la entrevista.  
\_\_\_\_\_
3. (En consecuencia) Han recortado el presupuesto del proyecto. No podemos contratar a nadie este trimestre.  
\_\_\_\_\_

### Corrige el error

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

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

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

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

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

### 3. Ejercicios

#### 1. Relaciona cada palabra con su significado.

- |                   |  |
|-------------------|--|
| a. estar agobiado | 1. Sentir mucha presión y estrés, de modo que cuesta concentrarse o descansar.       |
| b. hacer ilusión  | 2. Odiam 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. Boletín cultural: ocio, estrés y emociones (Madrid) (QR: Audio)



**Rellena los huecos:** 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) \_\_\_\_\_, convienen 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.

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. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

1. La noticia del taller le levantó el ánimo después de un día de trabajo pesado.
2. Al final decidió que le daba igual el cambio de horario y no hizo nada para solucionarlo.
3. El problema es que el nuevo horario coincide con un compromiso laboral importante.

Verdadero Falso

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



#### 4. Elige la solución correcta

1. Me contaron que detestabas el senderismo, de modo que me sorprendió que te \_\_\_\_\_ a la 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

#### 5. Juego de rol - diálogos (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.*

**Recepcionista (Marta):** *Hola, Álvaro. Lo siento muchísimo; ha habido una avería en el rocódromo y nos ha pillado por sorpresa. Entiendo que te fastidie.*

**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.*

**Recepcionista (Marta):** *Te entiendo. Puedo ofrecerte una clase de compensación mañana a las siete o, si prefieres, devolverte el importe de hoy.*

**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.*

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

## 6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)



*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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

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



**Escribe una respuesta adecuada:** *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...*

---

---

---

### Verbos importantes

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes

### Sorprenderse (*sorprenderse*)

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 (*detestar*)

Subjuntivo pluscuamperfecto

hubiera/hubiese detestado

hubieras/hubieses detestado

hubiera/hubiese detestado

hubiéramos/hubiésemos detestado

hubierais/hubieseis detestado

hubieran/hubiesen detestado