

EJERCICIOS ANTIESTRÉS PARA HORAS DE TRABAJO



3-5 SEGUNDOS CADA LADO



3-5 SEGUNDOS TRES VECES



3-5 SEGUNDOS



5 SEGUNDOS CADA LADO



15 SEGUNDOS



8-10 SEGUNDOS



8-10 SEGUNDOS CADA LADO



5 SEGUNDOS

Explain any TEN of the ways listed to combat stress.

El estrés y la ansiedad

El Instituto Francés de Ansiedad y Estrés, en París, trazó veinte reglas para mejorar la calidad de vida. Algunos expertos aseguran que si sigue al menos diez de ellas conseguirá mejorar su modo de vivir.

1. Haga una **PAUSA DE 10 MINUTOS** por cada 2 horas de trabajo como máximo. Repita estas pausas en su vida cotidiana.
2. **APRENDA A DECIR NO**, sin sentirse culpable, o creer que lastima a alguien. Querer agradar a todos es un desgaste enorme.
3. **PLANEE** su día pero deje siempre espacio para cualquier imprevisto, consciente de que no todo depende de usted.
4. **CONCÉNTRESE** sólo en una tarea a la vez. Por muy hábil que sea, el abarcar varias labores al mismo tiempo cansa más.
5. **OLVÍDESE** de una vez por todas de que usted es indispensable en el trabajo, casa, o grupo de amigos. Por más que eso le desagrade, todo puede funcionar perfectamente sin usted.
6. **DEJE** de sentirse responsable de agradar y complacer a los otros.
7. **PIDA AYUDA** siempre que sea necesario, y asegúrese de elegir a la persona correcta.
8. **SEPRE** los problemas reales de los que no tienen solución y elimínelos porque son una pérdida de tiempo que podría emplear en resolver cosas más importantes.
9. **INTENTE** descubrir el placer de cosas cotidianas como dormir, comer y pasear.
10. **EVITE** involucrarse en ansiedades y tensiones ajenas. Si esto sucede, y se agobia, espere un poco y después retorne al diálogo y a la acción.
11. **SU FAMILIA NO** es usted, está junto a usted, forma parte de su mundo, pero no es su propia identidad.
12. **HUYA** de la gente difícil. Hay personas que no le valoran y sacan lo peor de usted. Apártelas de su vida.
13. **ES NECESARIO** tener siempre a alguien a quien le pueda confiar y hablar abiertamente.
14. **TENGA** un entorno "Zen". Empezando por su escritorio limpio, ordenado y minimalista para continuar con el resto de su casa. Los sitios sobrecargados le pueden estresar.
15. **NO QUIERA** saber si hablaron mal de usted, ni se atormenta con esa basura mental. Escuche lo que hablaron bien de usted, con reserva analítica, sin creérselo todo.
16. **SEA** agradecido. Una actitud agradecida le ayudará a pensar de forma positiva
17. **HAGA** ejercicio regularmente, verá como ayuda a reducir las tensiones.
18. Una hora de **INMENSO PLACER** es mejor que tres horas durmiendo. El placer recompensa más que el sueño. Por eso, no pierda la oportunidad de divertirse.
19. **APRENDA** de la situación para que no se repita. En la vida se aprende a base de golpes, eso le sirve para evitar problemas en el futuro.
20. **ENTIENDA** de una vez por todas que: Usted **ES LO QUE USTED HAGA** de **USTED MISMO**.

In the advice given in the text on stress a number of commands or orders are given telling you what to do or what not to do. Underline as many of these as possible.

Do you notice anything about the type of commands used? Are they to a friend, i.e. familiar or to someone unknown or to someone to who you must show respect i.e. polite?

Formation of the imperative

Affirmative “tú” commands (familiar singular)

For the vast majority of verbs, the affirmative **tú** command is identical to the third person singular (he/she/it) of the present tense:

| | |
|----------------------------|---------------------|
| ¡Habra! | <i>Speak!</i> |
| ¡Come con nosotros! | <i>Eat with us!</i> |
| ¡Vive bien! | <i>Live well!</i> |

The following verbs are irregular in the affirmative **tú** command forms:

| | | | | |
|--------------|---------------------|------------|-----------------------|---------------------------|
| decir | (to say, tell): | di | Di la verdad | <i>Tell the truth.</i> |
| hacer | (to do, make): | haz | Hazlo mañana | <i>Do it tomorrow.</i> |
| ir | (to go): | ve | Vete | <i>Go away</i> |
| poner | (to put, place): | pon | Ponlo aquí | <i>Put it here.</i> |
| salir | (to leave, go out): | sal | Sal en seguida | <i>Leave immediately.</i> |
| ser | (to be): | sé | Sé bueno | <i>Be good.</i> |
| tener | (to have): | ten | Ten cuidado | <i>Be careful.</i> |
| venir | (to come): | ven | Ven acá | <i>Come here.</i> |



Imperatives with Pronouns

In positive commands, pronouns are added to the end of the verb and an accent has to be placed on the stressed vowel of the verb:

Mira los dibujos - ¡Míralos! [Look at **them**!]

Haz la encuesta - ¡Hazla! [Do **it**!]

In negative commands, pronouns go before the verb:

¡Míralos ! - ;¡No los mires !

¡Levántate! - ¡No te levantes !

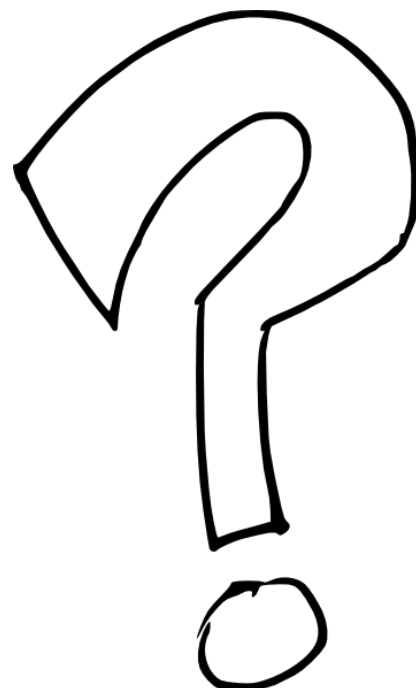
Exercise

NB. * = irregular “tú” imperative

Change the verbs in brackets to give familiar commands to one person (tú).

Example: (Hablar) con el profesor = Habla con el professor [Talk to the teacher]

1. (Preparar) una comida.
2. (Hacer) tus deberes ahora.*
3. (Tener) cuidado.*
4. (Poner) tus cosas en la mesa.*
5. (Dar)me el dinero. [Give **me** the money]
6. (Volver) antes de las cinco.
7. (Venir) a las siete. *
8. (Levantarse) ahora mismo.



Affirmative “vosotros” commands (familiar plural)

To form the affirmative **vosotros** command, drop the **-r** of the infinitive and add **-d**. This **-d** is omitted if the pronoun **os** (yourselves) is added to the end of the verb (which will require a written accent over the **-i-** of **-ir** verbs: ¡Reuníos!).

| | |
|---------------------------|--|
| Hablad en voz alta | <i>Speak aloud.</i> |
| Comed con nosotros | <i>Eat with us.</i> |
| Vivid en paz | <i>Live in peace.</i> |
| Id | <i>Go.</i> |
| Dadme algo | <i>Give me something.</i> |
| Sentaos aquí | <i>Sit down here. (Note the omission of the -d.)</i> |

In the following sentences change the verb in brackets into the “vosotros/as” command.

Example: (Volver) a casa a las nueve = Volved a casa a las nueve.

1. (Volver) a casa a las nueve.
2. (Despertarse) en seguida.
3. (Lavarse) las manos.
4. (Acostarse) a las nueve.
5. ¡(Comer) más!
6. (Ir) a Paris en abril.*
7. (Hablar) menos.
8. (Venir) a buscarme a las ocho.
9. (Abrir) todas las ventanas.
10. (Salir) de esta clase ahora!

Knowing When to Use Tú and Usted

Spanish speakers use **tú** and **usted**, which both mean “you,” to convey the formality of a relationship. **Tú** is less formal than **usted**. [*vosotros* is the plural version of *tú* and *ustedes* is the plural of *usted*]

You use **tú** when you’re talking to:

- someone of the same age
- the same rank
- to express a certain level of friendship

Most adults address children using **tú**

Usted signifies a more respectful way of talking to someone, such as:

- a new acquaintance
- an older person
- someone you consider to be of higher rank

[The **usted** form of the verb is exactly the same as he/she.]

At some point in a relationship between people who speak Spanish, a shift occurs from the formal **usted** to the more informal and intimate **tú**. At this point, they use the word **tú** when addressing each other. In Spanish, this is called **tutearse**, that is, “to talk tú.” On the other hand, if you want to keep the relationship more professional and less chummy, you should stick to calling that person **usted**.

Following are some examples of sentences that use **tú** and **usted**:

- ¿Dónde vive **usted**? (Where do you live? [Respectful])
- ¿Dónde vives? (Where do you live? [Friendly])

usted

you

polite formal

(often written as Ud.)



Polite commands (usted / ustedes) + negative commands

ALL polite commands and all negative commands in Spanish use the subjunctive:



Formation of the Subjunctive

Take the first person singular of the present tense, remove the "o" and add the appropriate endings depending on whether it is an **-ar** verb or an **-er/-ir** verb. That's all there is to it.

| | | |
|------------|------------|------------|
| -ar | -er | -ir |
| compre | beba | reciba |
| compres | bebas | recibas |
| compre | beba | reciba |
| compremos | bebamos | recibamos |
| compréis | bebáis | recibáis |
| compren | beban | reciban |

The above verbs are in the present subjunctive. The first thing to notice about them is the endings. It is almost as if the verbs in the present subjunctive have a sudden identity crisis: **-ar** verbs use the endings of the **-er** verbs and **-er** and **-ir** verbs use the endings of **-ar** verbs.

Formation exercise

Work out the "I" form of the present subjunctive for these verbs. Firstly work out the first person of the present tense and then work out the subjunctive.

| Infinitive | First person of the present tense | First person of the present subjunctive |
|------------|-----------------------------------|---|
| abrir | | |
| bailar | | |
| caer | | |
| salir | | |
| leer | | |
| poder | | |
| traer | | |
| aparecer | | |
| volver | | |

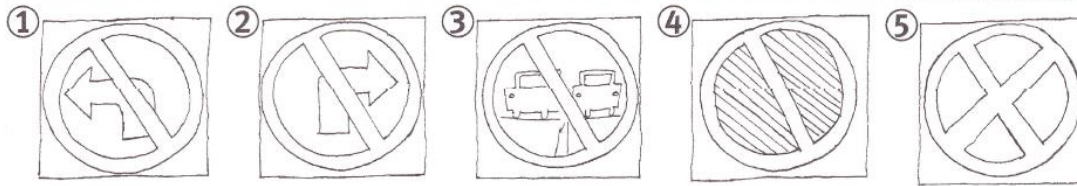
NB Note that verbs such as *llegar* add a "u" to keep the sound, e.g. **llegue**.

Of course, as you would expect, some verbs are beyond all help and are completely irregular. Here are some of the most frequent ones:

| | | |
|-------|-------|-------------|
| ir | voy | vaya |
| saber | sé | sepa |
| estar | estoy | esté |
| dar | doy | dé |
| ser | soy | sea |
| haber | he | haya |

Exercise

Look at the road signs below. Select the correct verb and make the correct POLITE negative command.



1. (girar) _____ a la izquierda. = No gire a la derecha.
2. (girar) _____ a la derecha.
3. (adelantar) _____ aquí.
4. (aparacar) _____ aquí.
5. (parar) _____ aquí.

SUMMARY

- ✓ All commands except affirmative tú and **vosotros** are based on the subjunctive.
- ✓ All negative and formal commands in Spanish use the subjunctive.

Exercises

Look at the sentences below. Decide what type of command you need i.e. singular/plural + polite (usted/es) or familiar (tú/vosotros/as). Then change the verb in brackets into the correct form of the imperative.

1. (a un amigo) Están llamando. (Abrir) _____ la puerta, por favor.
2. (a unos niños) (Cruzar) _____ por el paso de cebra.
3. (a unos amigos) La paella está riquísima. (Comer) _____ más.
4. (a un amigo) (Hablar) _____ más bajo. No soy sorda.
5. (a alguien de su familia) (Bajar) _____ la televisión. Está muy alta.
6. (a un amigo) ¿Puedo llamar por teléfono? Sí, por supuesto. (Llamar) _____.
7. (a un niño) ¿Puedo comer otro pastel? Sí, claro. (Comer) _____ todos los que quieras.
8. (a unos señores mayores) ¿Podemos pasar? Sí, (pasar) _____ ustedes, por favor.
9. (a unos desconocidos) (Cruzar) _____ por aquí; es más seguro.
10. (a unos clientes) (Pagar) _____ en la caja, por favor.
11. (a un amigo) (salir) ¡No _____ sin mí!

Translate the following into Spanish. They all include formal or negative commands relating to job interview technique.

- 1) Attend the interview on time. (acudir)
- 2) Avoid coffee. (evitar)
- 3) Do not speak without thinking. (hablar)
- 4) Leave intervals before responding. (dejar)
- 5) Do not contradict yourself. (contradecirse)
- 6) Mention your hobbies briefly. (mencionar)
- 7) Do not forget to say thank you. (olvidar)

