

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. Despues 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.
 - b. Está muy contenta con el proyecto.
 - c. Está sorprendida con el proyecto.
 - d. Está aburrida con el proyecto.
2. ¿Qué piensa Sofía sobre el jefe?
- a. Piensa que el jefe está muy tranquilo.
 - b. Piensa que el jefe no valora su trabajo.
 - c. Piensa que el jefe está confundido.
 - 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; descansemos 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 |