

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 (QR: Audio)



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 nerviosa.

c. Está contenta.

b. Está aburrida.

d. Está tranquila.

2. ¿Qué hacen al final de la conversación?

a. Van a descansar un rato a la cafetería.

c. Llaman al jefe.

b. Van a casa a dormir.

d. Empiezan otro proyecto.

1-a 2-a



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 es ancha.
	Identidad	Juan es abogado.
	Origen/Nacionalidad	Tú eres española.
	Descripciones generales	El cielo es oscuro.
Estar	Estado o condición temporal	Ella está cansada.
	Ubicación	El libro está sobre la mesa.
	Emociones	María está feliz hoy.
	Condiciones temporales	El camino está mojado.

1. Hoy _____ muy cansado, pero normalmente _____ una persona muy tranquila en la oficina.
 a. *estoy / soy* b. *estoy / estoy* c. *soy / estoy* d. *soy / soy*
2. Mi jefe _____ muy serio, pero hoy _____ muy contento con nuestro trabajo.
 a. *está / es* b. *es / está* c. *está / está* d. *es / es*
3. 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*
4. 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.

- | | |
|--------------------------|---|
| 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. Encuesta en la empresa: ¿Cómo te sientes hoy? (QR: Audio)

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 (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.

3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta. (QR: Audio)

- ¿Cómo se siente la persona hoy en el trabajo?
 - Está aburrida porque no tiene trabajo.*
 - Está nerviosa por la reunión.*
 - Está muy tranquila y relajada.*
- ¿Cómo está él al final del día?
 - Se siente sorprendido y nervioso.*
 - Se siente feliz y con energía.*
 - Se siente cansado y algo triste.*



4. Elige la solución correcta

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



5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)

a. Compañeros en la oficina

- Compañero** *Hola, Laura. Hoy estoy muy cansado y un poco aburrido en la oficina.*
- Javier:**
- Compañera** *Yo estoy contenta; el proyecto va bien y el jefe está tranquilo.*
- Laura:**
- Compañero** *Ayer el jefe estaba enfadado y yo estaba nervioso, no entendí el problema.*
- Javier:**
- Compañera** *Sí, pero ahora todo está bien. Sonríe un poco, Javier.*
- Laura:**

- ¿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.*
- Padre Miguel:** *Te entiendo, Ana. Yo también estoy un poco preocupado, pero tú estudias mucho y estoy contento contigo.*
- Hija Ana:** *Ayer estaba triste y casi deprimida, pero hoy me siento mejor.*
- Padre Miguel:** *Muy bien, hija. Esta noche descansa y mañana estarás más tranquila y feliz.*

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

6. Practica en parejas o con tu profesor. (QR: IA+)

- 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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

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...*

Verbos importantes	Sentirse (<i>sentirse</i>)	Entender (<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