

A1.25.1 Jak rozumieć emocje?

¿Cómo entender las emociones?



1. Co robi kot, gdy czuje się bezpiecznie?
 - a. Chowa się pod łóżkiem.
 - b. Głośno szczeka.
 - c. Mruczy.
 - d. Syczy.
2. Co oznacza mruganie kota?
 - a. „Jestem głodny”.
 - b. „Nie lubię cię”.
 - c. „Lubię cię”.
 - d. „Chcę wyjść na dwór”.
3. Dlaczego kot chodzi za tobą krok w krok?
 - a. Żeby uciec z domu.
 - b. Żeby być blisko.
 - c. Żeby znaleźć jedzenie.
 - d. Żeby cię obudzić.
4. Co robi kot, gdy ociera się o ciebie?
 - a. Zostawia swój zapach.
 - b. Prosi o wodę.
 - c. Chce, żebyś go umył.
 - d. Pokazuje, że jest chory.

1-c 2-c 3-b 4-a

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Jak rozumieć emocje i radzić sobie w nerwowych sytuacjach

¿Cómo entender las emociones y manejar situaciones nerviosas

- Wiktor:** Jestem bardzo zdenerwowany przed jutrzejszym spotkaniem z szefem. *(Estoy muy nervioso por la reunión de mañana con el jefe.)*
- Karolina:** Ach, to już jutro? Nie martw się. Stres jest normalny w takiej sytuacji. *(¿Ah, ya es mañana? No te preocupes. El estrés es normal en una situación así.)*
- Wiktor:** Boję się, że źle wypadnę. Naprawdę zależy mi na tym awansie. *(Me da miedo que me salga mal. De verdad me importa conseguir este ascenso.)*
- Karolina:** Dasz sobie radę. Najważniejsze, żebyś był pewny siebie, spokojny i profesjonalny. *(Lo vas a lograr. Lo más importante es que estés seguro de ti, tranquilo y profesional.)*
- Wiktor:** Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Kiedy jestem zdenerwowany, drżę mi ręce. *(Fácil decirlo, más difícil hacerlo. Cuando me pongo nervioso, se me tiemblan las manos.)*
- Karolina:** Spróbuj wziąć kilka głębokich oddechów i lekko się uśmiechać. *(Intenta respirar hondo varias veces y esbozar una ligera sonrisa.)*
- Wiktor:** A co z drżeniem rąk? Masz na to jakiś sposób? *(¿Y qué hago con el temblor de las manos? ¿Tienes algún truco para eso?)*
- Karolina:** Spokojnie. Po prostu trzymaj ręce na kolanach i nikt tego nie zauważy. *(Tranquilo. Simplemente apoya las manos sobre las piernas y nadie lo notará.)*
- Wiktor:** Dobrze, zastosuję się do twoich rad. Trzymaj kciuki! *(Vale, seguiré tus consejos. ¡Cruza los dedos por mí!)*

Karolina: Będzie dobrze! Gdy zaczniesz mówić o nowym stanowisku, stres minie. *(¡Todo saldrá bien! Cuando empieces a hablar del nuevo puesto, el estrés pasará.)*

1. Dlaczego Wiktor jest zdenerwowany?
 - a. Bo jest znudzony w domu.
 - b. Bo jutro ma spotkanie z szefem.
 - c. Bo jest wściekły na kolegę z pracy.
 - d. Bo płacze, bo jest smutny.
2. Co Karolina radzi Wiktorowi zrobić z rękami podczas spotkania?
 - a. Machnąć rękami i śmiać się.
 - b. Schować ręce do kieszeni.
 - c. Trzymać ręce na kolanach.
 - d. Trzymać ręce na stole, żeby było widać.

1-b 2-c