

A1.25 Emociones y sentimientos

Emozioni e sentimenti

<https://app.colanguage.com/it/spagnolo/programma/a1/25>



Aburrido	(Annoiato)	Nervioso	(Nervoso)
Cansado	(Stanco)	Sorprendido	(Sorpreso)
Deprimido	(Depresso)	Asustado	(Spaventato)
Enfadado	(Arrabbiato)	Confundido	(Confuso)
Enfadarse	(Arrabbiarsi)	Tranquilo	(Tranquillo)
Feliz	(Felice)	Triste	(Triste)
Bien	(Bene)	Sentirse	(Sentirsi)
Mal	(Male)	Sonreír	(Sorridere)
Contento	(Contento)	Entender	(Capire)

1. Dialogo: Emociones en el trabajo

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

(Che giornata lunga! Come ti senti?)

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

(Onestamente sono nervosa. C'è molta pressione per il progetto e per le scadenze.)

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

(Capisco. Anche io sono un po' preoccupato; la data di consegna si avvicina in fretta.)

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

(Sì, e a volte ho la sensazione che il capo non apprezzi il nostro lavoro. Questo mi pesa molto.)

Lucas: A mí también. Me enfada un poco.

(Anche a me. Mi dà un po' fastidio.)

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

(È vero. Dopo il lavoro faccio fatica a rilassarmi. E tu?)

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

(Anche io. Mi costa staccare. Penso sempre a questo progetto.)

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

(Almeno ci sostieniamo a vicenda e questo rende tutto un po' più sopportabile.)

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

(Andiamo a riposarci un po' in caffetteria?)

Sofía: ¡Buena idea! Vamos.

(Ottima idea! Andiamo.)

1. ¿Cómo se siente Sofía con el proyecto?

- a. Está nerviosa por el proyecto.
- b. Está sorprendida con el proyecto.
- c. Está aburrida con el proyecto.
- d. Está muy contenta con el proyecto.

2. ¿Qué piensa Sofía sobre el jefe?

- a. Piensa que el jefe no valora su trabajo.
- b. Piensa que el jefe está muy tranquilo.
- c. Piensa que el jefe está muy contento con todo.
- d. Piensa que el jefe está confundido.

1-a 2-a

2. Grammatica: Differenza tra Ser vs Estar

Impariamo la differenza e i diversi usi dei verbi ser e estar.



1. Ser si usa per caratteristiche permanenti, identità, origine e professione.
2. "Estar" si usa per stati temporanei, emozioni, posizione e per parlare del tempo.

Verbo (Verbo)	Uso (Uso)	Ejemplo (Esempio)
Ser	Características permanentes (Caratteristiche permanenti)	La mesa es ancha. (<i>Il tavolo è largo.</i>)
	Identidad (Identità)	Juan es abogado. (<i>Juan è avvocato.</i>)
	Origen/Nacionalidad (Origine/Nazionalità)	Tú eres española. (<i>Tu sei spagnola.</i>)
Estar	Descripciones generales (Descrizioni generali)	El cielo es oscuro. (<i>Il cielo è scuro.</i>)
	Estado o condición temporal (Stato o condizione temporanea)	Ella está cansada. (<i>Lei è stanca.</i>)
	Ubicación (Posizione)	El libro está sobre la mesa. (<i>Il libro è sul tavolo.</i>)
	Emociones (Emozioni)	María está feliz hoy. (<i>María è felice oggi.</i>)
	Condiciones temporales (Condizioni temporanee)	El camino está mojado. (<i>La strada è bagnata.</i>)

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 / es** 4. **es / está / está**

3. Esercizi

1. Indagine sul benessere aziendale (Audio disponibile nell'app)

Parole da usare: aburrida, cansado, contenta, mal, nervioso, enfadado, feliz, sonrén, 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.

Oggi in azienda abbiamo ricevuto una breve indagine sul benessere. Nella mail, le Risorse Umane chiedono: "Come stai oggi al lavoro?". Molti colleghi rispondono. Ana è tranquilla e contenta perché il progetto va bene. Luis è stanco e un po' nervoso per una riunione importante. Marta è annoiata e non comprende bene i nuovi compiti.

Il direttore scrive che è felice quando il team sta bene. Dice: "Se stai male, sei triste o arrabbiato, parla con il tuo capo o con un amico. Non sei solo". Alla fine della mail tutti sorridono un po'. L'indagine è breve ma aiuta a riflettere su come ci sentiamo in ufficio.

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. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|----------------------------------|---|
| 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: Oggi sono molto nervoso per la riunione con il capo. **2-a:** La mia collega è molto stanca dopo aver lavorato dodici ore. **3-d:** Sono contento perché finalmente ho capito questo progetto. **4-c:** Ultimamente mi sento triste e non ho voglia di uscire.

3. Scegli la soluzione corretta

1. Hoy _____ cansado, pero normalmente _____ una persona muy tranquila en el trabajo.
 a. soy / estoy b. estoy / soy c. está / es d. eres / estás
(Oggi sono stanco, ma normalmente sono una persona molto tranquilla al lavoro.)
2. En las reuniones importantes _____ muy nervioso y no _____ bien a mis compañeros.
 a. me siento / entiendo b. me siento / entendemos
 c. me siento / entiendes d. me sientes / entiendo
(Nelle riunioni importanti mi sento molto nervoso e non capisco bene i miei colleghi.)
3. Hoy tu jefe _____ enfadado, pero normalmente _____ muy tranquilo con el equipo.
 a. estás / eres b. está / es c. están / son d. es / está
(Oggi il tuo capo è arrabbiato, ma normalmente è molto tranquillo con il team.)
4. Después de la videollamada con su psicóloga, Ana _____ más contenta y _____ mejor que esta mañana.
 a. está / se sienta b. es / se siente
 c. está / se siente
 d. está / se sientes
(Dopo la videochiamata con la sua psicologa, Ana è più contenta e si sente meglio rispetto a questa mattina.)

1. estoy / soy 2. me siento / entiendo 3. está / es 4. está / se siente

4. Completa i dialoghi

a. Cansado después del trabajo

Carlos (pareja): Hola, Lucía, hoy estoy muy cansado, el trabajo ha sido intenso.

(Ciao, Lucía, oggi sono molto stanco, il lavoro è stato intenso.)

Lucía (pareja): 1. _____

(Accidenti, mi dispiace; io ho avuto una giornata tranquilla in ufficio.)

Carlos (pareja): Pero ahora, contigo en casa, me siento mejor y más contento.

(Ma ora, con te a casa, mi sento meglio e più sereno.)

Lucía (pareja): 2. _____

(Mi fa piacere; riposiamoci un po' sul divano e poi ceniamo.)

b. Nervioso antes de la presentación

Marta (compañera de trabajo): Javier, estoy muy nerviosa; no me siento bien con esta presentación.

(Javier, sono molto nervosa; non mi sento a mio agio con questa presentazione.)

Javier (compañero de trabajo): 3. _____

(Anch'io sono un po' nervoso, ma penso che andrà bene.)

Marta (compañera de trabajo): No entiendo una parte; estoy confundida con la última diapositiva.

(Non capisco una parte; sono confusa riguardo all'ultima diapositiva.)

Javier (compañero de trabajo): 4. _____

(Tranquilla, la rivediamo insieme adesso e così saremo più sicuri e tranquilli.)

1. Vaya, lo siento; yo he tenido un día tranquilo en la oficina. **2.** Me alegro; descansemos 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. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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. Scrivi 4 o 5 frasi su come ti senti di solito al lavoro e spiega perche'.

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. Verbi importanti

	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