

A1.25 Emociones y sentimientos

Émotions et sentiments

https://app.colanguage.com/fr/espagnol/plan-de-cours/a1/25



Aburrido	(Ennuyé)	Nervioso	(Nerveux)
Bien	(Bien)	Sorprendido	(Surpris)
Mal	(Mal)	Tranquilo	(Calme)
Cansado	(Fatigué)	Triste	(Triste)
Contento	(Content)	Asustado	(Effrayé)
Confundido	(Confus)	Sentirse	(Se sentir)
Deprimido	(Déprimé)	Enfadarse	(Se fâcher)
Enfadado	(Fâché)	Entender	(Comprendre)
Feliz	(Heureux)	Sonreír	(Sourire)

1. Dialogue: Emociones en el trabajo

- Lucas:** ¡Qué día tan largo! ¿Cómo te sientes?

**Sofía:** Sinceramente, estoy nerviosa. Hay mucha presión con el proyecto y con los plazos.

**Lucas:** Lo entiendo. Yo también estoy un poco preocupado; la fecha de entrega se acerca rápidamente.

**Sofía:** Sí, y a veces tengo la sensación de que el jefe no valora nuestro trabajo. Eso me afecta bastante.

**Lucas:** A mí también. Me enfada un poco.

**Sofía:** Es verdad. Después del trabajo me cuesta relajarme. ¿Y a ti?

**Lucas:** A mí también. Me cuesta desconectar. Siempre pienso en este proyecto.

**Sofía:** Al menos nos apoyamos y eso lo hace un poco más llevadero.

**Lucas:** ¿Vamos a descansar un rato en la cafetería?

**Sofía:** ¡Buena idea! Vamos.
- (Quelle journée longue ! Comment te sens tu ?)

(Honnêtement, je suis nerveuse. Il y a beaucoup de pression avec le projet et les délais.)

(Je comprends. Moi aussi je suis un peu inquiet ; la date de remise approche vite.)

(Oui, et parfois j'ai l'impression que le chef ne valorise pas notre travail. Ça m'affecte beaucoup.)

(Moi aussi. Ça m'énerve un peu.)

(C'est vrai. Après le travail, j'ai du mal à me détendre. Et toi ?)

(Moi aussi. J'ai du mal à décrocher. Je pense tout le temps à ce projet.)

(Au moins on se soutient mutuellement, et ça rend les choses un peu plus supportables.)

(On va se reposer un moment à la cafétéria ?)

(Bonne idée ! Allons y.)

1. ¿Cómo se siente Sofía con el proyecto?

a. Está aburrida con el proyecto.

c. Está muy contenta con el proyecto.
2. ¿Qué piensa Sofía sobre el jefe?

a. Piensa que el jefe no valora su trabajo.

c. Piensa que el jefe está muy tranquilo.
- b. Está nerviosa por el proyecto.

d. Está sorprendida con el proyecto.
- b. Piensa que el jefe está muy contento con todo.

d. Piensa que el jefe está confundido.

1-b 2-a

2. Grammaire: Différence entre Ser vs Estar

Nous apprenons la différence et les différents usages des verbes ser et estar.



1. "Ser" s'utilise pour des caractéristiques permanentes, l'identité, l'origine et la profession.
2. "Estar" s'utilise pour des états temporaires, des émotions, la localisation et pour parler du temps.

Verbo (Verbe)	Uso (Usage)	Ejemplo (Exemple)
Ser	Características permanentes (Caractéristiques permanentes)	La mesa <b>es</b> ancha. (La table est large.)
	Identidad (Identité)	Juan <b>es</b> abogado. (Juan est avocat.)
	Origen/Nacionalidad (Origine/Nationalité)	Tú <b>eres</b> española. (Tu es espagnole.)
	Descripciones generales (Descriptions générales)	El cielo <b>es</b> oscuro. (Le ciel est sombre.)
Estar	Estado o condición temporal (État ou condition temporaire)	Ella <b>está</b> cansada. (Elle est fatiguée.)
	Ubicación (Emplacement)	El libro <b>está</b> sobre la mesa. (Le livre est sur la table.)
	Emociones (Émotions)	María <b>está</b> feliz hoy. (María est heureuse aujourd'hui.)
	Condiciones temporales (Conditions temporaires)	El camino <b>está</b> mojado. (Le chemin est mouillé.)

1. Hoy \_\_\_\_\_ muy cansado, pero normalmente \_\_\_\_\_ una persona muy tranquila en la oficina.  
a. estoy / soy      b. estoy / estoy      c. soy / estoy      d. soy / soy
2. Mi jefe \_\_\_\_\_ muy serio, pero hoy \_\_\_\_\_ muy contento con nuestro trabajo.  
a. está / es      b. es / está      c. está / está      d. es / es
3. Normalmente \_\_\_\_\_ nervioso en las reuniones, pero hoy \_\_\_\_\_ tranquilo porque la presentación \_\_\_\_\_ muy fácil.  
a. estoy / soy / está      b. soy / estoy / es      c. estoy / estoy / es      d. soy / soy / está
4. Luisa \_\_\_\_\_ ingeniera, pero hoy \_\_\_\_\_ muy confundida y \_\_\_\_\_ un poco triste.  
a. es / está / está      b. está / es / está      c. es / es / está      d. está / está / es
1. estoy / soy 2. es / está 3. estoy / estoy / es 4. es / está / está

### 3.Exercices

#### 1. Enquête sur le bien-être en entreprise (Audio disponible dans l'application)



**Mots à utiliser:** aburrida, cansado, contenta, mal, nervioso, enfadado, feliz, sonríen, tranquila, entiende

En mi empresa hoy hemos recibido una pequeña encuesta de bienestar. En el correo, Recursos Humanos pregunta: "¿Cómo estás hoy en el trabajo?". Muchos compañeros responden. Ana está \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ porque el proyecto va bien. Luis está \_\_\_\_\_ y un poco \_\_\_\_\_ por una reunión importante. Marta está \_\_\_\_\_ y no \_\_\_\_\_ bien las tareas nuevas.

El director escribe que está \_\_\_\_\_ cuando el equipo está bien. Dice: "Si estás \_\_\_\_\_, triste o \_\_\_\_\_, habla con tu jefe o con un amigo. No estás solo". Al final del correo, todos \_\_\_\_\_ un poco. La encuesta es corta pero ayuda a pensar en cómo nos sentimos en la oficina.

*Dans mon entreprise aujourd'hui, nous avons reçu une petite enquête sur le bien être. Dans le courriel, les Ressources humaines demandent : « Comment te sens tu aujourd'hui au travail ? ». Beaucoup de collègues répondent. Ana est calme et contente parce que le projet se passe bien. Luis est fatigué et un peu nerveux à cause d'une réunion importante. Marta s'ennuie et ne comprend pas bien les nouvelles tâches.*

*Le directeur écrit qu'il est heureux quand l'équipe va bien. Il dit : « Si tu vas mal, es triste ou fâché, parle avec ton responsable ou avec un ami. Tu n'es pas seul. » À la fin du courriel, tout le monde sourit un peu. L'enquête est courte mais aide à réfléchir à la façon dont nous nous sentons au bureau.*

1. ¿Cómo están Luis y Marta en el trabajo? Describe sus emociones.

\_\_\_\_\_

2. ¿Qué recomienda el director cuando una persona está mal, triste o enfadada?

\_\_\_\_\_

#### 2. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1. Hoy estoy muy nervioso        | a. después de trabajar doce horas.        |
| 2. Mi compañera está muy cansada | b. por la reunión con el jefe.            |
| 3. Estoy contento                | c. y no tengo ganas de salir.             |
| 4. Últimamente me siento triste  | d. porque por fin entiendo este proyecto. |

**1-b:** Aujourd'hui je suis très nerveux pour la réunion avec le patron. **2-a:** Ma collègue est très fatiguée après avoir travaillé douze heures. **3-d:** Je suis content car enfin je comprends ce projet. **4-c:** Dernièrement je me sens triste et je n'ai pas envie de sortir.

#### 3. Choisissez la bonne solution

1. Hoy \_\_\_\_\_ cansado, pero normalmente \_\_\_\_\_ una persona muy tranquila en el trabajo. *(Aujourd'hui je suis fatigué, mais normalement je suis une personne très calme au travail.)*  
 a. soy / estoy      b. estoy / soy      c. está / es      d. eres / estás
  2. En las reuniones importantes \_\_\_\_\_ muy nervioso y no \_\_\_\_\_ bien a mis compañeros. *(Aux réunions importantes je me sens très nerveux et je ne comprends pas bien mes collègues.)*  
 a. me siento / entiendo      b. me siento / entendemos  
 c. me siento / entiendes      d. me sientes / entiendo
  3. Hoy tu jefe \_\_\_\_\_ enfadado, pero normalmente \_\_\_\_\_ muy tranquilo con el equipo. *(Aujourd'hui ton patron est fâché, mais normalement il est très calme avec l'équipe.)*  
 a. estás / eres      b. está / es      c. están / son      d. es / estás
  4. Después de la videollamada con su psicóloga, Ana \_\_\_\_\_ más contenta y \_\_\_\_\_ mejor que esta mañana. *(Après la visioconférence avec sa psychologue, Ana est plus contente et se sent mieux qu ce matin.)*  
 a. está / se sienta      b. es / se siente      c. está / se siente  
 d. está / se sientes
1. estoy / soy    2. me siento / entiendo    3. está / es    4. está / se siente

#### 4. Complétez les dialogues

##### a. Cansado después del trabajo

- Carlos (pareja):** *Hola, Lucía, hoy estoy muy cansado, el trabajo ha sido intenso.* *(Salut Lucía, aujourd'hui je suis très fatigué, le travail a été intense.)*
- Lucía (pareja):** 1. \_\_\_\_\_ *(Oh, désolée ; moi, j'ai eu une journée tranquille au bureau.)*
- Carlos (pareja):** *Pero ahora, contigo en casa, me siento mejor y más contento.* *(Mais maintenant, avec toi à la maison, je me sens mieux et plus heureux.)*
- Lucía (pareja):** 2. \_\_\_\_\_ *(Ça me fait plaisir ; reposons-nous un peu sur le canapé et ensuite on dîne.)*

##### b. Nervioso antes de la presentación

- Marta (compañera de trabajo):** *Javier, estoy muy nerviosa; no me siento bien con esta presentación.* *(Javier, je suis très nerveuse ; je ne me sens pas à l'aise avec cette présentation.)*
- Javier (compañero de trabajo):** 3. \_\_\_\_\_ *(Moi aussi je suis un peu inquiet, mais je pense que tout ira bien.)*
- Marta (compañera de trabajo):** *No entiendo una parte; estoy confundida con la última diapositiva.* *(Je ne comprends pas une partie ; je suis perdue avec la dernière diapositive.)*

**Javier (compañero de trabajo):** 4. \_\_\_\_\_ (Ne t'inquiète pas, on la révisé  
ensemble maintenant et comme ça  
nous serons plus calmes et rassurés.)

1. Vaya, lo siento; yo he tenido un día tranquilo en la oficina. 2. Me alegro; descansenos un poco en el sofá y luego cenamos. 3. Yo también estoy un poco asustado, pero creo que saldrá bien. 4. Tranquila, la revisamos juntos ahora y así estaremos más tranquilos y contentos.

5. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

1. Estás en el trabajo y es lunes por la mañana. Un compañero te pregunta: “¿Qué tal estás hoy?”. Responde y explica tu emoción. (Usa: contento, muy, porque)

Hoy estoy \_\_\_\_\_

2. Tienes una reunión importante con tu jefe en 5 minutos. Un compañero te pregunta: “¿Cómo te sientes?”. Responde con tu emoción. (Usa: nervioso, un poco, reunión)

Estoy un poco \_\_\_\_\_

3. Llegas a casa muy tarde después del trabajo. Tu pareja o tu amigo te pregunta: “¿Cómo estás?”. Responde y explica tu emoción. (Usa: cansado, muy, todo el día)

Estoy muy \_\_\_\_\_

4. Un amigo está en el médico y te manda un mensaje: “Estoy mal...”. Le llamas y preguntas: “¿Cómo te sientes?”. Ahora tú explicas cómo estás tú para apoyar. (Usa: tranquilo, bien, no te preocupes)

Yo estoy \_\_\_\_\_

6. Écris 4 ou 5 phrases sur la façon dont tu te sens habituellement au travail et explique pourquoi.

Hoy me siento... / En el trabajo estoy... cuando... / A veces estoy triste o enfadado porque... / Cuando estoy bien, hablo con un compañero o descanso.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Verbes importants

	Sentirse	Entender
yo	me siento	entiendo
tú	te sientes	entiendes
él/ella/usted	se siente	entiende
nosotros/nosotras	nos sentimos	entendemos
vosotros/vosotras	os sentís	entendéis
ellos/ellas/ustedes	se sienten	entienden