

B2.34 Expresar emociones



- Expresa y describe las emociones con matices e intensidad
- Hablando de pasatiempos y pasiones personales
- Explicar gustos o aversiones intensas relacionadas con actividades de ocio

Estar animado	<i>(Opgewekt zijn)</i>	Estar dolido	<i>(Gekwetst zijn)</i>
Estar contento	<i>(Blij zijn)</i>	Estar sin ánimos	<i>(Zonder moed zijn)</i>
Estar fascinado	<i>(Gefascineerd zijn)</i>	Ponerse furioso	<i>(Woedend worden)</i>
Estar ilusionado	<i>(Gespannen/enthousiast zijn)</i>	Dar igual	<i>(Het maakt niet uit)</i>
Estar satisfecho	<i>(Tevreden zijn)</i>	Tener envidia	<i>(Afgunst hebben)</i>
Estar sorprendido	<i>(Verbaasd zijn)</i>	Hacer ilusión	<i>(Leuk vinden/naar uitkijken)</i>
Estar desanimado	<i>(Ontmoedigd zijn)</i>	Sorprenderse	<i>(Zich verbazen)</i>
Estar agobiado	<i>(Overweldigd zijn)</i>	Adorar	<i>(Aanbidden/erg houden van)</i>
Estar apenado	<i>(Bedroefd zijn)</i>	Detestar	<i>(Haten)</i>
Estar disgustado	<i>(Geirriteerd/van streek zijn)</i>	Resignarse	<i>(Zich erbij neerleggen)</i>

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (QR: Audio)



El **ritmo de vida** actual puede generar **estrés**, miedo y frustración. Para cuidarse, conviene observar cómo reaccionan la mente y el cuerpo ante distintas situaciones, ya que cada persona responde de forma diferente. Algunas señales son el dolor físico o la visión borrosa. Identificar los factores que activan el malestar ayuda a ganar conciencia, *por lo que* es más fácil **gestionar** lo que sentimos de manera **saludable**.

*Het huidige levensritme kan stress, angst en frustratie veroorzaken. Om goed voor jezelf te zorgen, is het handig te observeren hoe geest en lichaam reageren op verschillende situaties, omdat iedereen anders reageert. Enkele signalen zijn lichamelijke pijn of wazig zien. Het identificeren van de factoren die het ongemak activeren helpt om meer bewustzijn te krijgen, waardoor het gemakkelijker is om **om te gaan** met wat we voelen op een **gezonde** manier. Vp>*

1. ¿Qué recomendación se propone para manejar mejor el estrés en la vida diaria?
 - a. Dormir menos horas para acostumbrarse a la presión
 - b. Evitar cualquier recuerdo desagradable para no pensar en ello
 - c. Cambiar de trabajo de inmediato cuando aparece la frustración
 - d. Conocer cómo funcionan la mente y el cuerpo para entender las reacciones
2. ¿Cuál es la idea principal sobre la forma en que las personas reaccionan al estrés?
 - a. Todas reaccionan igual porque el estrés siempre provoca los mismos síntomas
 - b. Solo se nota cuando hay dolor de espalda y no con otros síntomas
 - c. Cada persona reacciona de una manera diferente y puede notarlo en el cuerpo
 - d. La reacción depende sobre todo de la edad y casi nunca del carácter

1-d 2-c



2. Grammatica: Coordinadas de resultado y modo: de manera que, por lo tanto, así...

Coördinatieve zinnen van gevolg en wijze verbinden twee handelingen om een gevolg of een manier uit te drukken.

Expresión	Ejemplo
De manera que / De modo que / De forma que	Ya terminé la tarea, de modo que tengo toda la tarde libre sin sentirme estresado. <i>(Ik ben al klaar met de taak, dus heb ik de hele namiddag vrij zonder me gestrest te voelen.)</i>
Con lo que / Por lo que	El taller terminó muy tarde, por lo que estamos agotados. <i>(De workshop eindigde erg laat, waardoor we uitgeput zijn.)</i>
Por lo tanto	Ella adora el teatro, por lo tanto va cada semana. <i>(Zij is dol op theater, daarom gaat ze elke week.)</i>
En consecuencia / Por consiguiente	No ensayó suficiente; por consiguiente , está desanimado. <i>(Hij/zij heeft niet genoeg geoefend; bijgevolg is hij/zij ontmoedigd.)</i>
Y así	Estudié mucho para el examen, así que estuve muy contento con el resultado. <i>(Ik heb veel gestudeerd voor het examen, dus was ik heel blij met het resultaat.)</i>
De este modo / De esta manera / De esta forma	Organicé todo con antelación, de esta manera pude estar tranquilo durante el evento. <i>(Ik heb alles op voorhand georganiseerd, op die manier kon ik tijdens het evenement rustig blijven.)</i>
De un modo / De una manera / De una forma	Vive la música de una manera muy apasionada. <i>(Hij/zij beleeft muziek op een heel gepassioneerde manier.)</i>
De tal modo que / De tal manera que / De tal forma que	Habla de tal modo que nadie lo entiende. <i>(Hij/zij spreekt op zo'n manier dat niemand hem/haar begrijpt.)</i>

- Estaba agobiado con el trabajo y, _____, decidí cancelar el plan de ir al cine para descansar. *(Ik was overweldigd door het werk en op die manier besloot ik het plan om naar de bioscoop te gaan te annuleren om uit te rusten.)*
 a. así de b. por lo tanto que c. de este modo d. de este modo que
- Llegamos tarde al concierto, _____ me quedé bastante desanimado al ver que ya habían tocado mi canción favorita. *(We kwamen laat aan bij het concert, waardoor ik behoorlijk ontmoedigd was toen ik zag dat ze mijn lievelingslied al hadden gespeeld.)*
 a. por lo tanto b. por lo que c. de manera que d. por lo cual

1. de este modo 2. por lo que

Herschrijf de zinnen (QR: AI+)



- (De modo que) La reunión se alargó más de lo previsto. Salimos de la oficina a las diez.

(De vergadering duurde langer dan verwacht, zodat we het kantoor om tien uur verlieten.)

2. (Por lo que) Cancelaron el tren por una avería. Llegamos tarde a la entrevista.

(Ze annuleerden de trein wegens een storing, waardoor we te laat bij het sollicitatiegesprek aankwamen.)

3. (En consecuencia) Han recortado el presupuesto del proyecto. No podemos contratar a nadie este trimestre.

(Ze hebben het budget van het project gekort; als gevolg daarvan kunnen we dit kwartaal niemand aannemen.)

1. La reunión se alargó más de lo previsto, de modo que salimos de la oficina a las diez. **2.** Cancelaron el tren por una avería, por lo que llegamos tarde a la entrevista. **3.** Han recortado el presupuesto del proyecto; en consecuencia, no podemos contratar a nadie este trimestre.

Corrigeer de fout

1. No dormí nada, así llegué irritable a la reunión.

Ik heb helemaal niet geslapen, dus kwam ik prikkelbaar aan op de vergadering.

2. Me fascina el senderismo, por lo tanto que salgo cada sábado.

Ik ben dol op wandelen, daarom ga ik elke zaterdag eropuit.

1. No dormí nada, así que llegué irritable a la reunión. **2.** Me fascina el senderismo, por lo tanto salgo cada sábado.

3.Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- | | |
|-------------------|--|
| a. estar agobiado | 1. Sentir mucha presión y estrés, de modo que cuesta concentrarse o descansar. |
| b. hacer ilusión | 2. Odiar algo con intensidad, así que se evita aunque otros lo disfruten. |
| c. detestar | 3. Provocar ilusión o entusiasmo, por lo tanto uno espera que algo ocurra con ganas. |



a-1 b-3 c-2

2. Culturele agenda: vrije tijd, stress en emoties (Madrid) (QR: Audio)



Vul de lege plekken in: adoran, detestan, ilusión, sorprende, agobiado, desanimados, contentos

La agenda cultural de este mes en Madrid viene cargada: clubes de lectura, un ciclo de cine de autor y talleres de escalada indoor. Muchos asistentes dicen salir (1) _____ porque el grupo crea un ambiente de apoyo; otros, en cambio, se marchan (2) _____ cuando el debate se vuelve competitivo. En el cine, hay quien se (3) _____ al verse reflejado en historias de ansiedad cotidiana, de modo que acaba hablando del tema con amigos.

Para equilibrar el ritmo de trabajo, varios espacios recomiendan elegir una actividad que haga (4) _____ y no sea otra obligación. Si estás (5) _____, conviene actividades con instrucciones claras y horarios cerrados; así evitas improvisar. Quienes (6) _____ la escalada destacan que desconecta de la pantalla; quienes (7) _____ el deporte prefieren el taller de escritura, por lo tanto lo valoran como una forma más tranquila de cuidar la mente.


De culturele agenda van deze maand in Madrid zit bomvol: leesclubs, een cyclus auteursfilms en indoor klimworkshops. Veel deelnemers zeggen blij weg te gaan omdat de groep een steunende sfeer creëert; anderen daarentegen vertrekken ontmoedigd wanneer het debat competitief wordt. In de bioscoop zijn er mensen die verrast zijn zichzelf weerspiegeld te zien in verhalen over alledaagse angst, waardoor ze er uiteindelijk met vrienden over gaan praten.

Om het werktempo in balans te brengen, raden verschillende locaties aan een activiteit te kiezen waar je zin in hebt en die niet weer een verplichting is. Als je je overbelast voelt, zijn activiteiten met duidelijke instructies en vaste tijden aan te raden; zo vermijd je improviseren. Wie dol is op klimmen benadrukt dat je er los van het scherm van komt; wie een hekel heeft aan sport kiest liever de schrijfworkshop en waardeert die daarom als een rustigere manier om voor de geest te zorgen.

(1) contentos, (2) desanimados, (3) sorprende, (4) ilusión, (5) agobiado, (6) adoran, (7) detestan

1. Qué criterios propone el texto para elegir una actividad de ocio según tu estado emocional y cuál aplicarías tú esta semana (explica con matices e intensidad)?

3. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

- | | Waar | Onwaar | |
|--|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. La noticia del taller le levantó el ánimo después de un día de trabajo pesado. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. Al final decidió que le daba igual el cambio de horario y no hizo nada para solucionarlo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3. El problema es que el nuevo horario coincide con un compromiso laboral importante. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
- 1-V 2-X 3-V

4. Kies de juiste oplossing

- | | | |
|--|--|---------------------|
| 1. Me contaron que detestabas el senderismo, de modo que me sorprendió que te _____ a la ruta del domingo. | <i>(Ze vertelden me dat je een hekel had aan wandelen, dus het verbaasde me dat je je had ingeschreven voor de route van zondag.)</i> | |
| a. hubieras apuntado | b. habías apuntado | c. hubiese apuntado |
| d. te hubieras apuntas | | |
| 2. Era tan fan del cine de autor que detestaba las películas dobladas, por lo que se habría resignado si no _____ la versión original. | <i>(Hij was zo'n fan van auteurscinema dat hij een hekel had aan nagesynchroniseerde films, waardoor hij zich erbij had neergelegd als we de originele versie niet hadden gevonden.)</i> | |
| a. encontraríamos | b. hubiéramos encontrado | c. hemos encontrado |
| d. hubiésemos encontraba | | |
| 3. Le hizo mucha ilusión el taller de fotografía y, de esta manera, se habría sorprendido si el profesor no _____ su proyecto final. | <i>(Hij keek erg uit naar de fotografieworkshop en zo zou hij verbaasd zijn geweest als de docent zijn eindproject niet had gewaardeerd.)</i> | |
| a. hubo valorado | b. haya valorado | c. hubiera valorado |
| d. había valorado | | |
1. hubieras apuntado 2. hubiéramos encontrado 3. hubiera valorado

5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)

Queja por clase cancelada

Cliente (Álvaro): *Hola, soy Álvaro Martín. Llamo por la clase de escalada de hoy: acabo de recibir el aviso de que se ha cancelado y, sinceramente, estoy bastante disgustado.*

(Hallo, ik ben Álvaro Martín. Ik bel over de klimles van vandaag: ik heb net het bericht gekregen dat die is geannuleerd en, eerlijk gezegd, ben ik behoorlijk teleurgesteld.)

Recepcionista (Marta): *Hola, Álvaro. Lo siento muchísimo; ha habido una avería en el rocódromo y nos ha pillado por sorpresa. Entiendo que te fastidie.*

(Hallo, Álvaro. Het spijt me ontzettend; er is een storing in de klimhal geweest en dat kwam voor ons als een verrassing. Ik begrijp dat je dat vervelend vindt.)



Cliente (Álvaro): *Sí, me fastidia, y además me agobia porque organizo la semana en torno a esto. Me hace mucha ilusión entrenar y no me da igual perder la sesión, sobre todo con lo que cuesta.*

(Ja, ik vind het vervelend, en bovendien overweldigt het me omdat ik mijn week rondom dit plan. Ik kijk er enorm naar uit om te trainen en het maakt me niet niets uit om de sessie te missen, zeker gezien wat het kost.)

Recepcionista (Marta): *Te entiendo. Puedo ofrecerte una clase de compensación mañana a las siete o, si prefieres, devolvarte el importe de hoy.*

(Ik begrijp je. Ik kan je morgen om zeven uur een inhaalles aanbieden of, als je liever wilt, het bedrag van vandaag aan je terugbetalen.)

Cliente (Álvaro): *Mañana no puedo, así que me resigno y prefiero la devolución. Pero, por favor, avisad con más antelación la próxima vez; me quedo sin ánimos cuando pasan estas cosas.*

(Morgen kan ik niet, dus ik leg me erbij neer en geef ik de voorkeur aan de terugbetaling. Maar alsjeblieft, waarschuw de volgende keer met meer vooruitgang; ik verlies de moed wanneer zulke dingen gebeuren.)

1. ¿Qué emoción principal expresa Álvaro y qué detalle la provoca?

6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)

Me sentí tan... que, por eso decidí... / Me hizo ilusión..., así que me animé a... / Al final me resigné a... y pude seguir con...



1. Piensa en una situación reciente, en el trabajo o en tu vida diaria, en la que te sentiste agobiado o sin ánimos: ¿qué ocurrió y qué hiciste para afrontarlo?

2. Cuando descubres un plan de ocio o un hobby que te hace ilusión, ¿qué te anima a apuntarte y qué podría hacer que te sintieras desilusionado?

7. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

Hola, Laura. ¿Qué tal?

Te escribo porque estoy **ilusionado** con el plan del sábado: han abierto una sala nueva de escalada en Arganzuela y, después, podríamos ir a la expo de fotografía en el Matadero. La semana pasada me noté bastante **agobiado** y necesito desconectar de verdad.

Eso sí, si la escalada te da **igual** o la **detestas**, lo cambiamos sin problema. ¿Te animas? ¿A qué hora te vendría bien? Yo podría a partir de las 11.

Abrazo,
Dani



Schrijf een passende reactie: *Me apetece..., así que podríamos... / La verdad es que últimamente estoy..., por lo tanto prefiero... / Si te parece bien, quedamos a las...; de lo contrario, podemos...*

Belangrijke werkwoorden

yo
tú
él/ella/usted
nosotros/nosotras
vosotros/vosotras
ellos/ellas/ustedes

Sorprenderse (*zich verbazen*)

Subjuntivo pluscuamperfecto
me hubiera/hubiese sorprendido
te hubieras/hubieses sorprendido
se hubiera/hubiese sorprendido
nos hubiéramos/hubiésemos sorprendido
os hubierais/hubieseis sorprendido
se hubieran/hubiesen sorprendido

Detestar (*haten*)

Subjuntivo pluscuamperfecto
hubiera/hubiese detestado
hubieras/hubieses detestado
hubiera/hubiese detestado
hubiéramos/hubiésemos detestado
hubierais/hubieseis detestado
hubieran/hubiesen detestado