

## A1.25 Emociones y sentimientos



- Expressa as tuas emoções básicas.
- Descreve as emoções dos outros.

<b>Aburrido</b>	<i>(Aburrido)</i>	<b>Nervioso</b>	<i>(Nervioso)</i>
<b>Asustado</b>	<i>(Asustado)</i>	<b>Sorprendido</b>	<i>(Sorprendido)</i>
<b>Cansado</b>	<i>(Cansado)</i>	<b>Sonreír</b>	<i>(Sonreír)</i>
<b>Confundido</b>	<i>(Confundido)</i>	<b>Sentirse</b>	<i>(Sentirse)</i>
<b>Contento</b>	<i>(Contento)</i>	<b>Tranquilo</b>	<i>(Tranquilo)</i>
<b>Deprimido</b>	<i>(Deprimido)</i>	<b>Triste</b>	<i>(Triste)</i>
<b>Enfadado</b>	<i>(Enfadado)</i>	<b>Entender</b>	<i>(Entender)</i>
<b>Feliz</b>	<i>(Feliz)</i>		

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

(QR: Áudio)



- Lucas:** ¡Qué día tan largo! ¿Cómo te sientes? *(Que dia tão longo! Como você se sente?)*
- Sofía:** Sinceramente, estoy nerviosa. Hay mucha presión con el proyecto y los plazos. *(Sinceramente, estou nervosa. Há muita pressão com o projeto e os prazos.)*
- Lucas:** Lo entiendo. Yo también estoy preocupado; la fecha de entrega se acerca rápido. *(Eu entendo. Eu também estou preocupado; a data de entrega está chegando rápido.)*
- Sofía:** Sí, y a veces tengo la sensación de que el jefe no valora lo suficiente nuestro trabajo. Eso me afecta mucho. *(Sim, e às vezes tenho a sensação de que o chefe não valoriza o suficiente o nosso trabalho. Isso me afeta muito.)*
- Lucas:** Sí, a mí también me enfada un poco. *(Sim, isso também me deixa um pouco irritado.)*
- Sofía:** Es verdad. Después del trabajo me cuesta relajarme. ¿Y a ti? *(É verdade. Depois do trabalho, é difícil para mim relaxar. E para você?)*
- Lucas:** A mí también me cuesta desconectar. Siempre pienso en este proyecto. *(Para mim também é difícil desligar. Eu sempre penso nesse projeto.)*
- Sofía:** Al menos nos apoyamos, y eso lo hace un poco más llevadero. *(Pelo menos nós nos apoiamos, e isso torna tudo um pouco mais suportável.)*
- Lucas:** ¿Descansamos un rato en la cafetería? *(Vamos descansar um pouco na cafeteria?)*
- Sofía:** ¡Buena idea! Vamos. *(Boa ideia! Vamos.)*

1. ¿Cómo se siente Sofía al hablar del proyecto? *(Como Sofia se sente ao falar sobre o projeto?)*
  - a. Está aburrida.
  - b. Está contenta.
  - c. Está tranquila.
  - d. Está nerviosa.
2. ¿Qué hacen al final de la conversación? *(O que eles fazem no final da conversa?)*
  - a. Empiezan otro proyecto.
  - b. Van a casa a dormir.
  - c. Van a descansar un rato a la cafetería.
  - d. Llamam al jefe.

1-d 2-c



## 2. Gramática: Diferença entre Ser vs Estar

Aprendemos sobre a diferença e os distintos usos dos verbos "ser" e "estar".

- "Ser" é usado para características permanentes, identidade, origem e profissão.
- "Estar" é usado para estados temporários, emoções, localização e para falar do tempo.

Verbo (Verbo)	Uso (Uso)	Ejemplo (Exemplo)
Ser	Características permanentes ( <i>Características permanentes</i> )	La mesa <b>es</b> ancha. ( <i>A mesa é larga.</i> )
	Identidad ( <i>Identidade</i> )	Juan <b>es</b> abogado. ( <i>Juan é advogado.</i> )
	Origen/Nacionalidad ( <i>Origem/Nacionalidade</i> )	Tú <b>eres</b> española. ( <i>Tu és espanhola.</i> )
Estar	Descripciones generales ( <i>Descrições gerais</i> )	El cielo <b>es</b> oscuro. ( <i>O céu é escuro.</i> )
	Estado o condición temporal ( <i>Estado ou condição temporária</i> )	Ella <b>está</b> cansada. ( <i>Ela está cansada.</i> )
	Ubicación ( <i>Localização</i> )	El libro <b>está</b> sobre la mesa. ( <i>O livro está sobre a mesa.</i> )
	Emociones ( <i>Emoções</i> )	María <b>está</b> feliz hoy. ( <i>Maria está feliz hoje.</i> )
	Condiciones temporales ( <i>Condições temporárias</i> )	El camino <b>está</b> mojado. ( <i>O caminho está molhado.</i> )

- Hoy \_\_\_\_\_ muy cansado, pero normalmente \_\_\_\_\_ una persona muy tranquila en la oficina. (*Hoje estou muito cansado, mas normalmente sou uma pessoa muito tranquila no escritório.*)  
 a. *estoy / soy*      b. *estoy / estoy*      c. *soy / estoy*      d. *soy / soy*
  - Mi jefe \_\_\_\_\_ muy serio, pero hoy \_\_\_\_\_ muy contento con nuestro trabajo. (*Meu chefe é muito sério, mas hoje está muito contente com o nosso trabalho.*)  
 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. (*Normalmente estou nervoso nas reuniões, mas hoje estou tranquilo porque a apresentação é muito 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. (*Luísa é engenheira, mas hoje está muito confusa e está um pouco 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. Exercícios

#### 1. Associe cada início à sua terminação correta.

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 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:** Hoje estou muito contente com meu novo trabalho. **2-d:** Antes da reunião estou um pouco nervoso. **3-a:** Depois de oito horas estou muito cansado. **4-b:** Minha colega está triste porque não entende o e-mail.



#### 2. Pesquisa na empresa: Como você se sente hoje? (QR: Áudio)

**Preencha as lacunas:** 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.

*Na minha empresa recebemos um e-mail toda sexta-feira com uma pequena pesquisa. A mensagem diz: "Olá, como você está hoje? Marque suas emoções". As opções são: feliz, tranquilo, cansado, nervoso, triste ou irritado. Também há um espaço para escrever um comentário.*

*Hoje marco "feliz" e "tranquilo" porque o projeto vai bem e entendo as tarefas. Minha colega Laura está um pouco nervosa e triste: ela tem muita pressão e não dorme bem. O chefe está contente com a equipe, mas às vezes fica irritado quando chegamos atrasados às reuniões. Para mim, esta pesquisa é útil: ela me ajuda a pensar em como me sinto e a conversar com meus colegas.*

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

#### 3. Ouça os fragmentos de áudio e escolha a solução correta. (QR: Áudio)

- ¿Cómo se siente la persona hoy en el trabajo? (Como a pessoa se sente hoje no trabalho?)
  - Está aburrida porque no tiene trabajo.
  - Está nerviosa por la reunión.
  - Está muy tranquila y relajada.
- ¿Cómo está él al final del día? (Como ele está no final do dia?)
  - Se siente sorprendido y nervioso.
  - Se siente feliz y con energía.
  - Se siente cansado y algo triste.

1-b-2-c



#### 4. Escolha a solução correcta

1. Hoy \_\_\_\_\_ un poco nervioso porque la reunión es importante. *(Hoje estou um pouco nervoso porque a reunião é importante.)*  
 a. está      b. eres      c. estoy      d. soy
2. En este momento \_\_\_\_\_ cansado y no \_\_\_\_\_ bien las instrucciones. *(Neste momento me sinto cansado e não entendo bem as instruções.)*  
 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. *(Minha colega está muito contente porque hoje é o primeiro dia dela na empresa.)*  
 a. está / está      b. está / es      c. es / es      d. es / está

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

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



##### a. Compañeros en la oficina

- Compañero** *Hola, Laura. Hoy estoy muy cansado y un poco aburrido en la oficina.*  
**Javier:** *(Olá, Laura. Hoje estou muito cansado e um pouco entediado no escritório.)*
- Compañera** *Yo estoy contenta; el proyecto va bien y el jefe está tranquilo.*  
**Laura:** *(Eu estou feliz; o projeto vai bem e o chefe está tranquilo.)*
- Compañero** *Ayer el jefe estaba enfadado y yo estaba nervioso, no entendí el problema.*  
**Javier:** *(Ontem o chefe estava com raiva e eu estava nervoso, não entendí o problema.)*
- Compañera** *Sí, pero ahora todo está bien. Sonríe un poco, Javier.*  
**Laura:** *(Sim, mas agora está tudo bem. Sorria um pouco, 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.*  
*(Papai, estou muito nervosa por causa da prova de amanhã.)*
- Padre Miguel:** *Te entiendo, Ana. Yo también estoy un poco preocupado, pero tú estudias mucho y estoy contento contigo.*  
*(Eu entendo você, Ana. Eu também estou um pouco preocupado, mas você estuda muito e eu estou feliz com você.)*
- Hija Ana:** *Ayer estaba triste y casi deprimida, pero hoy me siento mejor.*  
*(Ontem eu estava triste e quase deprimida, mas hoje me sinto melhor.)*
- Padre Miguel:** *Muy bien, hija. Esta noche descansa y mañana estarás más tranquila y feliz.*  
*(Muito bem, filha. Esta noite descanse e amanhã você estará mais tranquila e feliz.)*

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

## 6. Pratique em pares ou com o seu professor. (QR: IA+)

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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

### 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.



**Escreva uma resposta apropriada:** *Hola Carlos, yo estoy... / Hoy me siento... / En el trabajo estoy...*

### Verbos importantes

#### Sentirse (*sentir se*)

	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 (*entender*)

	Presente
	entiendo
	entiendes
	entiende
	entendemos
	entendéis
	entienden