

## A1.25 Emocje i uczucia

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



|                      |                |                      |             |
|----------------------|----------------|----------------------|-------------|
| <b>Rozmowa</b>       | (Conversación) | <b>Zdenerwowany</b>  | (Nervioso)  |
| <b>Szczęście</b>     | (Felicidad)    | <b>Wściekły</b>      | (Enojado)   |
| <b>Spokój</b>        | (Tranquilidad) | <b>Zakochany</b>     | (Enamorado) |
| <b>Szczęśliwy</b>    | (Feliz)        | <b>Myśleć</b>        | (Pensar)    |
| <b>Smutny</b>        | (Triste)       | <b>Śmiać się</b>     | (Reírse)    |
| <b>Zaskoczony</b>    | (Sorprendido)  | <b>Płakać</b>        | (Llorar)    |
| <b>Znudzony</b>      | (Aburrido)     | <b>Przepraszać</b>   | (Perdonar)  |
| <b>Przestraszony</b> | (Asustado)     | <b>Uśmiechać się</b> | (Sonreír)   |

### 1. Diálogo: Jak rozumieć emocje i radzić sobie w nerwowych sytuacjach (QR: Audio)



- 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 jutro ma spotkanie z szefem.
- b. Bo płacze, bo jest smutny.
- c. Bo jest wściekły na kolegę z pracy.
- d. Bo jest znudzony w domu.

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. Trzymać ręce na stole, żeby było widać.      b. Trzymać ręce na kolanach.  
c. Schować ręce do kieszeni.      d. Machnąć rękami i śmiać się.

1-a 2-b

## 2. Gramática: Pronombres demostrativos: ten, ta, to...

Los pronombres demostrativos son palabras que se usan para señalar personas, cosas o lugares concretos, indicando su distancia con respecto a quien habla.



1. Ten, ta, to, ci, te señalan algo que está cerca.  
2. Tamtem, tamta, tamto, tamci, tamte señalan algo que está más lejos.

| Odległość<br>(Distancia) | Liczba (Número)          | R. męski (Género<br>masculino) | R. żeński (Género<br>femenino) | R. nijaki (Género<br>neutro) |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| blisko (cerca)           | pojedyncza<br>(singular) | <b>ten</b> (este)              | <b>ta</b> (esta)               | <b>to</b> (esto)             |
| blisko (cerca)           | mnoga (plural)           | <b>ci</b> (estos)              | <b>te</b> (estas)              | <b>te</b> (estos/estas)      |
| dalej (más lejos)        | pojedyncza<br>(singular) | <b>tamten</b> (ese/aquel)      | <b>tamta</b> (esa/aquella)     | <b>tamto</b> (eso/aquello)   |
| dalej (más lejos)        | mnoga (plural)           | <b>tamci</b> (esos/aquellos)   | <b>tamte</b> (esas/aquellas)   |                              |

1. \_\_\_\_\_ pan jest zdenerwowany, bo spóźnia się na spotkanie. (*Este señor está nervioso porque llega tarde a la reunión.*)  
a. Tamten      b. Ten      c. To      d. Ta
2. \_\_\_\_\_ kobieta się uśmiecha, bo jest szczęśliwa. (*Esta mujer sonríe porque está feliz.*)  
a. To      b. Tamta      c. Ta      d. Ten
3. \_\_\_\_\_ dziecko płacze, bo jest smutne. (*Este niño llora porque está triste.*)  
a. Tamto      b. Ten      c. Ta      d. To
4. \_\_\_\_\_ panowie są zaskoczeni, bo to nowa informacja. (*Estos señores están sorprendidos porque es una noticia nueva.*)  
a. Ten      b. Tamci      c. Te      d. Ci

1. Ten 2. Ta 3. To 4. Ci

### 3. Ejercicios

#### 1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- |                                     |                        |
|-------------------------------------|------------------------|
| 1. Jestem dziś trochę zdenerwowany, | a. bo mam prezentację. |
| 2. Ten pan w kolejce                | b. jest wściekły.      |
| 3. Po rozmowie z szefem             | c. czuję spokój.       |
| 4. Ona jest smutna,                 | d. bo płacze.          |

**1-a:** Hoy estoy un poco nervioso, porque tengo una presentación. **2-b:** El señor que está en la fila está furioso. **3-c:** Después de hablar con el jefe, me siento en paz. **4-d:** Ella está triste, porque está llorando.



#### 2. Pizarra en la oficina: ¿Cómo te sientes hoy? (QR: Audio)

**Rellena los huecos:** przestraszony, smutny, Szczęśliwy, przepraszać, Ten, Spokojny, uśmiechać się, Zdenerwowany, wściekły, Tamten



Na tablicy w kuchni biurowej jest kartka: „Jak się dziś czujesz? Zaznacz.” Są trzy pola: (1) \_\_\_\_\_, (2) \_\_\_\_\_, (3) \_\_\_\_\_. Pod kartką leżą małe karteczki. Rano wiele osób wybiera „Spokojny”. Po spotkaniach częściej pojawia się „Zdenerwowany”. Kierownik prosi: „Jeśli jesteś (4) \_\_\_\_\_ lub (5) \_\_\_\_\_, porozmawiaj z nami. Możesz też napisać krótką wiadomość.”

Obok jest krótka instrukcja. „(6) \_\_\_\_\_ kącik ciszy jest tu” – to miejsce z fotelami. „(7) \_\_\_\_\_ stół jest do rozmowy” – przy oknie. Gdy ktoś jest (8) \_\_\_\_\_, ma zrobić przerwę i pójść do kącika ciszy. W firmie jest też zasada: (9) \_\_\_\_\_ do klientów i (10) \_\_\_\_\_, gdy jest błąd. Na dole jest odpowiedź: „Widzisz koleżankę i ona płacze? Zapytaj: Co się stało?”

*En la pizarra de la cocina de la oficina hay una nota: “¿Cómo te sientes hoy? Marca la opción.” Hay tres casillas: Feliz, Tranquilo, Nervioso. Debajo de la nota hay pequeños papelitos. Por la mañana muchas personas eligen “Tranquilo”. Después de las reuniones aparece más a menudo “Nervioso”. La persona encargada pide: “Si estás triste o asustado, habla con nosotros. También puedes escribir un mensaje corto.”*

*Al lado hay una breve indicación. “Este rincón de silencio está aquí” —es un lugar con sillones. “Esa mesa es para conversar” —junto a la ventana. Cuando alguien está enfadado, debe tomarse un descanso e ir al rincón de silencio. En la empresa también hay una norma: sonreír a los clientes y pedir disculpas cuando hay un error. Abajo hay una sugerencia: “¿Ves a una compañera y ella está llorando? Pregunta: ¿Qué ha pasado?”*

(1) Szczęśliwy, (2) Spokojny, (3) Zdenerwowany, (4) smutny, (5) przestraszony, (6) Ten, (7) Tamten, (8) wściekły, (9) uśmiechać się, (10) przepraszać



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

1. Dlaczego ona jest zdenerwowana? (*¿Por qué está nerviosa?*)
  - a. Bo kawa jej nie smakuje.
  - b. Bo ma ważne spotkanie o 10:00.
  - c. Bo nie ma czasu na kawę.
2. Jak się czuje Tomek na początku? (*¿Cómo se siente Tomek al principio?*)
  - a. Jest wściekły.
  - b. Jest przygnębiony.
  - c. Jest bardzo spokojny.

1-b 2-b

### 4. Elige la solución correcta

1. Ta dziewczyna jest szczęśliwa i \_\_\_\_\_ na \_\_\_\_\_ (Esa chica está feliz y se ríe en la reunión.)  
spotkaniu.
  - a. śmiejesz się
  - b. śmieję się
  - c. śmieje się
  - d. śmieją się
2. Ten chłopiec \_\_\_\_\_, bo jest smutny. (Ese niño llora porque está triste.)
  - a. płaczesz
  - b. płaczę
  - c. płaczą
  - d. płacze
3. Tamte dzieci \_\_\_\_\_, bo są zaskoczone. (Aquellos niños se ríen porque están sorprendidos.)
  - a. śmiejemy się
  - b. śmieją się
  - c. śmiejecie się
  - d. śmieje się

1. śmieje się 2. płacze 3. śmieją się

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



#### a. Spóźnienie na spotkanie w pracy

**Marek (kolega z pracy):** Anna, przepraszam, spóźniłem się na spotkanie.

(Anna, perdona, he llegado tarde a la reunión.)

**Anna (koleżanka z pracy):** Nic się nie stało, ale wyglądasz na zdenerwowanego. Co się stało?

(No pasa nada, pero pareces nervioso. ¿Qué ha pasado?)

**Marek (kolega z pracy):** Myślę o prezentacji i jestem przestraszony.

(Estoy pensando en la presentación y tengo miedo.)

**Anna (koleżanka z pracy):** Spokojnie, dasz radę. Uśmiechnij się, będzie dobrze.

(Tranquilo, podrás hacerlo. Sonríe, todo saldrá bien.)

1. Dlaczego Marek jest zdenerwowany?
- 

#### b. Smutna wiadomość od przyjaciela

**Piotr (przyjaciel):** Cześć, jestem smutny. Płaczę.

(Hola, estoy triste. Estoy llorando.)

- Kasia** *Ojej, dlaczego? Jesteś zdenerwowany czy wściekły?*  
**(przyjaciółka):** *(Ay, ¿por qué? ¿Estás nervioso o enfadado?)*
- Piotr (przyjaciel):** *Nie, nie jestem wściekły. Jestem znudzony i smutny w domu.*  
*(No, no estoy enfadado. Estoy aburrido y triste en casa.)*
- Kasia** *Chodź na spacer, będzie spokój. Może potem się pośmiejemy.*  
**(przyjaciółka):** *(Vamos a dar un paseo, te calmarás. Quizá luego nos riemos.)*

1. Jak się czuje Piotr?

---

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

1. Jesteś w pracy. Kolega pyta: „Jak się czujesz dziś?” Odpowiedz krótko i naturalnie. (Użyj: szczęśliwy/szczęśliwa, dobrze, dziś)



2. W biurze jest głośno i trudno ci się skupić. Poproś koleżankę, żeby było ciszej. (Użyj: spokój, proszę, cicho)

---

## 7. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

Cześć! Tu Marta z zespołu. Jak się czujesz przed dzisiejszą prezentacją? Ja jestem trochę **zdenerwowana** i **przestraszona**... Widziałam, że Piotr się **uśmiecha**, ale Ania wygląda na **smutną**. Możesz napisać, jak ty się czujesz i czy wszystko masz gotowe?



**Escribe una respuesta adecuada:** *Cześć Marto, ja czuję się... / Ten kolega jest... / Ta koleżanka jest... / Mam już... i jestem gotowy/gotowa.*

---



---

### Verbos importantes

#### Śmiać się (*reír*)

Czas teraźniejszy

|            |               |
|------------|---------------|
| ja         | śmieję się    |
| ty         | śmiejesz się  |
| on/ona/ono | śmieje się    |
| my         | śmiejemy się  |
| wy         | śmiejecie się |
| oni/one    | śmieją się    |

#### Płakać (*llorar*)

Czas teraźniejszy

|           |
|-----------|
| placzę    |
| placzesz  |
| placze    |
| placzymy  |
| placzecie |
| placzą    |