

A1.25 Emociones y sentimientos



- Wyraż swoje podstawowe emocje.
- Opisz emocje innych.

Aburrido	<i>(Znudzony)</i>	Tranquilo	<i>(Spokojny)</i>
Cansado	<i>(Zmęczony)</i>	Triste	<i>(Smutny)</i>
Contento	<i>(Zadowolony)</i>	Asustado	<i>(Przestraszony)</i>
Deprimido	<i>(Przygnębiony)</i>	Confundido	<i>(Zamieszany)</i>
Enfadado	<i>(Rozzłoszczony)</i>	Sentirse	<i>(Czuć się)</i>
Feliz	<i>(Szczęśliwy)</i>	Sonreír	<i>(Uśmiechać się)</i>
Nervioso	<i>(Nerwowy)</i>	Entender	<i>(Rozumieć)</i>
Sorprendido	<i>(Zaskoczony)</i>		

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

(QR: Audio)



- 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 los plazos. *(Szczzerze mówiąc, jestem zdenerwowana. Jest duża presja związana z projektem i terminami.)*
- Lucas:** Lo entiendo. Yo también estoy preocupado; la fecha de entrega se acerca rápido. *(Rozumiem. Też się martwię — termin oddania zbliża się szybko.)*
- Sofía:** Sí, y a veces tengo la sensación de que el jefe no valora lo suficiente nuestro trabajo. Eso me afecta mucho. *(Tak, czasami mam wrażenie, że szef nie docenia naszej pracy. Bardzo mnie to dotyka.)*
- Lucas:** Sí, a mí también me enfada un poco. *(Tak, mnie też to trochę 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 ciężko jest odciąć się. Ciągle 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 trochę łatwiej.)*
- Lucas:** ¿Descansamos un rato en la cafetería? *(Może odpoczniemy chwilę w kawiarni?)*
- Sofía:** ¡Buena idea! Vamos. *(Dobry pomysł! Chodźmy.)*

1. ¿Cómo se siente Sofía al hablar del proyecto? *(Jak się czuje Sofía, mówiąc o projekcie?)*

- a. Está contenta.
 - b. Está tranquila.
 - c. Está aburrida.
 - d. Está nerviosa.
2. ¿Qué hacen al final de la conversación? *(Co robią na końcu rozmowy?)*
- a. Llamen al jefe.
 - b. Empiezan otro proyecto.
 - c. Van a descansar un rato a la cafetería.
 - d. Van a casa a dormir.

1-d 2-c



2. Gramatyka: Różnica między Ser vs Estar

Poznajemy różnicę i różne użycia czasowników "ser" i "estar".

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

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 (opisy ogólne)	El cielo es oscuro. (Niebo jest ciemne.)
Estar	Estado o condición temporal (stan lub warunek tymczasowy)	Ella está cansada. (Ona jest zmęczona.)
	Ubicación (położenie)	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.)

- Hoy _____ muy cansado, pero normalmente _____ una persona muy tranquila en la oficina. (Dziś jestem bardzo zmęczony, ale zazwyczaj jestem bardzo spokojną osobą w biurze.)
a. estoy / soy b. estoy / estoy c. soy / estoy d. soy / soy
 - Mi jefe _____ muy serio, pero hoy _____ muy contento con nuestro trabajo. (Mój szef jest bardzo poważny, ale dziś jest bardzo zadowolony z naszej pracy.)
a. está / es b. es / está c. está / está d. es / es
 - Normalmente _____ nervioso en las reuniones, pero hoy _____ tranquilo porque la presentación _____ muy fácil. (Zazwyczaj jestem zdenerwowany na spotkaniach, ale dziś jestem spokojny, bo prezentacja jest bardzo łatwa.)
a. estoy / soy / está b. soy / estoy / es c. estoy / estoy / es d. soy / soy / está
 - Luisa _____ ingeniera, pero hoy _____ muy confundida y _____ un poco triste. (Luisa jest inżynierką, ale dziś jest bardzo zdezorientowana i trochę smutna.)
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. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- | | |
|--------------------------|---|
| 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: Dziś jestem bardzo zadowolony z mojej nowej pracy. **2-d:** Przed spotkaniem jestem trochę zdenerwowany. **3-a:** Po ośmiu godzinach jestem bardzo zmęczony. **4-b:** Moja koleżanka jest smutna, ponieważ nie rozumie wiadomości e-mail



2. Ankieta w firmie: Jak się dziś czujesz? (QR: Audio)

Wypełnij luki: 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.

W mojej firmie w każdy piątek dostajemy e-mail z krótką ankietą. W wiadomości jest napisane: „Cześć, jak się dziś czujesz? Zaznacz swoje emocje”. Opcje to: szczęśliwy, spokojny, zmęczony, nerwowy, smutny lub wściekły. Jest też miejsce na wpisanie komentarza.

Dziś zaznaczam „szczęśliwy” i „spokojny”, ponieważ projekt idzie dobrze i rozumiem zadania. Moja koleżanka Laura jest trochę nerwowa i smutna: ma dużo presji i źle śpi. Szef jest zadowolony z zespołu, ale czasami złości się, gdy spóźniamy się na spotkania. Dla mnie ta ankieta jest przydatna: pomaga mi pomyśleć o tym, jak się czuję, i porozmawiać z kolegami.

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

3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie. (QR: Audio)



- ¿Cómo se siente la persona hoy en el trabajo? (*Jak ta osoba czuje się dziś w pracy?*)
 - Está aburrida porque no tiene trabajo.*
 - Está nerviosa por la reunión.*
 - Está muy tranquila y relajada.*
- ¿Cómo está él al final del día? (*Jak on się czuje pod koniec dnia?*)
 - Se siente sorprendido y nervioso.*
 - Se siente feliz y con energía.*
 - Se siente cansado y algo triste.*

1-b 2-c

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Hoy _____ un poco nervioso porque la reunión es importante. *(Dzisiaj jestem trochę zdenerwowany, ponieważ spotkanie jest ważne.)*
 a. está b. eres c. estoy d. soy
2. En este momento _____ cansado y no _____ bien las instrucciones. *(W tej chwili czuję się zmęczony i nie rozumiem dobrze instrukcji.)*
 a. me siento / entiende b. me siento / entiendes
 c. me sientes / entiendo d. me siento / entiendo
3. Mi compañera _____ muy contenta porque hoy _____ su primer día en la empresa. *(Moja koleżanka jest bardzo zadowolona, ponieważ dziś ma pierwszy dzień w firmie.)*
 a. está / está b. está / es c. es / es d. es / está

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

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



a. Compañeros en la oficina

- Compañero** *Hola, Laura. Hoy estoy muy cansado y un poco aburrido en la oficina.*
Javier: *(Cześć, Laura. Dziś jestem bardzo zmęczony i trochę znudzony w biurze.)*
- Compañera** *Yo estoy contenta; el proyecto va bien y el jefe está tranquilo.*
Laura: *(Jestem zadowolona; projekt idzie dobrze i szef jest spokojny.)*
- Compañero** *Ayer el jefe estaba enfadado y yo estaba nervioso, no entendí el problema.*
Javier: *(Wczoraj szef był wściekły, a ja byłem zdenerwowany — nie zrozumiałem, na czym polegał problem.)*
- Compañera** *Sí, pero ahora todo está bien. Sonríe un poco, Javier.*
Laura: *(Tak, ale teraz wszystko jest w porządku. Uśmiechnij się trochę, Javier.)*

1. ¿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.*
(Tato, jestem bardzo nerwowa przed jutrzejszym egzaminem.)
- Padre Miguel:** *Te entiendo, Ana. Yo también estoy un poco preocupado, pero tú estudias mucho y estoy contento contigo.*
(Rozumiem cię, Ana. Ja też jestem trochę zmartwiony, ale dużo się uczysz i jestem z ciebie dumny.)
- Hija Ana:** *Ayer estaba triste y casi deprimida, pero hoy me siento mejor.*
(Wczoraj byłem smutna i prawie przygnębiona, ale dziś czuję się lepiej.)
- Padre Miguel:** *Muy bien, hija. Esta noche descansa y mañana estarás más tranquila y feliz.*
(Bardzo dobrze, córeczko. Dziś wieczorem odpocznij, a jutro będziesz spokojniejsza i szczęśliwsza.)

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

6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem. (QR: AI+)

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. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

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.



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Hola Carlos, yo estoy... / Hoy me siento... / En el trabajo estoy...*

Ważne czasowniki

Sentirse (czuć się)

	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 (rozumieć)

	Presente
	entiendo
	entiendes
	entiende
	entendemos
	entendéis
	entienden