

A1.25.1 ¿Cómo te sientes?

¿Cómo te sientes?



- ¿Qué ayuda a identificar mejor las emociones?
 - Hablar más rápido
 - Tener más vocabulario
 - Dormir más horas
 - Hacer más deporte
- ¿Qué ejemplo de emoción se menciona en el texto?
 - Enfermo
 - Desesperanzado
 - Hambriento
 - Cansado
- ¿Para qué sirve la rueda de las emociones?
 - Para contar historias
 - Para matizar y usar palabras concretas
 - Para aprender números
 - Para cambiar de trabajo
- ¿Qué dice la persona sobre la emoción "desesperanzado"?
 - Solo es enfado
 - Es tristeza y enfado a la vez
 - Es lo mismo que alegría
 - No es tristeza y no es enfado

1-b 2-b 3-b 4-d

2. Read the dialogue and answer the questions.

Dos colegas hablan de cómo se sienten después de un día largo

Two colleagues talk about how they feel after a long day

- 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 los plazos. *(Honestly, I'm nervous. There's a lot of pressure with the project and the deadlines.)*
- Lucas:** Lo entiendo. Yo también estoy preocupado; la fecha de entrega se acerca rápido. *(I understand. I'm worried too — the deadline is coming up fast.)*
- Sofía:** Sí, y a veces tengo la sensación de que el jefe no valora lo suficiente nuestro trabajo. Eso me afecta mucho. *(Yes, and sometimes I feel like the boss doesn't appreciate our work enough. That really gets to me.)*
- Lucas:** Sí, a mí también me enfada un poco. *(Yeah, it annoys me a bit too.)*
- Sofía:** Es verdad. Después del trabajo me cuesta relajarme. ¿Y a ti? *(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. *(I also find it hard to switch 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 more manageable.)*
- Lucas:** ¿Descansamos 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 al hablar del proyecto?
 - a. Está tranquila.
 - b. Está aburrida.
 - c. Está nerviosa.
 - d. Está contenta.

2. ¿Qué hacen al final de la conversación?
 - a. Van a descansar un rato a la cafetería.
 - b. Empiezan otro proyecto.
 - c. Llaman al jefe.
 - d. Van a casa a dormir.

1-c-2-a