

## A1.25.1 ¿Cómo te sientes?

*Jak się czujesz?*

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/dialogi/como-te-sientes>



### 1. Obejrzyj video i odpowiedz na powiązane pytania.

Video: <https://www.youtu.be/oltoeGa6gwQ&end=22>

**Emociones** (Emocje)

**Tristes** (Smutne)

**Alegres** (Wesołe)

**Tristeza** (Smutek)

**Enfado** (Złość)

**Emoción que estamos sintiendo** (Emocja, którą odczuwamy)

- ¿De qué habla la persona en el texto?
  - De un viaje a España
  - De la rueda de las emociones
  - De la gramática del español
  - De una reunión de trabajo
- ¿Qué falta muchas veces para identificar bien las emociones?
  - Tiempo
  - Dinero
  - Amigos
  - Vocabulario
- ¿Qué dos emociones básicas menciona la persona como ejemplos?
  - Tristeza y alegría
  - Calma y sueño
  - Amor y odio
  - Miedo y sorpresa
- ¿Para qué sirve tener más vocabulario de emociones?
  - Para identificar la emoción concreta que estamos sintiendo
  - Para hacer presentaciones más largas
  - Para no mostrar emociones en el trabajo
  - Para hablar más rápido

**1-b 2-d 3-a 4-a**

### 2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

#### Emociones en el trabajo

*Emocje w pracy*

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

*(Co za długi dzień! Jak się czujesz?)*

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

*(Szczzerze mówiąc, jestem zdenerwowana. Jest dużo presji związanej z projektem i terminami.)*

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

*(Rozumiem. Ja też jestem trochę zaniepokojony — termin oddania zbliża się szybko.)*

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

*(Tak, i czasami mam wrażenie, że szef nie docenia naszej pracy. To na mnie dość mocno wpływa.)*

**Lucas:** A mí también. Me enfada un poco.

*(Mnie także. Trochę mnie to irytuje.)*

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

*(To prawda. Po pracy trudno mi się zrelaksować. A tobie?)*

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

*(Mnie też. Trudno mi odciąć się — zawsze myślę o tym projekcie.)*

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

*(Przynajmniej się wspieramy, i to sprawia, że jest to trochę łatwiejsze do zniesienia.)*

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

*(Pójdziemy odpocząć chwilę do kawiarni?)*

**Sofía:** ¡Buena idea! Vamos.

*(Dobry pomysł! Chodźmy.)*

1. ¿Cómo se siente Sofía con el proyecto?

a. Está aburrida con el proyecto.

b. Está sorprendida con el proyecto.

c. Está nerviosa por el proyecto.

d. Está muy contenta con el proyecto.

2. ¿Qué piensa Sofía sobre el jefe?

a. Piensa que el jefe está muy tranquilo.

b. Piensa que el jefe está confundido.

c. Piensa que el jefe está muy contento con todo.

d. Piensa que el jefe no valora su trabajo.

**1-c 2-d**

### **3. Utiliza la rueda de las emociones para describir cómo te sientes hoy.**

1. <https://www.psicologosmadrid-ipsia.com/la-rueda-de-las-emociones/>