

A1.25 Emociones y sentimientos

Emotions and feelings

<https://app.colanguage.com/spanish/syllabus/a1/25>



Aburrido	(Bored)	Mal	(Bad)
Asustado	(Frightened)	Nervioso	(Nervous)
Bien	(Well / Fine)	Sorprendido	(Surprised)
Cansado	(Tired)	Tranquilo	(Calm)
Confundido	(Confused)	Triste	(Sad)
Contento	(Happy / Content)	Sentirse	(To feel)
Deprimido	(Depressed)	Enfadarse	(To get angry)
Enfadado	(Angry)	Entender	(To understand)
Feliz	(Happy)	Sonreír	(To smile)

1. Dialogue: Emociones en el trabajo

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. ¿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.

(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 nerviosa por el proyecto.
 - b. Está aburrida con el proyecto.
 - c. Está sorprendida con el proyecto.
 - d. Está muy contenta con el proyecto.
2. ¿Qué piensa Sofía sobre el jefe?
- a. Piensa que el jefe está confundido.
 - b. Piensa que el jefe está muy tranquilo.
 - c. Piensa que el jefe está muy contento con todo.
 - d. Piensa que el jefe no valora su trabajo.

1-a 2-d

2. Grammar: Difference between Ser vs Estar

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



- "Ser" is used for permanent characteristics, identity, origin, and profession.
- "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. (<i>The table is wide.</i>)
	Identidad (Identity)	Juan es abogado. (<i>Juan is a lawyer.</i>)
	Origen/Nacionalidad (Origin/Nationality)	Tú eres española. (<i>You are Spanish.</i>)
	Descripciones generales (General descriptions)	El cielo es oscuro. (<i>The sky is dark.</i>)
Estar	Estado o condición temporal (Temporary state or condition)	Ella está cansada. (<i>She is tired.</i>)
	Ubicación (Location)	El libro está sobre la mesa. (<i>The book is on the table.</i>)
	Emociones (Emotions)	María está feliz hoy. (<i>Maria is happy today.</i>)
	Condiciones temporales (Temporary conditions)	El camino está mojado. (<i>The road is wet.</i>)

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. Workplace wellbeing survey (Audio available in app)

Words to use: aburrida, cansado, contenta, mal, nervioso, enfadado, feliz, sonríen, tranquila,  entiende



En mi empresa hoy hemos recibido una pequeña encuesta de bienestar. En el correo, Recursos Humanos pregunta: "¿Cómo estás hoy en el trabajo?". Muchos compañeros responden. Ana está _____ y _____ porque el proyecto va bien. Luis está _____ y un poco _____ por una reunión importante. Marta está _____ y no _____ bien las tareas nuevas.

El director escribe que está _____ cuando el equipo está bien. Dice: "Si estás _____, triste o _____, habla con tu jefe o con un amigo. No estás solo". Al final del correo, todos _____ un poco. La encuesta es corta pero ayuda a pensar en cómo nos sentimos en la oficina.

Today at my company we received a short wellbeing survey. In the email, Human Resources asks: "How are you at work today?" Many colleagues reply. Ana is calm and happy because the project is going well. Luis is tired and a little nervous about an important meeting. Marta is bored and doesn't understand the new tasks very well.

The director writes that he feels happy when the team is doing well. He says: "If you feel bad, sad, or angry, talk to your boss or to a friend. You are not alone." At the end of the email, everyone smiles a little. The survey is short but helps us reflect on how we feel in the office.

1. ¿Cómo están Luis y Marta en el trabajo? Describe sus emociones.

2. ¿Qué recomienda el director cuando una persona está mal, triste o enfadada?

2. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------------|
| 1. Hoy estoy muy nervioso | a. después de trabajar doce horas. |
| 2. Mi compañera está muy cansada | b. por la reunión con el jefe. |
| 3. Estoy contento | c. y no tengo ganas de salir. |
| 4. Últimamente me siento triste | d. porque por fin entiendo este proyecto. |

1-b: I'm very nervous today about the meeting with my boss. **2-a:** My coworker is really tired after working twelve hours. **3-d:** I'm glad because I finally understand this project. **4-c:** Lately I've been feeling down and I don't feel like going out.

3. Choose the correct solution

1. Hoy _____ cansado, pero normalmente _____ una persona muy tranquila en el trabajo.
 a. soy / estoy b. estoy / soy c. está / es d. eres / estás
 (Today I'm tired, but I'm usually a very calm person at work.)
2. En las reuniones importantes _____ muy nervioso y no _____ bien a mis compañeros.
 a. me siento / entiendo b. me siento / entendemos
 c. me siento / entiendes d. me sientes / entiendo
 (In important meetings I feel very nervous and I don't understand my colleagues well.)
3. Hoy tu jefe _____ enfadado, pero normalmente _____ muy tranquilo con el equipo.
 a. estás / eres b. está / es c. están / son d. es / está
 (Today your boss is angry, but he's usually very calm with the team.)
4. Después de la videollamada con su psicóloga, Ana _____ más contenta y _____ mejor que esta mañana.
 a. está / se sienta b. es / se siente
 c. está / se siente
 d. está / se sientes
 (After the video call with her psychologist, Ana is happier and feels better than she did this morning.)

1. estoy / soy 2. me siento / entiendo 3. está / es 4. está / se siente

4. Complete the dialogues

a. Cansado después del trabajo

Carlos (pareja): Hola, Lucía, hoy estoy muy cansado, el trabajo ha sido intenso.
 (Hey, Lucía — I'm really tired today; work was intense.)

Lucía (pareja): 1. _____
 (Oh, I'm sorry. I had a quiet day at the office.)

Carlos (pareja): Pero ahora, contigo en casa, meiento mejor y más contento.
 (But now that I'm home with you, I feel better and happier.)

Lucía (pareja): 2. _____
 (I'm glad. Let's rest on the sofa for a bit, then we'll have dinner.)

b. Nervioso antes de la presentación

Marta (compañera de trabajo): Javier, estoy muy nerviosa; no me siento bien con esta presentación.
 (Javier, I'm really nervous; I don't feel confident about this presentation.)

Javier (compañero de trabajo): 3. _____
 (I'm a little anxious too, but I think it'll go well.)

Marta (compañera de trabajo): No entiendo una parte; estoy confundida con la última diapositiva.
 (I don't understand one part — I'm confused about the last slide.)

Javier (compañero de trabajo): 4. _____
 (Don't worry. We'll go over it together now, and then we'll feel calmer and more confident.)

1. Vaya, lo siento; yo he tenido un día tranquilo en la oficina. 2. Me alegro; descansemos un poco en el sofá y luego cenamos. 3. Yo también estoy un poco asustado, pero creo que saldrá bien. 4. Tranquila, la revisamos juntos ahora y así estaremos más tranquilos y contentos.

5. Practice in pairs or with your teacher.

1. Estás en el trabajo y es lunes por la mañana. Un compañero te pregunta: "¿Qué tal estás hoy?". Responde y explica tu emoción. (Usa: contento, muy, porque)

Hoy estoy _____

2. Tienes una reunión importante con tu jefe en 5 minutos. Un compañero te pregunta: "¿Cómo te sientes?". Responde con tu emoción. (Usa: nervioso, un poco, reunión)

Estoy un poco _____

3. Llegas a casa muy tarde después del trabajo. Tu pareja o tu amigo te pregunta: "¿Cómo estás?". Responde y explica tu emoción. (Usa: cansado, muy, todo el día)

Estoy muy _____

4. Un amigo está en el médico y te manda un mensaje: "Estoy mal...". Le llamas y preguntas: "¿Cómo te sientes?". Ahora tú explicas cómo estás tú para apoyar. (Usa: tranquilo, bien, no te preocupes)

Yo estoy _____

6. Write 4 or 5 sentences about how you usually feel at your job and explain why.

Hoy me siento... / En el trabajo estoy... cuando... / A veces estoy triste o enfadado porque... / Cuando estoy bien, hablo con un compañero o descanso.

4. Important verbs

	Sentirse	Entender
yo	me siento	entiendo
tú	te sientes	entiendes
él/ella/usted	se siente	entiende
nosotros/nosotras	nos sentimos	entendemos
vosotros/vosotras	os sentís	entendéis
ellos/ellas/ustedes	se sienten	entienden