

A1.25 Emociones y sentimientos

<https://app.colanguage.com/es/espanol/plan-de-curso/a1/25>



Aburrido	Nervioso
Asustado	Sentirse
Cansado	Sonreír
Confundido	Sorprendido
Contento	Tranquilo
Deprimido	Triste
Enfadado	Bien
Feliz	Enfadarse
Mal	Entender

1. Diálogo: Emociones en el trabajo

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

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

Lucas: Lo entiendo. Yo también estoy un poco preocupado; la fecha de entrega se acerca rápidamente.

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

Lucas: 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: ¿Vamos a descansar un rato en la cafetería?

Sofía: ¡Buena idea! Vamos.

1. ¿Cómo se siente Sofía con el proyecto?

a. Está nerviosa por el proyecto.

c. Está sorprendida con el proyecto.

b. Está muy contenta con el proyecto.

d. Está aburrida con el proyecto.
2. ¿Qué piensa Sofía sobre el jefe?

a. Piensa que el jefe está muy tranquilo.

c. Piensa que el jefe está confundido.

b. Piensa que el jefe no valora su trabajo.

d. Piensa que el jefe está muy contento con todo.

1-a 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 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. Encuesta de bienestar en la empresa (Audio disponible en la aplicación)



Words to use: aburrida, cansado, contenta, mal, nervioso, enfadado, feliz, sonríen, tranquila, entiende

En mi empresa hoy hemos recibido una pequeña encuesta de bienestar. En el correo, Recursos Humanos pregunta: “¿Cómo estás hoy en el trabajo?”. Muchos compañeros responden. Ana está _____ y _____ porque el proyecto va bien. Luis está _____ y un poco _____ por una reunión importante. Marta está _____ y no _____ bien las tareas nuevas.

El director escribe que está _____ cuando el equipo está bien. Dice: “Si estás _____, triste o _____, habla con tu jefe o con un amigo. No estás solo”. Al final del correo, todos _____ un poco. La encuesta es corta pero ayuda a pensar en cómo nos sentimos en la oficina.

1. ¿Cómo están Luis y Marta en el trabajo? Describe sus emociones.

2. ¿Qué recomienda el director cuando una persona está mal, triste o enfadada?

2. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. Hoy estoy muy nervioso | a. después de trabajar doce horas. |
| 2. Mi compañera está muy cansada | b. por la reunión con el jefe. |
| 3. Estoy contento | c. y no tengo ganas de salir. |
| 4. Últimamente me siento triste | d. porque por fin entiendo este proyecto. |

1-b: Hoy estoy muy nervioso por la reunión con el jefe. **2-a:** Mi compañera está muy cansada después de trabajar doce horas. **3-d:** Estoy contento porque por fin entiendo este proyecto. **4-c:** Últimamente me siento triste y no tengo ganas de salir.

3. Elige la solución correcta

1. Hoy _____ cansado, pero normalmente _____ una persona muy tranquila en el trabajo.

- a. soy / estoy b. estoy / soy c. está / es d. eres / estás

2. En las reuniones importantes _____ muy nervioso y no _____ bien a mis compañeros.

- a. me siento / entiendo b. me siento / entendemos c. me siento / entiendes
d. me sientes / entiendo

3. Hoy tu jefe _____ enfadado, pero normalmente _____ muy tranquilo con el equipo.

- a. estás / eres b. está / es c. están / son d. es / está

4. Después de la videollamada con su psicóloga, Ana _____ más contenta y _____ mejor que esta mañana.

- a. está / se sienta b. es / se siente c. está / se siente
d. está / se sientes

1. estoy / soy 2. me siento / entiendo 3. está / es 4. está / se siente

4. Completa los diálogos

a. Cansado después del trabajo

Carlos (pareja): *Hola, Lucía, hoy estoy muy cansado, el trabajo ha sido intenso.*

Lucía (pareja): 1. _____

Carlos (pareja): *Pero ahora, contigo en casa, me siento mejor y más contento.*

Lucía (pareja): 2. _____

b. Nervioso antes de la presentación

Marta (compañera de trabajo): *Javier, estoy muy nerviosa; no me siento bien con esta presentación.*

Javier (compañero de trabajo): 3. _____

Marta (compañera de trabajo): *No entiendo una parte; estoy confundida con la última diapositiva.*

Javier (compañero de trabajo): 4. _____

1. Vaya, lo siento; yo he tenido un día tranquilo en la oficina. 2. Me alegro; descansen un poco en el sofá y luego cenamos. 3. Yo también estoy un poco asustado, pero creo que saldrá bien. 4. Tranquila, la revisamos juntos ahora y así estaremos más tranquilos y contentos.

5. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Estás en el trabajo y es lunes por la mañana. Un compañero te pregunta: "¿Qué tal estás hoy?". Responde y explica tu emoción. (Usa: contento, muy, porque)

Hoy estoy _____

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

Estoy un poco _____

3. Llegas a casa muy tarde después del trabajo. Tu pareja o tu amigo te pregunta: "¿Cómo estás?". Responde y explica tu emoción. (Usa: cansado, muy, todo el día)

Estoy muy _____

4. Un amigo está en el médico y te manda un mensaje: “Estoy mal...”. Le llamas y preguntas: “¿Cómo te sientes?”. Ahora tú explicas cómo estás tú para apoyar. (Usa: tranquilo, bien, no te preocupes)

Yo estoy _____

6. Escribe 4 o 5 frases sobre cómo te sientes normalmente en tu trabajo y explica por qué.

Hoy me siento... / En el trabajo estoy... cuando... / A veces estoy triste o enfadado porque... / Cuando estoy bien, hablo con un compañero o descanso.

4. Verbos importantes

	Sentirse	Entender
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