



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 agobiado	<i>(Być przytłoczonym)</i>	Estar sorprendido	<i>(Być zaskoczonym)</i>
Estar apenado	<i>(Być zmartwionym)</i>	Estar animado	<i>(Być podekscytowanym)</i>
Estar desanimado	<i>(Być zniechęconym)</i>	Ponerse furioso	<i>(Wpaść w ształ)</i>
Estar disgustado	<i>(Być rozczarowanym)</i>	Sorprenderse	<i>(Być zaskoczonym (się))</i>
Estar dolido	<i>(Być zranionym)</i>	Hacer ilusión	<i>(Sprawiać radość)</i>
Estar sin ánimos	<i>(Być bez energii)</i>	Tener envidia	<i>(Być zazdrosnym)</i>
Estar satisfecho	<i>(Być usatysfakcjonowanym)</i>	Dar igual	<i>(Być obojętnym)</i>
Estar contento	<i>(Być zadowolonym)</i>	Resignarse	<i>(Pogodzić się)</i>
Estar fascinado	<i>(Być zafascynowanym)</i>	Adorar	<i>(Uwielbiać)</i>
Estar ilusionado	<i>(Być pełnym nadziei)</i>	Detestar	<i>(Nienawidzić)</i>
Estar desilusionado	<i>(Być rozczarowanym (z nadziei))</i>		

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć video, lub przeczytaj 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**.

Obecne tempo życia może wywoływać stres, strach i frustrację. Aby o siebie dbać, warto obserwować, jak umysł i ciało reagują na różne sytuacje, ponieważ każda osoba odpowiada w inny sposób. Niektóre sygnały to ból fizyczny lub niewyraźne widzenie. Zidentyfikowanie czynników, które uruchamiają złe samopoczucie, pomaga zwiększyć świadomość, dlatego łatwiej jest zarządzać tym, co czujemy, w sposób zdrowy.

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

1-c-2-b

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



Zdania współzrzedne złożone wyrażające skutek i sposób łączą dwie czynności, aby wyrazić konsekwencję lub sposób wykonania.

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>Uż skończyłem zadanie, więc mam całe popołudnie wolne, nie czując się zestresowany.</i>)
Con lo que / Por lo que	El taller terminó muy tarde, por lo que estamos agotados. (<i>Warsztaty skończyły się bardzo późno, dlatego jesteśmy wyczerpani.</i>)
Por lo tanto	Ella adora el teatro, por lo tanto va cada semana. (<i>Ona uwielbia teatr, dlatego chodzi co tydzień.</i>)
En consecuencia / Por consiguiente	No ensayó suficiente; por consiguiente , está desanimado. (<i>Nie ćwiczył wystarczająco; w konsekwencji jest zniechęcony.</i>)
Y así	Estudí mucho para el examen, así que estuve muy contento con el resultado. (<i>Dużo się uczyłem do egzaminu, więc byłem bardzo zadowolony z wyniku.</i>)
De este modo / De esta manera / De esta forma	Organicé todo con antelación, de esta manera pude estar tranquilo durante el evento. (<i>Zorganizowałem wszystko z wyprzedzeniem, dzięki temu mogłem być spokojny podczas wydarzenia.</i>)
De un modo / De una manera / De una forma	Vive la música de una manera muy apasionada. (<i>Przeżywa muzykę w bardzo namiętny sposób.</i>)
De tal modo que / De tal manera que / De tal forma que	Habla de tal modo que nadie lo entiende. (<i>Mówi w taki sposób, że nikt go nie rozumie.</i>)

- Estaba agobiado con el trabajo y, _____, decidí cancelar el plan de ir al cine para descansar. (*Byłem przytłoczony pracą i w ten sposób postanowiłem odwołać plan pójścia do kina, żeby odpocząć.*)
 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. (*Dotarliśmy późno na koncert, przez co byłem dość zniechęcony, widząc, że zagrali już moją ulubioną piosenkę.*)
 a. por lo tanto b. por lo que c. de manera que d. por lo cual

1. de este modo 2. por lo que

Przepisz zwroty (QR: A1+)



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

(Spotkanie przeciągnęło się bardziej, niż przewidywano, tak że wyszliśmy z biura o dziesiątej.)

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

(Odwołali pociąg z powodu awarii, przez co dotarliśmy spóźnieni na rozmowę kwalifikacyjną.)

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

(Obcięli budżet projektu; w konsekwencji nie możemy nikogo zatrudnić w tym kwartale.)

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.

Popraw błęd

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

W ogóle nie spałem, więc przyjechałem na spotkanie rozdrażniony.

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

Fascynuje mnie turystyka piesza, dlatego wychodzę w każdą sobotę.

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

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- a. estar 1. Sentir mucha presión y estrés, de modo que cuesta concentrarse o agobiado 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. Biuletyn kulturalny: wypoczynek, stres i emocje (Madryt) (QR: Audio)

Wypełnij luki: 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.

*Kulturalny plan na ten miesiąc w Madrycie jest napięty: kluby czytelnicze, cykl kina autorskiego i warsztaty wspinaczki indoor. Wielu uczestników mówi, że wychodzi **zadowolonych**, ponieważ grupa tworzy atmosferę wsparcia; inni natomiast odchodzą **zniechęceni**, gdy dyskusja staje się rywalizacyjna. W kinie zdarza się, że ktoś jest **zaskoczony**, widząc w historiach o codziennym lęku własne odbicie, tak że ostatecznie zaczyna rozmawiać o tym z przyjaciółmi.*

*Aby zrównoważyć tempo pracy, kilka miejsc poleca wybrać aktywność, na którą ma się **ochotę** i która nie jest kolejnym obowiązkiem. Jeśli jesteś **przytłoczony**, lepsze są zajęcia z jasnymi instrukcjami i stałymi godzinami; dzięki temu unikasz improwizowania. Ci, którzy **uwielbiają** wspinaczkę, podkreślają, że pozwala oderwać się od ekranu; ci, którzy **nie znoszą** sportu, wolą warsztat pisarski, dlatego cenią go jako spokojniejszy sposób dbania o umysł.*

(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. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

1. La noticia del taller le levantó el ánimo después de un día de trabajo pesado.
2. Al final decidió que le daba igual el cambio de horario y no hizo nada para solucionarlo.
3. El problema es que el nuevo horario coincide con un compromiso laboral importante.

Prawda Falsz

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1-V 2-X 3-V

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Me contaron que detestabas el senderismo, de modo que me sorprendió que te _____ a la ruta del domingo.
(Powiedziano mi, że nie cierpiełeś wędrowek, więc zdziwiło mnie, że zapisałeś się na niedzielną trasę.)
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.
(Był takim fanem kina autorskiego, że nie znosił filmów z dubbingiem, dlatego pogodziłby się z tym, gdybyśmy nie znaleźli wersji oryginalnej.)
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.
(Warsztaty fotograficzne bardzo go ucieszyły i w związku z tym byłby zdziwiony, gdyby profesor nie docenił jego projektu końcowego.)
a. hubo valorado b. haya valorado c. hubiera valorado
d. había valorado
1. hubieras apuntado 2. hubiéramos encontrado 3. hubiera valorado

5. Odgrywanie ról - dialogi (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.*

(Cześć, tu Álvaro Martín. Dzwonię w sprawie dzisiejszych zajęć ze wspinaczki: właśnie dostałem informację, że zostały odwołane i, szczerze mówiąc, jestem dość rozgoryczony.)

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

(Cześć, Álvaro. Bardzo mi przykro; doszło do awarii na ścianie wspinaczkowej i zaskoczyło nas to. Rozumiem, że cię to denerwuje.)



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.*

(Tak, denerwuje mnie to, a do tego stresuje, bo organizuję tydzień pod to. Bardzo się cieszę na trening i nie jest mi wszystko jedno, że tracę zajęcia, zwłaszcza biorąc pod uwagę, ile to kosztuje.)

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

(Rozumiem. Mogę zaproponować ci zajęcia rekompensacyjne jutro o siódmej albo, jeśli wolisz, zwrócić ci dzisiejszą opłatę.)

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.*

(Jutro nie mogę, więc godzę się z tym i wolę zwrot. Ale proszę, następnym razem uprzedzajcie z większym wyprzedzeniem; odechciewa mi się, gdy dzieją się takie rzeczy.)

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

6. Mówienie (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. Pisanie: 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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *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...*

Ważne czasowniki

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes

Sorprenderse (*zaskoczyć się*)

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 (*nienawidzić*)

Subjuntivo pluscuamperfecto

hubiera/hubiese detestado

hubieras/hubieses detestado

hubiera/hubiese detestado

hubiéramos/hubiésemos detestado

hubierais/hubieseis detestado

hubieran/hubiesen detestado