

A1.25 Emociones y sentimientos



- Esprimi le tue emozioni di base.
 Descrivi le emozioni degli altri.

Aburrido	<i>(Annoiato)</i>	Tranquilo	<i>(Tranquillo)</i>
Cansado	<i>(Stanco)</i>	Triste	<i>(Triste)</i>
Contento	<i>(Contento)</i>	Asustado	<i>(Spaventato)</i>
Deprimido	<i>(Depresso)</i>	Confundido	<i>(Confuso)</i>
Enfadado	<i>(Arrabbiato)</i>	Sentirse	<i>(Sentirsi)</i>
Feliz	<i>(Felice)</i>	Sonreír	<i>(Sorridere)</i>
Nervioso	<i>(Nervoso)</i>	Entender	<i>(Capire)</i>
Sorprendido	<i>(Sorpreso)</i>		

1. Dialogo: Dos colegas hablan de cómo se sienten después de un día largo

- 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 los plazos. *(Onestamente sono nervosa. C'è molta pressione per il progetto e le scadenze.)*
- Lucas:** Lo entiendo. Yo también estoy preocupado; la fecha de entrega se acerca rápido. *(Capisco. Anch'io sono preoccupato; la data di consegna si avvicina velocemente.)*
- Sofía:** Sí, y a veces tengo la sensación de que el jefe no valora lo suficiente nuestro trabajo. Eso me afecta mucho. *(Sì, e a volte ho la sensazione che il capo non apprezzi abbastanza il nostro lavoro. Questo mi pesa molto.)*
- Lucas:** Sí, a mí también me enfada un poco. *(Sì, anche a me 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 a me è difficile staccare. Penso sempre a questo progetto.)*
- Sofía:** Al menos nos apoyamos, y eso lo hace un poco más llevadero. *(Almeno ci sosteniamo a vicenda, e questo lo rende un po' più sopportabile.)*
- Lucas:** ¿Descansamos un rato en la cafetería? *(Ci rilassiamo un po' in caffetteria?)*
- Sofía:** ¡Buena idea! Vamos. *(Ottima idea! Andiamo.)*

- ¿Cómo se siente Sofía al hablar del proyecto?
 - Está nerviosa.
 - Está contenta.
 - Está aburrida.
 - Está tranquila.
- ¿Qué hacen al final de la conversación?
 - Van a descansar un rato a la cafetería.
 - Empiezan otro proyecto.
 - Van a casa a dormir.
 - Llaman al jefe.

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 atmosferico.

Verbo (Verbo)	Uso (Uso)	Ejemplo (Esempio)
Ser	Características permanentes (<i>Caratteristiche permanenti</i>)	La mesa es ancha. (<i>Il tavolo è largo.</i>)
	Identidad (<i>Identità</i>)	Juan es abogado. (<i>Juan è avvocato.</i>)
	Origen/Nacionalidad (<i>Origine/Nazionalità</i>)	Tú eres española. (<i>Tu sei spagnola.</i>)
Estar	Descripciones generales (<i>Descrizioni generali</i>)	El cielo es oscuro. (<i>Il cielo è scuro.</i>)
	Estado o condición temporal (<i>Stato o condizione temporanea</i>)	Ella está cansada. (<i>Lei è stanca.</i>)
	Ubicación (<i>Posizione</i>)	El libro está sobre la mesa. (<i>Il libro è sul tavolo.</i>)
	Emociones (<i>Emozioni</i>)	María está feliz hoy. (<i>María è felice oggi.</i>)
	Condiciones temporales (<i>Condizioni temporanee</i>)	El camino está mojado. (<i>Il sentiero è bagnato.</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 / estoy / es* 4. *es / está / está*

3. Esercizi



1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|--------------------------|---|
| a. Hoy estoy muy | 1. estoy muy cansado. |
| b. Antes de la reunión | 2. triste porque no entiende el correo. |
| c. Después de ocho horas | 3. contento con mi nuevo trabajo. |
| d. Mi compañera está | 4. estoy un poco nervioso. |

1-c: Oggi sono molto felice per il mio nuovo lavoro. **2-d:** Prima della riunione sono un po' nervoso. **3-a:** Dopo otto ore sono molto stanco. **4-b:** La mia collega è triste perché non capisce le email.

2. Indagine in azienda: Come ti senti oggi? (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: útil, contento, emociones, entiendo, estás, feliz, pensar, enfada, duerme

En mi empresa recibimos un correo cada viernes con una pequeña encuesta. El mensaje dice: "Hola, ¿cómo _____ hoy? Marca tus _____". Las opciones son: _____, tranquilo, cansado, nervioso, triste o enfadado. También hay un espacio para escribir un comentario.

Hoy marco "feliz" y "tranquilo" porque el proyecto va bien y _____ las tareas. Mi compañera Laura está un poco nerviosa y triste: tiene mucha presión y no _____ bien. El jefe está _____ con el equipo, pero a veces se _____ cuando llegamos tarde a las reuniones. Para mí, esta encuesta es _____: me ayuda a _____ en cómo me siento y a hablar con mis compañeros.

Nella mia azienda riceviamo una mail ogni venerdì con una piccola indagine. Il messaggio dice: "Ciao, come stai oggi? Segna le tue emozioni". Le opzioni sono: felice, tranquillo, stanco, nervoso, triste o arrabbiato. C'è anche uno spazio per scrivere un commento.

Oggi segno "felice" e "tranquillo" perché il progetto va bene e capisco i compiti. La mia collega Laura è un po' nervosa e triste: ha molta pressione e non dorme bene. Il capo è contento del team, ma a volte si arrabbia quando arriviamo in ritardo alle riunioni. Per me questa indagine è utile: mi aiuta a riflettere su come mi sento e a parlare con i miei colleghi.

3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta.



- ¿Cómo se siente la persona hoy en el trabajo?
(Come si sente la persona oggi al lavoro?)
 - Está aburrida porque no tiene trabajo.
 - Está muy tranquila y relajada.
 - Está nerviosa por la reunión.
- ¿Cómo está él al final del día?
(Come sta lui alla fine della giornata?)
 - Se siente cansado y algo triste.
 - Se siente feliz y con energía.
 - Se siente sorprendido y nervioso.

4. Scegli la soluzione corretta

1. Hoy _____ un poco nervioso porque la reunión es importante. *(Oggi sono un po' nervoso perché la riunione è importante.)*
 a. estoy b. está c. soy d. eres
2. En este momento _____ cansado y no _____ bien las instrucciones. *(In questo momento mi sento stanco e non capisco bene le istruzioni.)*
 a. me sientes / entiendo b. me siento / entiendo
 c. me siento / entiende d. me siento / entiendes
3. Mi compañera _____ muy contenta porque hoy _____ su primer día en la empresa. *(La mia collega è molto contenta perché oggi è il suo primo giorno in azienda.)*
 a. está / está b. es / está c. está / es d. es / es
1. estoy 2. me siento / entiendo 3. está / es

5. Juego di ruolo: Completa i dialoghi



a. Compañeros en la oficina

Compañero *Hola, Laura. Hoy estoy muy cansado y un poco aburrido en la oficina.*

Javier: *(Ciao, Laura. Oggi sono molto stanco e un po' annoiato in ufficio.)*

Compañera 1. _____

Laura:

Compañero *Ayer el jefe estaba enfadado y yo estaba nervioso, no entendí el problema.*

Javier: *(Ieri il capo era arrabbiato e io ero nervoso, non ho capito qual era il problema.)*

Compañera 2. _____

Laura:

b. Padre y hija por teléfono

Hija Ana: 3. _____

Padre Miguel: *Te entiendo, Ana. Yo también estoy un poco preocupado, pero tú estudias mucho y estoy contento contigo.*

(Ti capisco, Ana. Anch'io sono un po' preoccupato, ma tu studi molto e sono orgoglioso di te.)

Hija Ana: 4. _____

Padre Miguel: *Muy bien, hija. Esta noche descansa y mañana estarás más tranquila y feliz.*

(Benissimo, cara. Stanotte riposa e domani sarai più tranquilla e felice.)

Esempi di risposte:

1. Yo estoy contenta; el proyecto va bien y el jefe está tranquilo. 2. Sí, pero ahora todo está bien. Sonríe un poco, Javier. 3. Papá, estoy muy nerviosa por el examen de mañana. 4. Ayer estaba triste y casi deprimida, pero hoy me siento mejor.

6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

1. Estás en la oficina en Madrid. Un compañero te ve y te pregunta: «¿Cómo estás hoy?». Responde y explica tu emoción. (Usa: contento, cansado, hoy)

2. Tienes una reunión importante con tu jefe en 5 minutos. Un colega te pregunta: «¿Cómo te sientes?». Responde y explica tu emoción. (Usa: nervioso, un poco, reunión)

7. WhatsApp

Carlos

Hola, ¿qué tal?

Hoy el día en la oficina ha sido largo. Hay muchas reuniones y el proyecto es difícil.

Yo estoy un poco **cansado** y también un poco **nervioso** por la reunión de mañana.

¿Tú cómo **estás**? ¿Te sientes **tranquilo, contento** o más bien **estresado o triste**?

Cuéntame un poco.



Scrivi una risposta appropriata: *Hola Carlos, yo estoy... / Hoy me siento... / En el trabajo estoy...*

Verbi importanti	Sentirse (<i>sentirsi</i>)	Entender (<i>capire</i>)
yo	Presente	Presente
tú	me siento	entiendo
él/ella/usted	te sientes	entiendes
nosotros/nosotras	se siente	entiende
vosotros/vosotras	nos sentimos	entendemos
ellos/ellas/ustedes	os sentís	entendéis
	se sienten	entienden