

A1.25 Emociones y sentimientos

Emocje i uczucia

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/program/a1/25>



Aburrido	(Znudzony)	Tranquilo	(Spokojny)
Cansado	(Zmęczony)	Triste	(Smutny)
Deprimido	(Przygnębiony)	Sorprendido	(Zaskoczony)
Contento	(Zadowolony)	Asustado	(Przestraszony)
Enfadado	(Rozgniewany)	Confundido	(Zdezorientowany)
Feliz	(Szczęśliwy)	Sonreír	(Uśmiewać się)
Bien	(Dobrze)	Sentirse	(Czuć się)
Mal	(Źle)	Enfadarse	(Złościć się)
Nervioso	(Nerwowo)	Entender	(Rozumieć)

1. Dialog: Emociones en el trabajo

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.

(Szczerze 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 tí?

(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 nerviosa por el proyecto.

b. Está muy contenta con el proyecto.

c. Está aburrida con el proyecto.

d. Está sorprendida con el proyecto.

2. ¿Qué piensa Sofía sobre el jefe?

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

b. Piensa que el jefe está confundido.

c. Piensa que el jefe está muy tranquilo.

d. Piensa que el jefe no valora su trabajo.

1-a 2-d

2. Gramatyka: Różnica między Ser vs Estar

Uczymy się o różnicy i różnych zastosowaniach czasowników ser i estar.



1. "Ser" używa się do cech stałych, tożsamości, pochodzenia i zawodu.
2. "Estar" używa się do stanów tymczasowych, emocji, lokalizacji oraz do mówienia o czasie.

Verbo (Czasownik)	Uso (Zastosowanie)	Ejemplo (Przykład)
Ser	Características permanentes (Cechy stałe)	La mesa es ancha. (Stół jest szeroki.)
	Identidad (Tożsamość)	Juan es abogado. (Juan jest adwokatem.)
	Origen/Nacionalidad (Pochodzenie/Narodowość)	Tú eres española. (Ty jesteś Hiszpanką.)
	Descripciones generales (Ogólne opisy)	El cielo es oscuro. (Niebo jest ciemne.)
Estar	Estado o condición temporal (Stan lub warunek tymczasowy)	Ella está cansada. (Ona jest zmęczona.)
	Ubicación (Lokalizacja)	El libro está sobre la mesa. (Książka jest na stole.)
	Emociones (Emocje)	María está feliz hoy. (María jest dziś szczęśliwa.)
	Condiciones temporales (Warunki tymczasowe)	El camino está mojado. (Droga jest mokra.)

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. Ćwiczenia

1. Ankieta dotycząca dobrostanu w firmie (Audio dostępne w aplikacji)



Słowa do użycia: aburrada, cansado, contenta, mal, nervioso, enfadado, feliz, sonríen, tranquila, entiende

En mi empresa hoy hemos recibido una pequeña encuesta de bienestar. En el correo, Recursos Humanos pregunta: "¿Cómo estás hoy en el trabajo?". Muchos compañeros responden. Ana está _____ y _____ porque el proyecto va bien. Luis está _____ y un poco _____ por una reunión importante. Marta está _____ y no _____ bien las tareas nuevas.

El director escribe que está _____ cuando el equipo está bien. Dice: "Si estás _____, triste o _____, habla con tu jefe o con un amigo. No estás solo". Al final del correo, todos _____ un poco. La encuesta es corta pero ayuda a pensar en cómo nos sentimos en la oficina.

W mojej firmie dziś otrzymaliśmy krótką ankietę dotyczącą dobrostanu. W mailu Dział Kadr pyta: „Jak się dziś czujesz w pracy?”. Wielu współpracowników odpowiada. Ana jest spokojna i zadowolona, ponieważ projekt idzie dobrze. Luis jest zmęczony i trochę zdenerwowany z powodu ważnego spotkania. Marta jest znudzona i nie rozumie dobrze nowych zadań.

Dyrektor pisze, że jest szczęśliwy, gdy zespół ma się dobrze. Mówi: „Jeśli czujesz się źle, smutny lub zszokowany, porozmawiaj ze swoim przełożonym lub z przyjacielem. Nie jesteś sam”. Na końcu maila wszyscy się trochę uśmiechają. Ankieta jest krótka, ale pomaga zastanowić się, jak czujemy się w biurze.

1. ¿Cómo están Luis y Marta en el trabajo? Describe sus emociones.

2. ¿Qué recomienda el director cuando una persona está mal, triste o enfadada?

2. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. Hoy estoy muy nervioso | a. después de trabajar doce horas. |
| 2. Mi compañera está muy cansada | b. por la reunión con el jefe. |
| 3. Estoy contento | c. y no tengo ganas de salir. |
| 4. Últimamente me siento triste | d. porque por fin entiendo este proyecto. |

1-b: Dziś jestem bardzo zdenerwowany z powodu spotkania z szefem. **2-a:** Moja koleżanka jest bardzo zmęczona po dwunastu godzinach pracy. **3-d:** Jestem zadowolony, bo wreszcie rozumiem ten projekt. **4-c:** Ostatnio czuję się przygnębiony i nie mam ochoty wychodzić.

3. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Hoy _____ cansado, pero normalmente _____ una persona muy tranquila en el trabajo. *(Dzisiaj jestem zmęczony, ale zazwyczaj w pracy jestem bardzo spokojną osobą.)*
 a. soy / estoy b. estoy / soy c. está / es d. eres / estás
2. En las reuniones importantes _____ muy nervioso y no _____ bien a mis compañeros. *(Na ważnych spotkaniach bardzo się denerwuję i nie rozumiem dobrze swoich współpracowników.)*
 a. me siento / entiendo b. me siento / entendemos
 c. me siento / entiendes d. me sientes / entiendo
3. Hoy tu jefe _____ enfadado, pero normalmente _____ muy tranquilo con el equipo. *(Dzisiaj twój szef jest wkurzony, ale zazwyczaj jest bardzo spokojny względem zespołu.)*
 a. estás / eres b. está / es c. están / son d. es / está
4. Después de la videollamada con su psicóloga, Ana _____ más contenta y _____ mejor que esta mañana. *(Po wideorozmowie z psychologią Ana jest bardziej zadowolona i czuje się lepiej niż dzisiaj rano.)*
 a. está / se sienta b. es / se siente c. está / se siente
 d. está / se sientas
1. estoy / soy 2. me siento / entiendo 3. está / es 4. está / se siente

4. Uzupełnij dialogi

a. Cansado después del trabajo

- Carlos (pareja):** *Hola, Lucía, hoy estoy muy cansado, el trabajo ha sido intenso.* *(Cześć, Lucía, dzisiaj jestem bardzo zmęczony, praca była intensywna.)*
- Lucía (pareja):** 1. _____ *(Ojej, przykro mi; ja miałam spokojny dzień w biurze.)*
- Carlos (pareja):** *Pero ahora, contigo en casa, me siento mejor y más contento.* *(Ale teraz, będąc z tobą w domu, czuję się lepiej i weselej.)*
- Lucía (pareja):** 2. _____ *(Cieszę się; odpocznijmy trochę na kanapie, a potem zjemy kolację.)*

b. Nervioso antes de la presentación

- Marta (compañera de trabajo):** *Javier, estoy muy nerviosa; no me siento bien con esta presentación.* *(Javier, jestem bardzo zdenerwowana; nie czuję się pewnie z tą prezentacją.)*
- Javier (compañero de trabajo):** 3. _____ *(Ja też jestem trochę przestraszony, ale myślę, że pójdzie dobrze.)*
- Marta (compañera de trabajo):** *No entiendo una parte; estoy confundida con la última diapositiva.* *(Nie rozumiem jednej części; jestem zdezorientowana ostatnim slajdem.)*
- Javier (compañero de trabajo):** 4. _____ *(Spokojnie, przejrzymy go razem teraz i dzięki temu będziemy spokojniejsi i bardziej pewni siebie.)*

1. Vaya, lo siento; yo he tenido un día tranquilo en la oficina. 2. Me alegro; descansen un poco en el sofá y luego cenamos. 3. Yo también estoy un poco asustado, pero creo que saldrá bien. 4. Tranquila, la revisamos juntos ahora y así estaremos más tranquilos y contentos.

5. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Estás en el trabajo y es lunes por la mañana. Un compañero te pregunta: "¿Qué tal estás hoy?". Responde y explica tu emoción. (Usa: contento, muy, porque)

Hoy estoy _____

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

Estoy un poco _____

3. Llegas a casa muy tarde después del trabajo. Tu pareja o tu amigo te pregunta: "¿Cómo estás?". Responde y explica tu emoción. (Usa: cansado, muy, todo el día)

Estoy muy _____

4. Un amigo está en el médico y te manda un mensaje: "Estoy mal...". Le llamas y preguntas: "¿Cómo te sientes?". Ahora tú explicas cómo estás tú para apoyar. (Usa: tranquilo, bien, no te preocupes)

Yo estoy _____

6. Napisz 4 lub 5 zdań o tym, jak zazwyczaj czujesz się w pracy i wyjaśnij, dlaczego.

Hoy me siento... / En el trabajo estoy... cuando... / A veces estoy triste o enfadado porque... / Cuando estoy bien, hablo con un compañero o descanso.

4. Ważne czasowniki

	Sentirse	Entender
yo	me siento	entiendo
tú	te sientes	entiendes
él/ella/usted	se siente	entiende
nosotros/nosotras	nos sentimos	entendemos
vosotros/vosotras	os sentís	entendéis
ellos/ellas/ustedes	se sienten	entienden