

## A1.25 Emociones y sentimientos



- Expresa tus emociones básicas.
- Describe las emociones de los demás.

**Aburrido**  
**Cansado**  
**Confundido**  
**Deprimido**  
**Enfadado**  
**Feliz**  
**Contento**  
**Nervioso**

**Sorprendido**  
**Tranquilo**  
**Triste**  
**Asustado**  
**Sentirse**  
**Sonreír**  
**Entender**

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

**Lucas:** ¡Qué día tan largo! ¿Cómo te sientes?

**Sofía:** Sinceramente, estoy nerviosa. Hay mucha presión con el proyecto y los plazos.

**Lucas:** Lo entiendo. Yo también estoy preocupado; la fecha de entrega se acerca rápido.

**Sofía:** Sí, y a veces tengo la sensación de que el jefe no valora lo suficiente nuestro trabajo. Eso me afecta mucho.

**Lucas:** Sí, a mí también me enfada un poco.

**Sofía:** Es verdad. Después del trabajo me cuesta relajarme. ¿Y a ti?

**Lucas:** A mí también me cuesta desconectar. Siempre pienso en este proyecto.

**Sofía:** Al menos nos apoyamos, y eso lo hace un poco más llevadero.

**Lucas:** ¿Descansamos un rato en la cafetería?

**Sofía:** ¡Buena idea! Vamos.

1. ¿Cómo se siente Sofía al hablar del proyecto?

- a. Está contenta.
- b. Está nerviosa.
- c. Está aburrida.
- d. Está tranquila.

2. ¿Qué hacen al final de la conversación?

- a. Empiezan otro proyecto.
- b. Van a descansar un rato a la cafetería.
- c. Van a casa a dormir.
- d. Llamam al jefe.

1-b 2-b

### 2. Gramática: Diferencia entre Ser vs Estar

Aprendemos sobre la diferencia y los distintos usos de los verbos "ser" y "estar".



1. "Ser" se usa para características permanentes, identidad, origen y profesión.
2. "Estar" se usa para estados temporales, emociones, ubicación y para hablar del tiempo.

| Verbo | Uso                         | Ejemplo                             |
|-------|-----------------------------|-------------------------------------|
| Ser   | Características permanentes | La mesa <b>es</b> ancha.            |
|       | Identidad                   | Juan <b>es</b> abogado.             |
|       | Origen/Nacionalidad         | Tú <b>eres</b> española.            |
|       | Descripciones generales     | El cielo <b>es</b> oscuro.          |
| Estar | Estado o condición temporal | Ella <b>está</b> cansada.           |
|       | Ubicación                   | El libro <b>está</b> sobre la mesa. |
|       | Emociones                   | María <b>está</b> feliz hoy.        |
|       | Condiciones temporales      | El camino <b>está</b> mojado.       |

- Hoy \_\_\_\_\_ muy cansado, pero normalmente \_\_\_\_\_ una persona muy tranquila en la oficina.  
 a. *estoy / soy*      b. *estoy / estoy*      c. *soy / estoy*      d. *soy / soy*
- Mi jefe \_\_\_\_\_ muy serio, pero hoy \_\_\_\_\_ muy contento con nuestro trabajo.  
 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.  
 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.  
 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. Ejercicios



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

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| a. Hoy estoy muy         | 1. estoy muy cansado.                   |
| b. Antes de la reunión   | 2. triste porque no entiende el correo. |
| c. Después de ocho horas | 3. contento con mi nuevo trabajo.       |
| d. Mi compañera está     | 4. 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. Encuesta en la empresa: ¿Cómo te sientes hoy? (Audio disponible en la aplicación)

**Rellena los huecos:** 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 \_\_\_\_\_ hoy? Marca tus \_\_\_\_\_". Las opciones son: \_\_\_\_\_, 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 \_\_\_\_\_ las tareas. Mi compañera Laura está un poco nerviosa y triste: tiene mucha presión y no \_\_\_\_\_ bien. El jefe está \_\_\_\_\_ con el equipo, pero a veces se \_\_\_\_\_ cuando llegamos tarde a las reuniones. Para mí, esta encuesta es \_\_\_\_\_ : me ayuda a \_\_\_\_\_ en cómo me siento y a hablar con mis compañeros.

#### 3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta.



- ¿Cómo se siente la persona hoy en el trabajo?
 

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| a. Está aburrida porque no tiene trabajo. | b. Está muy tranquila y relajada. |
| c. Está nerviosa por la reunión.          |                                   |
- ¿Cómo está él al final del día?
 

|                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| a. Se siente cansado y algo triste.  | b. Se siente feliz y con energía. |
| c. Se siente sorprendido y nervioso. |                                   |

#### 4. Elige la solución correcta

- Hoy \_\_\_\_\_ un poco nervioso porque la reunión es importante.  
a. estoy      b. está      c. soy      d. eres
  - En este momento \_\_\_\_\_ cansado y no \_\_\_\_\_ bien las instrucciones.  
a. me sientes / entiendo      b. me siento / entiendo      c. me siento / entiende  
d. me siento / entiendes
  - Mi compañera \_\_\_\_\_ muy contenta porque hoy \_\_\_\_\_ su primer día en la empresa.  
a. está / está      b. es / está      c. está / es      d. es / es
1. estoy 2. me siento / entiendo 3. está / es

#### 5. Juego de roles: Completa los diálogos



##### a. Compañeros en la oficina

**Compañero** *Hola, Laura. Hoy estoy muy cansado y un poco aburrido en la oficina.*

**Javier:**

**Compañera** 1. \_\_\_\_\_

**Laura:**

**Compañero** *Ayer el jefe estaba enfadado y yo estaba nervioso, no entendí el problema.*

**Javier:**

**Compañera** 2. \_\_\_\_\_

**Laura:**

##### b. Padre y hija por teléfono

**Hija Ana:** 3. \_\_\_\_\_

**Padre Miguel:** *Te entiendo, Ana. Yo también estoy un poco preocupado, pero tú estudias mucho y estoy contento contigo.*

**Hija Ana:** 4. \_\_\_\_\_

**Padre Miguel:** *Muy bien, hija. Esta noche descansa y mañana estarás más tranquila y feliz.*

#### Respuestas de ejemplo:

1. Yo estoy contenta; el proyecto va bien y el jefe está tranquilo. 2. Sí, pero ahora todo está bien. Sonríe un poco, Javier. 3. Papá, estoy muy nerviosa por el examen de mañana. 4. Ayer estaba triste y casi deprimida, pero hoy me siento mejor.

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

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. WhatsApp

### 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.



**Escribe una respuesta adecuada:** *Hola Carlos, yo estoy... / Hoy me siento... / En el trabajo estoy...*

| <b>Verbos importantes</b> | <b>Sentirse</b> ( <i>sentirse</i> ) | <b>Entender</b> ( <i>entender</i> ) |
|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
|                           | Presente                            | Presente                            |
| yo                        | me siento                           | entiendo                            |
| tú                        | te sientes                          | entiendes                           |
| él/ella/usted             | se siente                           | entiende                            |
| nosotros/nosotras         | nos sentimos                        | entendemos                          |
| vosotros/vosotras         | os sentís                           | entendéis                           |
| ellos/ellas/ustedes       | se sienten                          | entienden                           |