

## B2.34 Expressar 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



|                          |                               |                         |                          |
|--------------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| <b>Estar animado</b>     | <i>(Estar animado)</i>        | <b>Estar dolido</b>     | <i>(Estar magoado)</i>   |
| <b>Estar contento</b>    | <i>(Estar contente)</i>       | <b>Estar sin ánimos</b> | <i>(Estar sem ânimo)</i> |
| <b>Estar fascinado</b>   | <i>(Estar fascinado)</i>      | <b>Hacer ilusión</b>    | <i>(Fazer ilusões)</i>   |
| <b>Estar ilusionado</b>  | <i>(Estar esperançoso)</i>    | <b>Adorar</b>           | <i>(Adorar)</i>          |
| <b>Estar satisfecho</b>  | <i>(Estar satisfeito)</i>     | <b>Sorprenderse</b>     | <i>(Surpreender-se)</i>  |
| <b>Estar sorprendido</b> | <i>(Estar surpreso)</i>       | <b>Detestar</b>         | <i>(Detestar)</i>        |
| <b>Estar desanimado</b>  | <i>(Estar desanimado)</i>     | <b>Resignarse</b>       | <i>(Resignar-se)</i>     |
| <b>Estar agobiado</b>    | <i>(Estar sobrecarregado)</i> | <b>Tener envidia</b>    | <i>(Ter inveja)</i>      |
| <b>Estar apenado</b>     | <i>(Estar entristecido)</i>   | <b>Dar igual</b>        | <i>(Dar igual)</i>       |
| <b>Estar disgustado</b>  | <i>(Estar desgostoso)</i>     | <b>Ponerse furioso</b>  | <i>(Ficar furioso)</i>   |

### 1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)

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**.



*O ritmo de vida atual pode gerar estresse, medo e frustração. Para se cuidar, convém observar como a mente e o corpo reagem diante de diferentes situações, já que cada pessoa responde de forma diferente. Alguns sinais são a dor física ou a visão embaçada. Identificar os fatores que ativam o mal-estar ajuda a ganhar consciência, por isso é mais fácil gerenciar o que sentimos de maneira saudável.*

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

1-b 2-a



## 2. Gramática: Coordenadas de resultado e modo: de manera que, por lo tanto, así...

As orações coordenadas de resultado e modo unem duas ações para expressar consequência ou maneira.

| Expressão  | Exemplo  |
|--|--|
| De manera que / De modo que / De forma que             | Ya terminé la tarea, <b>de modo que</b> tengo toda la tarde libre sin sentirme estresado. <i>(Já terminei a tarefa, de modo que tenho toda a tarde livre sem me sentir estressado.)</i>  |
| Con lo que / Por lo que                                | El taller terminó muy tarde, <b>por lo que</b> estamos agotados. <i>(O workshop terminou muito tarde, por isso estamos esgotados.)</i>   |
| Por lo tanto   | Ella adora el teatro, <b>por lo tanto</b> va cada semana. <i>(Ela adora o teatro, portanto vai toda semana.)</i>   |
| En consecuencia / Por consiguiente                     | No ensayó suficiente; <b>por consiguiente</b> , está desanimado. <i>(Não ensaiou o suficiente; por conseguinte, está desanimado.)</i>  |
| Y así  | Estudí mucho para el examen, <b>así que</b> estuve muy contento con el resultado. <i>(Estudei muito para o exame, então fiquei muito contente com o resultado.)</i>                      |
| De este modo / De esta manera / De esta forma          | Organicé todo con antelación, <b>de esta manera</b> pude estar tranquilo durante el evento. <i>(Organizei tudo com antecedência, desta forma pude ficar tranquilo durante o evento.)</i> |
| De un modo / De una manera / De una forma              | Vive la música <b>de una manera</b> muy apasionada. <i>(Ele vive a música de uma maneira muito apaixonada.)</i>  |
| De tal modo que / De tal manera que / De tal forma que | Habla <b>de tal modo que</b> nadie lo entiende. <i>(Ele fala de tal modo que ninguém o entende.)</i>   |

- Estaba agobiado con el trabajo y, \_\_\_\_\_, decidí cancelar el plan de ir al cine para descansar. *(Eu estava sobrecarregado com o trabalho e, desse modo, decidi cancelar o plano de ir ao cinema para descansar.)*  
 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. *(Chegamos tarde ao concerto, por isso fiquei bastante desanimado ao ver que já tinham tocado a minha música favorita.)*  
 a. por lo tanto      b. por lo que      c. de manera que      d. por lo cual

1. de este modo 2. por lo que

### Rewrite the phrases (QR: IA+)



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

*(A reunião se prolongou mais do que o previsto, de modo que saímos do escritório às dez.)*

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

---

*(Cancelaram o trem por uma avaria, por isso chegamos atrasados à entrevista.)*

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

---

*(Reduziram o orçamento do projeto; em consequência, não podemos contratar ninguém neste trimestre.)*

**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.

### Corrija o erro

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

---

Não dormi nada, então cheguei irritado à reunião.

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

---

Eu adoro fazer trilhas; portanto, saio todos os sábados.

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

### 3.Exercícios

#### 1. Associe cada palavra à sua definição.

- |                   |  |
|-------------------|--|
| a. estar agobiado | 1. Sentir mucha presión y estrés, de modo que cuesta concentrarse o 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. Boletim cultural: lazer, estresse e emoções (Madri) (QR: Áudio)

**Preencha as lacunas:** 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) \_\_\_\_\_, convienen 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.

*A agenda cultural deste mês em Madri vem carregada: clubes de leitura, um ciclo de cinema de autor e oficinas de escalada indoor. Muitos participantes dizem sair contentes porque o grupo cria um ambiente de apoio; outros, por outro lado, vão embora desanimados quando o debate se torna competitivo. No cinema, há quem se surpreenda ao se ver refletido em histórias de ansiedade cotidiana, de modo que acaba falando do tema com amigos.*

*Para equilibrar o ritmo de trabalho, vários espaços recomendam escolher uma atividade que dê entusiasmo e não seja mais uma obrigação. Se você está sobrecarregado, convêm atividades com instruções claras e horários fixos; assim você evita improvisar. Quem adora escalada destaca que ela desconecta da tela; quem detesta esporte prefere a oficina de escrita e, portanto, a valoriza como uma forma mais tranquila de cuidar da mente.*

*(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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

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.

Verdadeiro Falso

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <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. Escolha a solução correta

1. Me contaron que detestabas el senderismo, de modo que me sorprendió que te \_\_\_\_\_ a la ruta del domingo.
 

*(Contaram-me que detestavas trilhas, de modo que me surpreendeu que tivesses se inscrito na rota de domingo.)*

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.
 

*(Era tão fã do cinema de autor que detestava filmes dublados, por isso teria se resignado se não tivéssemos encontrado a versão original.)*

a. encontráramos      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.
 

*(Ficou muito animado com o workshop de fotografia e, dessa forma, teria se surpreendido se o professor não tivesse valorizado seu projeto final.)*

a. hubo valorado      b. haya valorado      c. hubiera valorado  
d. había valorado
1. hubieras apuntado 2. hubiéramos encontrado 3. hubiera valorado

### 5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

#### 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.*

*(Olá, sou Álvaro Martín. Estou ligando por causa da aula de escalada de hoje: acabei de receber o aviso de que ela foi cancelada e, sinceramente, estou bastante chateado.)*

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

*(Olá, Álvaro. Sinto muito; houve uma avaria no muro de escalada e isso nos pegou de surpresa. Entendo que isso te incomode.)*



**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.*

*(Sim, incomoda, e além disso me deixa sobrecarregado porque organizo a semana em torno disso. Fico muito animado para treinar e não me é indiferente perder a sessão, sobretudo com o que custa.)*

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

*(Entendo. Posso te oferecer uma aula de compensação amanhã às sete ou, se preferir, devolver o valor de hoje.)*

**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.*

*(Amanhã não posso, então me resigno e prefiro o reembolso. Mas, por favor, avisem com mais antecedência da próxima vez; fico sem ânimo quando essas coisas acontecem.)*

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

---

## 6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)

*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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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



**Escreva uma resposta apropriada:** *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...*

### Verbos importantes

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes

### Sorprenderse (*surpreender-se*)

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 (*odiar*)

Subjuntivo pluscuamperfecto

hubiera/hubiese detestado

hubieras/hubieses detestado

hubiera/hubiese detestado

hubiéramos/hubiésemos detestado

hubierais/hubieseis detestado

hubieran/hubiesen detestado