

## A1.25.1 Jak rozumieć emocje?

¿Cómo entender las emociones?



1. Co robi kot, gdy czuje się bezpiecznie?
  - a. Chowa się pod łóżkiem.
  - b. Syczy.
  - c. Głośno szczeka.
  - d. Mruczy.
2. Co oznacza mruganie kota?
  - a. „Chcę wyjść na dwór”.
  - b. „Lubię cię”.
  - c. „Jestem głodny”.
  - d. „Nie lubię cię”.

1-d 2-b

## 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, drżą 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? *(¿Por qué está nervioso Wiktor?)*
  - a. Bo jest znudzony w domu.
  - b. Bo płacze, bo jest smutny.
  - c. Bo jutro ma spotkanie z szefem.
  - d. Bo jest wściekły na kolegę z pracy.

2. Co Karolina radzi Wiktorowi zrobić z rękami podczas spotkania? (*¿Qué le aconseja Karolina a Wiktor que haga con las manos durante la reunión?*)
- a. Schować ręce do kieszeni.
  - b. Machnąć rękami i śmiać się.
  - c. Trzymać ręce na stole, żeby było widać.
  - d. Trzymać ręce na kolanach.

**1-c 2-d**