



A1.25 Emozioni e sentimenti

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

Tranquillo	<i>(Tranquilo)</i>	Triste	<i>(Triste)</i>
Felice	<i>(Feliz)</i>	Sorpreso	<i>(Sorprendido)</i>
Innamorato	<i>(Enamorado)</i>	Spaventato	<i>(Asustado)</i>
Nervoso	<i>(Nervioso)</i>	Sentire	<i>(Sentir)</i>
Arrabbiato	<i>(Enojado)</i>	Piangere	<i>(Llorar)</i>
Annoiato	<i>(Aburrido)</i>	Ridere	<i>(Reír)</i>

1. Diálogo: Mattia torna a casa stressato dal lavoro e ne parla con sua moglie Cecilia

Mattia: Amore! Sono tornato a casa.	<i>(¡Amor! He vuelto a casa.)</i>
Cecilia: Bentornato, tesoro! Com'è andata oggi al lavoro?	<i>(¡Bienvenido de vuelta, cariño! ¿Cómo te ha ido hoy en el trabajo?)</i>
Mattia: Male. Mi sento triste.	<i>(Mal. Me siento triste.)</i>
Cecilia: Caspita, mi dispiace! Come mai?	<i>(¡Vaya, lo siento! ¿Por qué?)</i>
Mattia: Abbiamo avuto un sacco di problemi tutto il giorno. Inoltre il capo ci ha dato più lavoro.	<i>(Hemos tenido un montón de problemas todo el día. Además, el jefe nos ha dado más trabajo.)</i>
Cecilia: Gli hai parlato di questo?	<i>(¿Le hablaste de esto?)</i>
Mattia: Sì, ma mi ha risposto male.	<i>(Sí, pero me respondió mal.)</i>
Cecilia: Mi dispiace tanto, tesoro. Come ti senti adesso?	<i>(Lo siento mucho, cariño. ¿Cómo te sientes ahora?)</i>
Mattia: Mi sento molto nervoso.	<i>(Me siento muy nervioso.)</i>
Cecilia: Poverino... vieni qui, ti do un abbraccio!	<i>(Pobrecito... ven aquí, ¡te doy un abrazo!)</i>
Mattia: Grazie mille, tesoro. Ora mi sento meglio.	<i>(Muchas gracias, cariño. Ahora me siento mejor.)</i>
Cecilia: Dai, guardiamo un film e beviamo qualcosa di caldo. Te lo meriti!	<i>(Vamos, veamos una película y bebamos algo caliente. ¡Te lo mereces!)</i>

1. Come si sente Mattia quando torna a casa?
 - a. Si sente sorpreso.
 - b. Si sente nervoso e triste.
 - c. Si sente tranquillo.
 - d. Si sente felice.
2. Che cosa propone Cecilia alla fine?
 - a. Andare a lavorare con lui.
 - b. Restare in silenzio tutta la sera.
 - c. Guardare un film e bere qualcosa di caldo.
 - d. Parlare di nuovo con il capo.

1-b 2-c

2. Gramática: El pasado próximo con essere



El passato prossimo se forma con essere + participio pasado.

1. El passato prossimo indica una acción que ocurrió en un pasado reciente.
2. Usa "essere" con verbos de movimiento o de estado.
3. Con verbos en -are: -ato (stare: stato); -ere: -uto (cadere, caduto); -ire: -ito (venire: venuto)

Coniugazione di 'essere' (Conjugación de 'essere')	Participio (Participio)	Esempio (Ejemplo)
Io sono	Arrivato/i Arrivata/e	Sono arrivato a casa. (He llegado a casa.)
Tu sei		Sei arrivato alle 8 in punto. (Has llegado a las 8 en punto.)
Lui/lei è		E' arrivata in ritardo. (Ha llegado tarde.)
Noi siamo		Siamo arrivati a mezzogiorno. (Hemos llegado al mediodía.)
Voi siete		Siete arrivati nel pomeriggio. (Habéis llegado por la tarde.)
Loro sono		Sono arrivate alle 4 meno un quarto. (Han llegado a las cuatro menos cuarto.)

1. Ieri _____ in ufficio molto nervoso per la riunione.
a. sono arrivati b. sono arrivato c. ho arrivato d. sei arrivato
2. Noi _____ molto felici dopo la buona notizia.
a. siamo stati b. siete stati c. siamo stato d. abbiamo stati
3. Le mie colleghe _____ in sala molto tranquille.
a. sono entrate b. hanno entrate c. sono entrato d. sono entrati
4. Stasera _____ a casa stanca e un po' triste.
a. ho tornata b. sono tornato c. sono tornata d. sei tornata

1. sono arrivato 2. siamo stati 3. sono entrate 4. sono tornata

3. Gramática: El pasado próximo con avere



El passato prossimo se forma con avere + participio pasado.

1. Usamos el verbo "avere".
2. Usamos "avere" cuando después del verbo hay una cosa o una persona. Ho chiamato Maria
3. Con el auxiliar "avere", el participio pasado permanece invariable.

Coniugazione di 'avere'*(Conjugación de «avere»)***Participio di provare***(Participio de provare)***Esempio** *(Ejemplo)*

Io ho

Ho provato felicità. *(He sentido felicidad.)*

Tu hai

Hai provato delle emozioni forti. *(Has sentido emociones fuertes.)*

Lui/lei ha

Ha provato rabbia. *(Ha sentido rabia.)*

Noi abbiamo

Provato

Abbiamo provato tristezza. *(Hemos sentido tristeza.)*

Voi avete

Avete provato gioia. *(Habéis sentido alegría.)*

Loro hanno

Hanno provato allegria. *(Han sentido alegría.)*

- Ieri _____ molta felicità per il tuo messaggio.
a. hai sentito b. ho sentito c. ho sentita d. sono sentito
- Dopo la riunione _____ tutti molta stanchezza.
a. abbiamo sentiti b. siamo sentiti c. avete sentito d. abbiamo sentito
- _____ nervosismo prima della presentazione di questa mattina?
a. Sei sentito b. Hanno sentito c. Hai sentita d. Hai sentito
- Loro _____ un po' di paura per il nuovo progetto, ma ora sono tranquilli.
a. hanno sentito b. ha sentito c. hanno sentiti d. sono sentiti

1. ho sentito 2. abbiamo sentito 3. Hai sentito 4. hanno sentito

4. Ejercicios



1. Relazona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------------|
| a. Oggi al lavoro mi sento | 1. molto stressato e nervoso. |
| b. Prima della riunione sono | 2. mi sento arrabbiato e un po' spaventato. |
| c. Ieri ho riso molto, | 3. tranquillo, non ho paura. |
| d. Quando il capo urla, | 4. ero felice con i colleghi. |

1-a: Hoy en el trabajo me siento muy estresado y nervioso. **2-c:** Antes de la reunión estoy tranquilo, no tengo miedo. **3-d:** Ayer me reí mucho, estaba feliz con los compañeros. **4-b:** Cuando el jefe grita, me siento enfadado y un poco asustado.

2. Cuestionario empresarial sobre el bienestar (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: sentito, benessere, felici, nervoso, senti, stressato, riso

Oggi in ufficio abbiamo ricevuto un breve questionario sul _____. Il responsabile chiede: "Come ti _____ al lavoro?". Molti colleghi scrivono che sono tranquilli e _____, ma alcuni dicono di essere nervosi o stanchi. Ieri ho avuto una riunione difficile e mi sono sentito un po' _____.

Alla fine del questionario c'è una domanda: "Quando sei _____ al lavoro, cosa fai?". Alcune persone scrivono che parlano con un collega, altre che fanno una pausa caffè. Il responsabile ha scritto un esempio: "La settimana scorsa ho _____ con i colleghi in pausa e dopo mi sono _____ meglio".

Hoy en la oficina hemos recibido un breve cuestionario sobre el bienestar. El responsable pregunta: "¿Cómo te sientes en el trabajo?". Muchos compañeros escriben que están tranquilos y felices, pero algunos dicen estar nerviosos o cansados. Ayer tuve una reunión difícil y me sentí un poco nervioso.

Al final del cuestionario hay una pregunta: "Cuando estás estresado en el trabajo, ¿qué haces?". Algunas personas escriben que hablan con un compañero, otras que hacen una pausa para tomar café. El responsable ha escrito un ejemplo: "La semana pasada me reí con los compañeros en la pausa y después me sentí mejor".

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



- Come si è sentito l'uomo dopo il colloquio di lavoro?
(¿Cómo se sintió el hombre después de la entrevista de trabajo?)
 - È rimasto molto spaventato.
 - Era annoiato e ha pianto.
 - Si è sentito calmo e contento.
- Come si è sentito il capo quando la collega è arrivata tardi?
(¿Cómo se sintió el jefe cuando la compañera llegó tarde?)
 - È stato tranquillo e rilassato.
 - Si è arrabbiato parecchio.
 - È stato felice e ha riso.

4. Elige la solución correcta

1. Ieri sera, dopo la riunione, noi _____ (Anoche, después de la reunión, nosotros
_____ molto felici per il risultato. *estuvimos muy felices por el resultado.*)
a. sono stati b. siamo stato c. siamo stati d. abbiamo stati
2. Quando _____ visto la sorpresa sul tavolo, _____ rimasto senza parole. (Quando vi la sorpresa en la mesa, me quedé
_____ sin palabras.)
a. ho / sono b. sono / sono c. ho / ho d. sono / ho
3. Dopo il colloquio di lavoro _____ sembrato molto tranquillo. (Después de la entrevista de trabajo pareciste
_____ muy tranquilo.)
a. sono b. sei c. siete d. hai

1. siamo stati 2. ho / sono 3. sei

5. Juego de roles: Completa los diálogos



a. Colloquio con collega prima riunione

Marco, collega: *Laura, oggi sono molto nervoso e un po' spaventato per la riunione.*
(*Laura, hoy estoy muy nervioso y un poco asustado por la reunión.*)

Laura, collega: 1. _____

Marco, collega: *Tu sei tranquilla e quasi felice, io invece sento lo stomaco chiuso e sono teso.*
(*Tú estás tranquila y casi feliz, yo en cambio siento el estómago cerrado y estoy tenso.*)

Laura, collega: 2. _____

b. Parlare di un film triste a casa

Giulia, amica: 3. _____

Sara, amica: *Anch'io mi sono sentita un po' triste, ma adesso sono più tranquilla.*
(*Yo también me sentí un poco triste, pero ahora estoy más tranquila.*)

Giulia, amica: 4. _____

Sara, amica: *Facciamo una pausa: guardiamo un video divertente o ascoltiamo musica allegra e ridiamo un po', così torniamo felici.*
(*Hagamos una pausa: vemos un vídeo divertido o escuchamos música alegre y nos reímos un poco, así volvemos a estar felices.*)

Respuestas de ejemplo:

1. Capisco, ma io sono tranquilla: abbiamo preparato tutto, andrà bene. 2. Respira profondamente, dopo la riunione festeggiamo e ridiamo insieme, vedrai che ti sentirai meglio. 3. Sara, il film di ieri era molto triste, io quasi piango ancora. 4. Io non riesco a smettere di pensare alla scena, mi sento ancora triste.

6. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Sei al lavoro. Domani hai una piccola presentazione in ufficio. Un collega ti chiede: "Come ti senti per la presentazione?". Rispondi e spiega la tua emozione. (Usa: nervoso, un po', ma...)

2. Torni a casa dopo una giornata difficile. Il tuo partner o coinquilino ti vede e chiede: "Tutto bene? Come ti senti oggi?". Rispondi e spiega perché. (Usa: stanco, triste, lavoro)

7. WhatsApp

Ciao Sara! Sono Luca (ufficio). Oggi in ufficio sei stata molto **tranquilla** e poi un po' **nervosa**... tutto bene?

Io sono **arrivato** a casa adesso e mi sento un po' **annoiato**. Ti va un aperitivo alle 19 vicino alla metro? Se preferisci, possiamo restare a casa e fare una chiamata.



Escribe una respuesta adecuada: *Oggi mi sento... perché... / Preferisco... / Mi va... / Alle ... posso. Tu come ti senti?*

Verbos importantes

Ridere (*reir*)

Passato prossimo

io	ho riso
tu	hai riso
lui/lei	ha riso
noi	abbiamo riso
voi	avete riso
loro	hanno riso

Sentire (*sentir*)

Passato prossimo

ho sentito
hai sentito
ha sentito
abbiamo sentito
avete sentito
hanno sentito