

A1.25 Emociones y sentimientos



- Express your basic emotions.
- Describe the emotions of others.

Aburrido	<i>(Bored)</i>	Tranquilo	<i>(Calm)</i>
Cansado	<i>(Tired)</i>	Triste	<i>(Sad)</i>
Contento	<i>(Happy / Content)</i>	Asustado	<i>(Scared)</i>
Deprimido	<i>(Depressed)</i>	Confundido	<i>(Confused)</i>
Enfadado	<i>(Angry)</i>	Sentirse	<i>(To feel)</i>
Feliz	<i>(Happy)</i>	Sonreír	<i>(To smile)</i>
Nervioso	<i>(Nervous)</i>	Entender	<i>(To understand)</i>
Sorprendido	<i>(Surprised)</i>		

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

Lucas: ¡Qué día tan largo! ¿Cómo te sientes?	<i>(What a long day! How are you feeling?)</i>
Sofía: Sinceramente, estoy nerviosa. Hay mucha presión con el proyecto y los plazos.	<i>(Honestly, I'm nervous. There's a lot of pressure with the project and the deadlines.)</i>
Lucas: Lo entiendo. Yo también estoy preocupado; la fecha de entrega se acerca rápido.	<i>(I understand. I'm worried too — the deadline is coming up fast.)</i>
Sofía: Sí, y a veces tengo la sensación de que el jefe no valora lo suficiente nuestro trabajo. Eso me afecta mucho.	<i>(Yes, and sometimes I feel like the boss doesn't appreciate our work enough. That really gets to me.)</i>
Lucas: Sí, a mí también me enfada un poco.	<i>(Yeah, it annoys me a bit too.)</i>
Sofía: Es verdad. Después del trabajo me cuesta relajarme. ¿Y a ti?	<i>(It's true. After work I find it hard to relax. What about you?)</i>
Lucas: A mí también me cuesta desconectar. Siempre pienso en este proyecto.	<i>(I also find it hard to switch off. I keep thinking about this project.)</i>
Sofía: Al menos nos apoyamos, y eso lo hace un poco más llevadero.	<i>(At least we support each other, and that makes it a bit more manageable.)</i>
Lucas: ¿Descansamos un rato en la cafetería?	<i>(Shall we take a break in the café?)</i>
Sofía: ¡Buena idea! Vamos.	<i>(Great idea! Let's go.)</i>

- ¿Cómo se siente Sofía al hablar del proyecto?
 - Está nerviosa.
 - Está tranquila.
 - Está contenta.
 - Está aburrida.
- ¿Qué hacen al final de la conversación?
 - Van a descansar un rato a la cafetería.
 - Van a casa a dormir.
 - Empiezan otro proyecto.
 - Llaman al jefe.

1-a 2-a

2. Grammar: Difference between Ser vs Estar

We learn about the difference and the different uses of the verbs "ser" and "estar".



1. "Ser" is used for permanent characteristics, identity, origin and profession.
2. "Estar" is used for temporary states, emotions, location and to talk about the weather.

Verbo (Verb)	Uso (Use)	Ejemplo (Example)
Ser	Características permanentes (Permanent characteristics)	La mesa es ancha. (The table is wide.)
	Identidad (Identity)	Juan es abogado. (Juan is a lawyer.)
	Origen/Nacionalidad (Origin/Nationality)	Tú eres española. (You are Spanish.)
Estar	Descripciones generales (General descriptions)	El cielo es oscuro. (The sky is dark.)
	Estado o condición temporal (Temporary state or condition)	Ella está cansada. (She is tired.)
	Ubicación (Location)	El libro está sobre la mesa. (The book is on the table.)
	Emociones (Emotions)	María está feliz hoy. (Maria is happy today.)
	Condiciones temporales (Temporary conditions)	El camino está mojado. (The path is wet.)

1. Hoy _____ muy cansado, pero normalmente _____ una persona muy tranquila en la oficina.
 a. *estoy / soy* b. *estoy / estoy* c. *soy / estoy* d. *soy / soy*
 2. Mi jefe _____ muy serio, pero hoy _____ muy contento con nuestro trabajo.
 a. *está / es* b. *es / está* c. *está / está* d. *es / es*
 3. Normalmente _____ nervioso en las reuniones, pero hoy _____ tranquilo porque la presentación _____ muy fácil.
 a. *estoy / soy / está* b. *soy / estoy / es* c. *estoy / estoy / es* d. *soy / soy / está*
 4. Luisa _____ ingeniera, pero hoy _____ muy confundida y _____ un poco 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. Exercises

1. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|--------------------------|---|
| a. Hoy estoy muy | 1. estoy muy cansado. |
| b. Antes de la reunión | 2. triste porque no entiende el correo. |
| c. Después de ocho horas | 3. contento con mi nuevo trabajo. |
| d. Mi compañera está | 4. estoy un poco nervioso. |

1-c: Today I'm very happy with my new job. **2-d:** Before the meeting, I'm a little nervous. **3-a:** After eight hours, I'm very tired.

4-b: My colleague is upset because she doesn't understand the email.



2. Company survey: How do you feel today? (Audio available in app)

Fill in the gaps: 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 _____ hoy? Marca tus _____". Las opciones son: _____, 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 _____ las tareas. Mi compañera Laura está un poco nerviosa y triste: tiene mucha presión y no _____ bien. El jefe está _____ con el equipo, pero a veces se _____ cuando llegamos tarde a las reuniones. Para mí, esta encuesta es _____: me ayuda a _____ en cómo me siento y a hablar con mis compañeros.

At my company we receive an email every Friday with a short survey. The message says: "Hi, how are you today? Mark your emotions." The options are: happy, calm, tired, nervous, sad or angry. There is also a space to write a comment.

Today I mark "happy" and "calm" because the project is going well and I understand the tasks. My colleague Laura is a bit nervous and sad: she is under a lot of pressure and doesn't sleep well. The boss is pleased with the team, but sometimes he gets angry when we arrive late to meetings. For me, this survey is useful: it helps me reflect on how I feel and talk with my colleagues.

3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.

1. ¿Cómo se siente la persona hoy en el trabajo?

(How does the person feel at work today?)

- | | |
|---|-----------------------------------|
| a. Está aburrida porque no tiene trabajo. | b. Está muy tranquila y relajada. |
| c. Está nerviosa por la reunión. | |

2. ¿Cómo está él al final del día?

(How is he at the end of the day?)

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| a. Se siente cansado y algo triste. | b. Se siente feliz y con energía. |
| c. Se siente sorprendido y nervioso. | |



4. Choose the correct solution

1. Hoy _____ un poco nervioso porque la reunión es importante. *(Today I'm a little nervous because the meeting is important.)*
 a. estoy b. está c. soy d. eres
2. En este momento _____ cansado y no _____ bien las instrucciones. *(Right now I feel tired and I don't understand the instructions well.)*
 a. me sientes / entiendo b. me siento / entiendo
 c. me sienta / entiende d. me siento / entiendes
3. Mi compañera _____ muy contenta porque hoy _____ su primer día en la empresa. *(My colleague is very happy because today is her first day at the company.)*
 a. está / está b. es / está c. está / es d. es / es

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

5. Role-play: Complete the dialogues



a. Compañeros en la oficina

Compañero *Hola, Laura. Hoy estoy muy cansado y un poco aburrido en la oficina.*

Javier: *(Hi, Laura. Today I'm very tired and a bit bored at the office.)*

Compañera 1. _____

Laura:

Compañero *Ayer el jefe estaba enfadado y yo estaba nervioso, no entendí el problema.*

Javier: *(Yesterday the boss was angry and I was nervous; I didn't understand the problem.)*

Compañera 2. _____

Laura:

b. Padre y hija por teléfono

Hija Ana: 3. _____

Padre Miguel: *Te entiendo, Ana. Yo también estoy un poco preocupado, pero tú estudias mucho y estoy contento contigo.*

(I understand, Ana. I'm also a bit worried, but you study a lot and I'm proud of you.)

Hija Ana: 4. _____

Padre Miguel: *Muy bien, hija. Esta noche descansa y mañana estarás más tranquila y feliz.*
(That's good, my daughter. Rest tonight and tomorrow you'll feel calmer and happier.)

Example answers:

1. Yo estoy contenta; el proyecto va bien y el jefe está tranquilo. 2. Sí, pero ahora todo está bien. Sonríe un poco, Javier. 3. Papá, estoy muy nerviosa por el examen de mañana. 4. Ayer estaba triste y casi deprimida, pero hoy me siento mejor.

6. Practice in pairs or with your teacher.

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. WhatsApp

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.



Write an appropriate response: *Hola Carlos, yo estoy... / Hoy me siento... / En el trabajo estoy...*

Important verbs

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes

Sentirse (to feel)

Presente

me siento

te sientes

se siente

nos sentimos

os sentís

se sienten

Entender (to understand)

Presente

entiendo

entiendes

entiende

entendemos

entendéis

entienden