

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 (QR: Audio)



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

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

1-c 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.)

Los verbos reflexivos usan siempre "**essere**": mi sono lavato.

1. Ieri _____ in ufficio molto nervoso per la riunione. (Ayer llegué a la oficina muy nervioso por la reunión.)
 a. sono arrivati b. sono arrivato c. ho arrivato d. sei arrivato
2. Noi _____ molto felici dopo la buona notizia. (Estuvimos muy felices después de la buena noticia.)
 a. siamo stati b. siete stati c. siamo stato d. abbiamo stati
3. Le mie colleghe _____ in sala molto tranquille. (Mis compañeras entraron en la sala muy tranquilas.)
 a. sono entrate b. hanno entrate c. sono entrato d. sono entrati
4. Stasera _____ a casa stanca e un po' triste. (Esta noche volví a casa cansada y un poco 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. (<i>He sentido felicidad.</i>)
Tu hai		Hai provato delle emozioni forti. (<i>Has sentido emociones fuertes.</i>)
Lui/lei ha		Ha provato rabbia. (<i>Ha sentido rabia.</i>)
Noi abbiamo	Provato	Abbiamo provato tristezza. (<i>Hemos sentido tristeza.</i>)
Voi avete		Avete provato gioia. (<i>Habéis sentido alegría.</i>)
Loro hanno		Hanno provato allegria. (<i>Han sentido alegría.</i>)

1. Ieri _____ molta felicità per il tuo messaggio. (*Ayer sentí mucha felicidad por tu mensaje.*)
 a. hai sentito b. ho sentito c. ho sentita d. sono sentito
2. Dopo la riunione _____ tutti molta stanchezza. (*Después de la reunión todos sentimos mucho cansancio.*)
 a. abbiamo sentiti b. siamo sentiti c. avete sentito d. abbiamo sentito
3. _____ nervosismo prima della presentazione di questa mattina? (*¿Sentiste nerviosismo antes de la presentación de esta mañana?*)
 a. Sei sentito b. Hanno sentito c. Hai sentita d. Hai sentito
4. Loro _____ un po' di paura per il nuovo progetto, ma ora sono tranquilli. (*Ellos sintieron un poco de miedo por el nuevo proyecto, pero ahora están tranquilos.*)
 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. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

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



2. Cuestionario empresarial sobre el bienestar (QR: Audio)

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



Oggi in ufficio abbiamo ricevuto un breve questionario sul (1) _____. Il responsabile chiede: "Come ti (2) _____ al lavoro?". Molti colleghi scrivono che sono tranquilli e (3) _____, ma alcuni dicono di essere nervosi o stanchi. Ieri ho avuto una riunione difficile e mi sono sentito un po' (4) _____.

Alla fine del questionario c'è una domanda: "Quando sei (5) _____ 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 (6) _____ con i colleghi in pausa e dopo mi sono (7) _____ 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".

(1) benessere, (2) senti, (3) felici, (4) nervoso, (5) stressato, (6) riso, (7) sentito

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



- Come si è sentito l'uomo dopo il colloquio di lavoro? (¿Cómo se sintió el hombre después de la entrevista de trabajo?)

a. Era annoiato e ha pianto.	b. Si è sentito calmo e contento.
c. È rimasto molto spaventato.	
- Come si è sentito il capo quando la collega è arrivata tardi? (¿Cómo se sintió el jefe cuando la compañera llegó tarde?)

a. È stato felice e ha riso.	b. È stato tranquillo e rilassato.
c. Si è arrabbiato parecchio.	

1-b 2-c

4. Elige la soluzione corretta

1. Ieri sera, dopo la riunione, noi _____ molto felici per il risultato. *(Anoche, después de la reunión, nosotros estuvimos muy felices por el resultado.)*
 a. siamo stato b. sono stati 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 / ho b. sono / ho c. sono / sono d. ho / sono
3. Dopo il colloquio di lavoro _____ sembrato molto tranquillo. *(Después de la entrevista de trabajo parecí muy tranquilo.)*
 a. sono b. sei c. siete d. hai

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



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

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: *Capisco, ma io sono tranquilla: abbiamo preparato tutto, andrà bene.*
(Entiendo, pero yo estoy tranquila: hemos preparado todo, irá bien.)

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: *Respira profondamente, dopo la riunione festeggiamo e ridiamo insieme, vedrai che ti sentirai meglio.*
(Respira profundamente; después de la reunión celebramos y nos reímos juntos, verás que te sentirás mejor.)

1. Perché Marco è nervoso?
-

b. Parlare di un film triste a casa

Giulia, amica: *Sara, il film di ieri era molto triste, io quasi piango ancora.*
(Sara, la película de ayer era muy triste, casi todavía lloro.)

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: *Io non riesco a smettere di pensare alla scena, mi sento ancora triste.*
(No consigo dejar de pensar en la escena, todavía me siento triste.)

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.)

1. Come si sente Giulia dopo il film?
-

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

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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

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

io

tu

lui/lei

noi

voi

loro

Ridere (*reir*)

Passato prossimo

ho riso

hai riso

ha riso

abbiamo riso

avete riso

hanno riso

Sentire (*sentir*)

Passato prossimo

ho sentito

hai sentito

ha sentito

abbiamo sentito

avete sentito

hanno sentito