

## A1.25 Emociones y sentimientos

Emocje i uczucia

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



<b>Aburrido</b>	(Znudzony)	<b>Tranquilo</b>	(Spokojny)
<b>Cansado</b>	(Zmęczony)	<b>Triste</b>	(Smutny)
<b>Deprimido</b>	(Przygnębiony)	<b>Sorprendido</b>	(Zaskoczony)
<b>Contento</b>	(Zadowolony)	<b>Asustado</b>	(Przestraszony)
<b>Enfadado</b>	(Rozgniewany)	<b>Confundido</b>	(Zdezorientowany)
<b>Feliz</b>	(Szczęśliwy)	<b>Sonreír</b>	(Uśmiechać się)
<b>Bien</b>	(Dobrze)	<b>Sentirse</b>	(Czuć się)
<b>Mal</b>	(Złe)	<b>Enfadarse</b>	(Złościć się)
<b>Nervioso</b>	(Nerwowy)	<b>Entender</b>	(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. *(Szczero mówiąc, jestem zdenerwowana. Jest dużo presji związanego 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 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 różnicę i różnych zastosowaniach 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 czasie.

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

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

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, dziś 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; descansemos 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

	<b>Sentirse</b>	<b>Entender</b>
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