

A1.25.1 ¿Cómo te sientes?

¿Cómo te sientes?

<https://app.colanguage.com/spanish/dialogues/como-te-sientes>



1. Watch the video and answer the related questions.

Video: <https://www.youtube.be/oltoeGa6gwQ&end=22>

Emociones (Emotions)

Tristes (Sad)

Alegres (Happy)

Tristeza (Sadness)

Enfado (Anger)

Emoción que estamos sintiendo (The emotion we are feeling)

- ¿De qué habla la persona en el texto?
 - De una reunión de trabajo
 - De la gramática del español
 - De un viaje a España
 - De la rueda de las emociones
- ¿Qué falta muchas veces para identificar bien las emociones?
 - Dinero
 - Amigos
 - Vocabulario
 - Tiempo
- ¿Qué dos emociones básicas menciona la persona como ejemplos?
 - Tristeza y alegría
 - Miedo y sorpresa
 - Calma y sueño
 - Amor y odio
- ¿Para qué sirve tener más vocabulario de emociones?
 - Para hablar más rápido
 - Para no mostrar emociones en el trabajo
 - Para hacer presentaciones más largas
 - Para identificar la emoción concreta que estamos sintiendo

1-d 2-c 3-a 4-d

2. Read the dialogue and answer the questions.

Emociones en el trabajo

Emotions at work

Lucas: ¡Qué día tan largo! ¿Cómo te sientes?

(What a long day! How are you feeling?)

Sofía: Sinceramente, estoy nerviosa. Hay mucha presión con el proyecto y con los plazos.

(To be honest, I'm nervous. There's a lot of pressure with the project and the deadlines.)

Lucas: Lo entiendo. Yo también estoy un poco preocupado; la fecha de entrega se acerca rápidamente.

(I get that. I'm a little worried too; the deadline is coming up fast.)

Sofía: Sí, y a veces tengo la sensación de que el jefe no valora nuestro trabajo. Eso me afecta bastante.

(Yes, and sometimes I feel like the boss doesn't appreciate our work. That affects me a lot.)

Lucas: A mí también. Me enfada un poco.

(Me too. It makes me a bit angry.)

- Sofía:** Es verdad. Después del trabajo me cuesta relajarme. *(It's true. After work I find it hard to relax. What about you?)*
- Lucas:** A mí también. Me cuesta desconectar. Siempre pienso en este proyecto. *(Same here. I have trouble switching off. I keep thinking about this project.)*
- Sofía:** Al menos nos apoyamos y eso lo hace un poco más llevadero. *(At least we support each other, and that makes it a bit easier to handle.)*
- Lucas:** ¿Vamos a descansar un rato en la cafetería? *(Shall we take a break in the café?)*
- Sofía:** ¡Buena idea! Vamos. *(Great idea! Let's go.)*

1. ¿Cómo se siente Sofía con el proyecto?

- a. Está sorprendida con el proyecto.
- b. Está aburrida con el proyecto.
- c. Está nerviosa por el proyecto.
- d. Está muy contenta 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-c 2-d

3. Utiliza la rueda de las emociones para describir cómo te sientes hoy.

1. <https://www.psicologosmadrid-ipsia.com/la-rueda-de-las-emociones/>