



B2.34 Expresar emociones

- Expresa y describe las emociones con matices e intensidad
- Hablando de pasatiempos y pasiones personales
- Explicar gustos o aversiones intensas relacionadas con actividades de ocio

| | | | |
|--------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------------|
| Estar animado | (Être enthousiaste) | Estar desilusionado | (Être désillusionné) |
| Estar contento | (Être content) | Estar sin ánimos | (Sans morale) |
| Estar fascinado | (Être fasciné) | Adorar | (Adorer) |
| Estar ilusionado | (Être plein d'espoir) | Detestar | (Détester) |
| Estar satisfecho | (Être satisfait) | Dar igual | (S'en moquer / Être indifférent) |
| Estar sorprendido | (Être surpris) | Hacer ilusión | (Faire plaisir / Avoir hâte) |
| Estar apenado | (Être peiné) | Ponerse furioso | (Devenir furieux) |
| Estar agobiado | (Être accablé) | Resignarse | (Se résigner) |
| Estar disgustado | (Être mécontent) | Sorprenderse | (S'étonner) |
| Estar dolido | (Être blessé) | Tener envidia | (Avoir de l'envie) |
| Estar desanimado | (Être découragé) | | |

1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (QR: Audio)



El **ritmo de vida** actual puede generar **estrés**, miedo y frustración. Para cuidarse, conviene observar cómo reaccionan la mente y el cuerpo ante distintas situaciones, ya que cada persona responde de forma diferente. Algunas señales son el dolor físico o la visión borrosa. Identificar los factores que activan el malestar ayuda a ganar conciencia, *por lo que* es más fácil **gestionar** lo que sentimos de manera **saludable**.

Le **rythme de vie** actuel peut générer du **stress**, de la peur et de la frustration. Pour prendre soin de soi, il convient d'observer comment l'esprit et le corps réagissent face à différentes situations, car chaque personne répond différemment. Certains signes sont la douleur physique ou la vision trouble. Identifier les facteurs qui déclenchent le malaise aide à gagner en conscience de soi, c'est pourquoi il est plus facile de **gérer** ce que nous ressentons de manière **saine**.

1. ¿Qué recomendación se propone para manejar mejor el estrés en la vida diaria?
 - a. Evitar cualquier recuerdo desagradable para no pensar en ello
 - b. Cambiar de trabajo de inmediato cuando aparece la frustración
 - c. Conocer cómo funcionan la mente y el cuerpo para entender las reacciones
 - d. Dormir menos horas para acostumbrarse a la presión
2. ¿Cuál es la idea principal sobre la forma en que las personas reaccionan al estrés?
 - a. Cada persona reacciona de una manera diferente y puede notarlo en el cuerpo
 - b. La reacción depende sobre todo de la edad y casi nunca del carácter
 - c. Solo se nota cuando hay dolor de espalda y con otros síntomas
 - d. Todas reaccionan igual porque el estrés siempre provoca los mismos síntomas

1-c 2-a



2. Grammaire: Coordinadas de resultado y modo: de manera que, por lo tanto, así...

Les propositions coordonnées de résultat et de manière relient deux actions pour exprimer une conséquence ou une manière.

| Expresión | Ejemplo |
|--|---|
| De manera que / De modo que / De forma que | Ya terminé la tarea, de modo que tengo toda la tarde libre sin sentirme estresado. (<i>J'ai déjà terminé le devoir, de sorte que j'ai tout l'après-midi libre sans me sentir stressé.</i>) |
| Con lo que / Por lo que | El taller terminó muy tarde, por lo que estamos agotados. (<i>L'atelier s'est terminé très tard, c'est pourquoi nous sommes épuisés.</i>) |
| Por lo tanto | Ella adora el teatro, por lo tanto va cada semana. (<i>Elle adore le théâtre, par conséquent elle y va chaque semaine.</i>) |
| En consecuencia / Por consiguiente | No ensayó suficiente; por consiguiente , está desanimado. (<i>Il/Elle n'a pas assez répété; par conséquent, il/elle est découragé(e).</i>) |
| Y así | Estudié mucho para el examen, así que estuve muy contento con el resultado. (<i>J'ai beaucoup étudié pour l'examen, donc j'ai été très content du résultat.</i>) |
| De este modo / De esta manera / De esta forma | Organicé todo con antelación, de esta manera pude estar tranquilo durante el evento. (<i>J'ai tout organisé à l'avance, de cette manière j'ai pu rester tranquille pendant l'événement.</i>) |
| De un modo / De una manera / De una forma | Vive la música de una manera muy apasionada. (<i>Il/Elle vit la musique d'une manière très passionnée.</i>) |
| De tal modo que / De tal manera que / De tal forma que | Habla de tal modo que nadie lo entiende. (<i>Il/Elle parle d'une telle manière que personne ne le/la comprend.</i>) |

- Estaba agobiado con el trabajo y, _____, decidí cancelar el plan de ir al cine para descansar. (*J'étais accablé par le travail et, de cette manière, j'ai décidé d'annuler le projet d'aller au cinéma pour me reposer.*)
 a. así de b. por lo tanto que c. de este modo d. de este modo que
- Llegamos tarde al concierto, _____ me quedé bastante desanimado al ver que ya habían tocado mi canción favorita. (*Nous sommes arrivés en retard au concert, c'est pourquoi je suis resté assez démoralisé en voyant qu'ils avaient déjà joué ma chanson préférée.*)
 a. por lo tanto b. por lo que c. de manera que d. por lo cual

1. de este modo 2. por lo que

Réécrivez les phrases (QR: IA+)



- (De modo que) La reunión se alargó más de lo previsto. Salimos de la oficina a las diez.
-

(La réunion a duré plus longtemps que prévu, si bien que nous sommes sortis du bureau à dix heures.)

2. (Por lo que) Cancelaron el tren por una avería. Llegamos tarde a la entrevista.

(Ils ont annulé le train à cause d'une panne, c'est pourquoi nous sommes arrivés en retard à l'entretien.)

3. (En consecuencia) Han recortado el presupuesto del proyecto. No podemos contratar a nadie este trimestre.

(Ils ont réduit le budget du projet ; par conséquent, nous ne pouvons embaucher personne ce trimestre.)

1. La reunión se alargó más de lo previsto, de modo que salimos de la oficina a las diez. **2.** Cancelaron el tren por una avería, por lo que llegamos tarde a la entrevista. **3.** Han recortado el presupuesto del proyecto; en consecuencia, no podemos contratar a nadie este trimestre.

Corrigez l'erreur

1. No dormí nada, así llegué irritable a la reunión.

Je n'ai pas dormi du tout, donc je suis arrivé irritable à la réunion.

2. Me fascina el senderismo, por lo tanto que salgo cada sábado.

La randonnée me passionne, par conséquent je sors chaque samedi.

1. No dormí nada, así que llegué irritable a la reunión. **2.** Me fascina el senderismo, por lo tanto salgo cada sábado.

3. Exercices

1. Associez chaque mot à sa définition.

- | | |
|-------------------|--|
| a. estar agobiado | 1. Sentir mucha presión y estrés, de modo que cuesta concentrarse o descansar. |
| b. hacer ilusión | 2. Odiar algo con intensidad, así que se evita aunque otros lo disfruten. |
| c. detestar | 3. Provocar ilusión o entusiasmo, por lo tanto uno espera que algo ocurra con ganas. |

a-1 b-3 c-2



2. Bulletin culturel : loisirs, stress et émotions (Madrid) (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: adoran, detestan, ilusión, sorprende, agobiado, desanimados, contentos



La agenda cultural de este mes en Madrid viene cargada: clubes de lectura, un ciclo de cine de autor y talleres de escalada indoor. Muchos asistentes dicen salir (1) _____ porque el grupo crea un ambiente de apoyo; otros, en cambio, se marchan (2) _____ cuando el debate se vuelve competitivo. En el cine, hay quien se (3) _____ al verse reflejado en historias de ansiedad cotidiana, de modo que acaba hablando del tema con amigos.

Para equilibrar el ritmo de trabajo, varios espacios recomiendan elegir una actividad que haga (4) _____ y no sea otra obligación. Si estás (5) _____, conviene actividades con instrucciones claras y horarios cerrados; así evitas improvisar. Quienes (6) _____ la escalada destacan que desconecta de la pantalla; quienes (7) _____ el deporte prefieren el taller de escritura, por lo tanto lo valoran como una forma más tranquila de cuidar la mente.

*L'agenda culturelle de ce mois-ci à Madrid est bien rempli : clubs de lecture, un cycle de cinéma d'auteur et des ateliers d'escalade en salle. Beaucoup de participants disent ressortir **contents** parce que le groupe crée une atmosphère de soutien ; d'autres, en revanche, repartent **découragés** quand le débat devient compétitif. Au cinéma, certains **s'étonnent** de se voir reflétés dans des histoires d'anxiété du quotidien, si bien qu'ils finissent par en parler avec des amis.*

*Pour équilibrer le rythme de travail, plusieurs lieux recommandent de choisir une activité qui fasse **plaisir** et ne soit pas une obligation de plus. Si tu es **débordé**, mieux vaut des activités avec des consignes claires et des horaires fixes ; ainsi tu évites d'improviser. Ceux qui **adorent** l'escalade soulignent que cela déconnecte de l'écran ; ceux qui **détestent** le sport préfèrent l'atelier d'écriture, et l'estiment donc comme une manière plus tranquille de prendre soin de l'esprit.*

(1) contentos, (2) desanimados, (3) sorprende, (4) ilusión, (5) agobiado, (6) adoran, (7) detestan

1. Qué criterios propone el texto para elegir una actividad de ocio según tu estado emocional y cuál aplicarías tú esta semana (explica con matices e intensidad)?

3. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

1. La noticia del taller le levantó el ánimo después de un día de trabajo pesado.
2. Al final decidió que le daba igual el cambio de horario y no hizo nada para solucionarlo.
3. El problema es que el nuevo horario coincide con un compromiso laboral importante.

1-V 2-X 3-V

Vrai Faux

-



4. Choisissez la bonne solution

1. Me contaron que detestabas el senderismo, de modo que me sorprendió que te _____ a la ruta del domingo.
(On m'a raconté que tu détestais la randonnée, si bien que j'ai été surpris que tu te sois inscrit à l'itinéraire de dimanche.)
a. hubieras apuntado b. habías apuntado c. hubiese apuntado
d. te hubieras apuntas
 2. Era tan fan del cine de autor que detestaba las películas dobladas, por lo que se habría resignado si no _____ la versión original.
(Il était tellement fan du cinéma d'auteur qu'il détestait les films doublés ; il se serait donc résigné si nous n'avions pas trouvé la version originale.)
a. encontraríamos b. hubiéramos encontrado c. hemos encontrado
d. hubiésemos encontraba
 3. Le hizo mucha ilusión el taller de fotografía y, de esta manera, se habría sorprendido si el profesor no _____ su proyecto final.
(L'atelier de photographie l'a énormément enthousiasmé et, de cette façon, il aurait été surpris si le professeur n'avait pas évalué son projet final.)
a. hubo valorado b. haya valorado c. hubiera valorado
d. había valorado
1. hubieras apuntado 2. hubiéramos encontrado 3. hubiera valorado

5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)

Queja por clase cancelada

Cliente (Álvaro): *Hola, soy Álvaro Martín. Llamo por la clase de escalada de hoy: acabo de recibir el aviso de que se ha cancelado y, sinceramente, estoy bastante disgustado.*

(Bonjour, je m'appelle Álvaro Martín. J'appelle au sujet du cours d'escalade d'aujourd'hui : je viens de recevoir l'avis qu'il a été annulé et, sincèrement, je suis assez contrarié.)

Recepcionista (Marta): *Hola, Álvaro. Lo siento muchísimo; ha habido una avería en el rocódromo y nos ha pillado por sorpresa. Entiendo que te fastidie.*

(Bonjour, Álvaro. Je suis vraiment désolée ; il y a eu une panne au mur d'escalade et ça nous a pris par surprise. Je comprends que cela t'agace.)



Cliente (Álvaro): *Sí, me fastidia, y además me agobia porque organizo la semana en torno a esto. Me hace mucha ilusión entrenar y no me da igual perder la sesión, sobre todo con lo que cuesta.*
(Oui, ça m'agace, et en plus ça me stresse parce que j'organise ma semaine autour de ça. J'ai vraiment hâte de m'entraîner et ça m'est loin d'être égal de rater la séance, surtout vu ce que ça coûte.)

Recepcionista (Marta): *Te entiendo. Puedo ofrecerte una clase de compensación mañana a las siete o, si prefieres, devolverte el importe de hoy.*
(Je comprends. Je peux te proposer un cours de compensation demain à sept heures ou, si tu préfères, te rembourser le montant d'aujourd'hui.)

Cliente (Álvaro): *Mañana no puedo, así que me resigno y prefiero la devolución. Pero, por favor, avisad con más antelación la próxima vez; me quedo sin ánimos cuando pasan estas cosas.*
(Demain je ne peux pas, donc je me résigne et je préfère le remboursement. Mais, s'il vous plaît, prévenez avec plus d'avance la prochaine fois ; je perds toute motivation quand ce genre de choses arrive.)

1. ¿Qué emoción principal expresa Álvaro y qué detalle la provoca?

6. Parler : traduire et répondre (QR: IA+)

Me sentí tan... que, por eso decidí... / Me hizo ilusión..., así que me animé a... / Al final me resigné a... y pude seguir con...



1. Piensa en una situación reciente, en el trabajo o en tu vida diaria, en la que te sentiste agobiado o sin ánimos: ¿qué ocurrió y qué hiciste para afrontarlo?

2. Cuando descubres un plan de ocio o un hobby que te hace ilusión, ¿qué te anima a apuntarte y qué podría hacer que te sintieras desilusionado?

7. Écriture: WhatsApp (QR: IA+)

Hola, Laura. ¿Qué tal?

Te escribo porque estoy **ilusionado** con el plan del sábado: han abierto una sala nueva de escalada en Arganzuela y, después, podríamos ir a la expo de fotografía en el Matadero. La semana pasada me noté bastante **agobiado** y necesito desconectar de verdad.

Eso sí, si la escalada te da **igual** o la **detestas**, lo cambiamos sin problema. ¿Te animas? ¿A qué hora te vendría bien? Yo podría a partir de las 11.

Abrazo,
Dani



Rédigez une réponse appropriée: *Me apetece..., así que podríamos... / La verdad es que últimamente estoy..., por lo tanto prefiero... / Si te parece bien, quedamos a las...; de lo contrario, podemos...*

Verbes importants

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes

Sorprenderse (*s'étonner*)

Subjuntivo pluscuamperfecto

me hubiera/hubiese sorprendido

te hubieras/hubieses sorprendido

se hubiera/hubiese sorprendido

nos hubiéramos/hubiésemos sorprendido

os hubierais/hubieseis sorprendido

se hubieran/hubiesen sorprendido

Detestar (*détester*)

Subjuntivo pluscuamperfecto

hubiera/hubiese detestado

hubieras/hubieses detestado

hubiera/hubiese detestado

hubiéramos/hubiésemos detestado

hubierais/hubieseis detestado

hubieran/hubiesen detestado