

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?

**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.

(Che giornata lunga! Come ti senti?)

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

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

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

(Anche a me. Mi dà un po' fastidio.)

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

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

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

(Andiamo a riposarci un po' in caffetteria?)

(Ottima idea! Andiamo.)

1. ¿Cómo se siente Sofía con el proyecto?

a. Está nerviosa por el proyecto.

c. Está aburrida con el proyecto.
- b. Está sorprendida 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.

c. Piensa que el jefe está muy contento con todo.
- b. Piensa que el jefe está muy tranquilo.

d. Piensa que el jefe está confundido.

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

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.Esercizi

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



**Parole da usare:** 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.

*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. *(Oggi sono stanco, ma normalmente sono una persona molto tranquilla al lavoro.)*  
 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. *(Nelle riunioni importanti mi sento molto nervoso e non capisco bene i miei colleghi.)*  
 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. *(Oggi il tuo capo è arrabbiato, ma normalmente è molto tranquillo con il team.)*  
 a. estás / eres      b. está / es      c. están / son      d. es / está
  4. Después de la videollamada con su psicóloga, Ana \_\_\_\_\_ más contenta y \_\_\_\_\_ mejor que esta mañana. *(Dopo la videochiamata con la sua psicologa, Ana è più contenta e si sente meglio rispetto a questa mattina.)*  
 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. 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; 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. 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 perché.

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