



B2.34 Expresar 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

Estar animado	<i>(To be excited)</i>	Estar desilusionado	<i>(To be disappointed)</i>
Estar ilusionado	<i>(To be hopeful)</i>	Estar sin ánimos	<i>(To be downcast)</i>
Estar fascinado	<i>(To be fascinated)</i>	Ponerse furioso	<i>(To become furious)</i>
Estar contento	<i>(To be happy)</i>	Sorprenderse	<i>(To be surprised / to be amazed)</i>
Estar satisfecho	<i>(To be satisfied)</i>	Hacer ilusión	<i>(To look forward to / to be excited about)</i>
Estar sorprendido	<i>(To be surprised)</i>	Adorar	<i>(To adore)</i>
Estar apenado	<i>(To be sorry)</i>	Detestar	<i>(To detest)</i>
Estar disgustado	<i>(To be upset)</i>	Tener envidia	<i>(To be envious)</i>
Estar dolido	<i>(To be hurt)</i>	Dar igual	<i>(To not mind / to be indifferent)</i>
Estar agobiado	<i>(To be overwhelmed)</i>	Resignarse	<i>(To resign oneself)</i>
Estar desanimado	<i>(To be discouraged)</i>		

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text. (QR: Audio)



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**.

*Today's **pace of life** can generate **stress**, fear, and frustration. To take care of yourself, it helps to observe how the mind and body react to different situations, since each person responds differently. Some signs are physical pain or blurred vision. Identifying the factors that trigger discomfort helps you gain awareness, so it is easier to **manage** what we feel in a **healthy** way.*

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

1-c 2-b



2. Grammar: Result and manner clauses: de manera que, por lo tanto, así...

Result and manner coordinated clauses link two actions to express a consequence or a manner.

Expresión	Ejemplo
De manera que / De modo que / De forma que	Ya terminé la tarea, de modo que tengo toda la tarde libre sin sentirme estresado. (<i>I've already finished the task, so I have the whole afternoon free without feeling stressed.</i>)
Con lo que / Por lo que	El taller terminó muy tarde, por lo que estamos agotados. (<i>The workshop ended very late, so we're exhausted.</i>)
Por lo tanto	Ella adora el teatro, por lo tanto va cada semana. (<i>She loves the theatre, therefore she goes every week.</i>)
En consecuencia / Por consiguiente	No ensayó suficiente; por consiguiente , está desanimado. (<i>He/She didn't rehearse enough; consequently, he/she is discouraged.</i>)
Y así	Estudié mucho para el examen, así que estuve muy contento con el resultado. (<i>I studied a lot for the exam, so I was very happy with the result.</i>)
De este modo / De esta manera / De esta forma	Organicé todo con antelación, de esta manera pude estar tranquilo durante el evento. (<i>I organized everything in advance; that way I was able to stay calm during the event.</i>)
De un modo / De una manera / De una forma	Vive la música de una manera muy apasionada. (<i>He/She experiences music in a very passionate way.</i>)
De tal modo que / De tal manera que / De tal forma que	Habla de tal modo que nadie lo entiende. (<i>He speaks in such a way that nobody understands him.</i>)

- Estaba agobiado con el trabajo y, _____, decidí cancelar el plan de ir al cine para descansar. (*I was overwhelmed with work and, in this way, I decided to cancel the plan to go to the cinema in order to rest.*)
 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. (*We arrived late to the concert, so I felt quite discouraged when I saw that they had already played my favorite song.*)
 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: A1+)



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

(*The meeting ran longer than expected, so we left the office at ten.*)

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

(They canceled the train due to a breakdown, which is why we arrived late to the interview.)

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

(They have cut the project's budget; consequently, we can't hire anyone this quarter.)

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.

Correct the error

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

I didn't sleep at all, so I arrived at the meeting irritable.

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

I love hiking, therefore I go out every Saturday.

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

3. Exercises

1. Match each word with its definition.

- a. estar 1. Sentir mucha presión y estrés, de modo que cuesta concentrarse o agobiado 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. Cultural bulletin: leisure, stress and emotions (Madrid) (QR: Audio)

Fill in the gaps: 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) _____, conviene 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.

This month's cultural calendar in Madrid is packed: book clubs, an independent film series and indoor climbing workshops. Many attendees say they leave happy because the group creates a supportive atmosphere; others, on the other hand, leave discouraged when the debate becomes competitive. At the cinema, some people are surprised to see themselves reflected in stories of everyday anxiety, so they end up talking about the topic with friends.

To balance the pace of work, several venues recommend choosing an activity you feel excited about and that is not just another obligation. If you feel overwhelmed, activities with clear instructions and fixed schedules are advisable; that way you avoid having to improvise. Those who love climbing point out that it helps you disconnect from the screen; those who hate sport prefer the writing workshop, therefore they value it as a calmer way to take care of the mind.

(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. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

- | | True | False |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. La noticia del taller le levantó el ánimo después de un día de trabajo pesado. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Al final decidió que le daba igual el cambio de horario y no hizo nada para solucionarlo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. El problema es que el nuevo horario coincide con un compromiso laboral importante. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

4. Choose the correct solution

- | | |
|---|--|
| <p>1. Me contaron que detestabas el senderismo, de modo que me sorprendió que te _____ a la ruta del domingo.</p> <p style="margin-left: 40px;">a. hubieras apuntado b. habías apuntado</p> <p style="margin-left: 160px;">d. te hubieras apuntas</p> | <p><i>(They told me that you hated hiking, so I was surprised that you had signed up for Sunday's route.)</i></p> |
| <p>2. Era tan fan del cine de autor que detestaba las películas dobladas, por lo que se habría resignado si no _____ la versión original.</p> <p style="margin-left: 40px;">a. encontraríamos b. hubiéramos encontrado</p> <p style="margin-left: 160px;">d. hubiésemos encontraba</p> | <p><i>(He was such a fan of arthouse cinema that he hated dubbed films, so he would have resigned himself if we hadn't found the original version.)</i></p> |
| <p>3. Le hizo mucha ilusión el taller de fotografía y, de esta manera, se habría sorprendido si el profesor no _____ su proyecto final.</p> <p style="margin-left: 40px;">a. hubo valorado b. haya valorado</p> <p style="margin-left: 160px;">d. había valorado</p> | <p><i>(She was really excited about the photography workshop and, in this way, she would have been surprised if the teacher hadn't appreciated her final project.)</i></p> |
1. hubieras apuntado 2. hubiéramos encontrado 3. hubiera valorado

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)

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.*

(Hello, I'm Álvaro Martín. I'm calling about today's climbing class: I just received the notice that it has been canceled and, honestly, I'm quite upset.)

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

(Hello, Álvaro. I'm very sorry; there has been a breakdown in the climbing gym wall and it caught us by surprise. I understand that it annoys you.)



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.*

(Yes, it annoys me, and it also overwhelms me because I organize my week around this. I'm really excited to train and it doesn't feel the same to miss the session, especially with how much it costs.)

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

(I understand. I can offer you a make-up class tomorrow at seven or, if you prefer, refund you today's fee.)

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.*

(I can't tomorrow, so I resign myself and prefer the refund. But please, give more notice next time; I lose heart when these things happen.)

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

6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)

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. Writing: WhatsApp (QR: AI+)

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



Write an appropriate response: *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...*

Important verbs

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes

Sorprenderse (to be surprised)

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 (to hate)

Subjuntivo pluscuamperfecto

hubiera/hubiese detestado

hubieras/hubieses detestado

hubiera/hubiese detestado

hubiéramos/hubiésemos detestado

hubierais/hubieseis detestado

hubieran/hubiesen detestado