

## A1.25 Emociones y sentimientos



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

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

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

(QR: Audio)



- 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.)*

1. ¿Cómo se siente Sofía al hablar del proyecto? *(Come si sente Sofia quando parla del progetto?)*
  - a. Está nerviosa.
  - b. Está tranquila.
  - c. Está contenta.
  - d. Está aburrida.
2. ¿Qué hacen al final de la conversación? *(Cosa fanno alla fine della conversazione?)*
  - a. Lllaman al jefe.
  - b. Van a descansar un rato a la cafetería.
  - c. Empiezan otro proyecto.
  - d. Van a casa a dormir.

1-a 2-b



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

1. Hoy \_\_\_\_\_ muy cansado, pero normalmente \_\_\_\_\_ una persona muy tranquila en la oficina. (*Oggi sono molto stanco, ma di solito sono una persona molto tranquilla in ufficio.*)  
a. estoy / soy    b. estoy / estoy    c. soy / estoy    d. soy / soy
2. Mi jefe \_\_\_\_\_ muy serio, pero hoy \_\_\_\_\_ muy contento con nuestro trabajo. (*Il mio capo è molto serio, ma oggi è molto contento del nostro lavoro.*)  
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. (*Di solito sono nervoso nelle riunioni, ma oggi sono tranquillo perché la presentazione è molto facile.*)  
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. (*Luisa è ingegnera, ma oggi è molto confusa e un po' 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.

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

**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 (1) \_\_\_\_\_ hoy? Marca tus (2) \_\_\_\_\_". Las opciones son: (3) \_\_\_\_\_, 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 (4) \_\_\_\_\_ las tareas. Mi compañera Laura está un poco nerviosa y triste: tiene mucha presión y no (5) \_\_\_\_\_ bien. El jefe está (6) \_\_\_\_\_ con el equipo, pero a veces se (7) \_\_\_\_\_ cuando llegamos tarde a las reuniones. Para mí, esta encuesta es (8) \_\_\_\_\_: me ayuda a (9) \_\_\_\_\_ 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.*

(1) estás, (2) emociones, (3) feliz, (4) entiendo, (5) duerme, (6) contento, (7) enfada, (8) útil, (9) pensar

#### 3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta. (QR: Audio)

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

**1-b-2-c**



#### 4. Scegli la soluzione corretta

- Hoy \_\_\_\_\_ un poco nervioso porque la reunión es importante. *(Oggi sono un po' nervoso perché la riunione è importante.)*  
 a. está      b. eres      c. estoy      d. soy
- En este momento \_\_\_\_\_ cansado y no \_\_\_\_\_ bien las instrucciones. *(In questo momento mi sento stanco e non capisco bene le istruzioni.)*  
 a. me siento / entiende      b. me siento / entiendes  
 c. me sientes / entiendo      d. me siento / entiendo
- 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. está / es      c. es / es      d. es / está

1. estoy 2. me siento / entiendo 3. está / es

#### 5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



##### 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** *Yo estoy contenta; el proyecto va bien y el jefe está tranquilo.*  
**Laura:** *(Io sono contenta; il progetto va bene e il capo è sereno.)*
- 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** *¡Sí, pero ahora todo está bien. Sonríe un poco, Javier.*  
**Laura:** *(Sì, ma ora va tutto bene. Sorridi un po', Javier.)*

- ¿Cómo te sientes normalmente en el trabajo: bien o mal? Explica un poco.
- 

##### b. Padre y hija por teléfono

- Hija Ana:** *Papá, estoy muy nerviosa por el examen de mañana.*  
*(Papà, sono molto nervosa per l'esame di domani.)*
- 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:** *Ayer estaba triste y casi deprimida, pero hoy me siento mejor.*  
*(Ieri ero triste e quasi giù di morale, ma oggi mi sento meglio.)*
- 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.)*

- Antes de un examen, ¿te sientes nervioso o tranquilo? ¿Por qué?
-

## 6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante. (QR: IA+)

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. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

### 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 (*sentirsi*)

	Presente
yo	me siento
tú	te sientes
él/ella/usted	se siente
nosotros/nosotras	nos sentimos
vosotros/vosotras	os sentís
ellos/ellas/ustedes	se sienten

#### Entender (*capire*)

	Presente
	entiendo
	entiendes
	entiende
	entendemos
	entendéis
	entienden