

Emociones, bienestar y consejos entre jóvenes

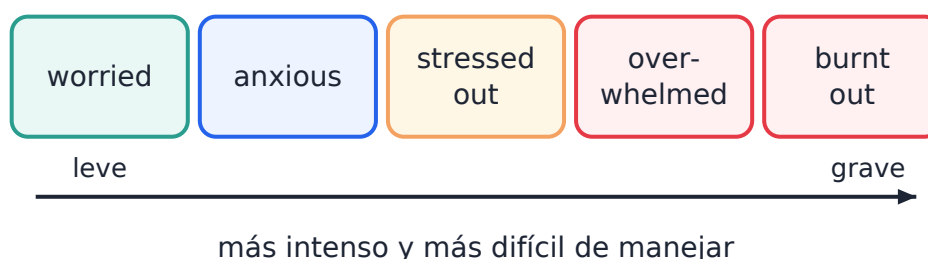
Inglés 2.º Bachillerato · Lección

Respuesta rápida: Para hablar de bienestar y salud mental en inglés (B2) necesitas vocabulario de emociones por intensidad (worried, anxious, overwhelmed), fórmulas para aconsejar (you should, you'd better, If I were you, I'd...) y la estructura de una carta al director: motivo, opinión con razones y propuesta final.

Nivel: 2.º Bachillerato (LOMLOE, RD 243/2022, PAU, referencia MCER B2) · **Referencia oficial:** RD 243/2022 2.º Bachillerato, Nivel de referencia MCER B2, RD 243/2022 CE1 Comprensión, RD 243/2022 CE2 Producción, RD 243/2022 CE3 Interacción

¿Qué vocabulario necesito para hablar de emociones y bienestar?

Los textos de 2.º de Bachillerato sobre juventud describen sentimientos con matices. Aprende las palabras por intensidad.



De la preocupación al agotamiento: cinco palabras de intensidad creciente.

Palabra	Significado	Ejemplo
overwhelmed	abrumado	Exam week left Ximena overwhelmed.
self-esteem	autoestima	Kind words build self-esteem.
to cope with	sobrellevar, afrontar	Joaquín copes with pressure by swimming.
to open up	abrirse, confiarse	It took her weeks to open up.
peer pressure	presión del grupo	Peer pressure is strong online.

Cuidado con estos errores

Advice es incontable: se dice some advice o a piece of advice, nunca an advice ni advices. Con emociones usa el participio: I am stressed, no I am stress. Y sensible significa «sensato»; «sensible» se dice sensitive.

¿Cómo doy un consejo en inglés?

Un consejo puede ser suave o firme. Elige la fórmula según la confianza que tengas con la persona.

Fórmulas para aconsejar

- You should talk to someone. — consejo general, infinitivo sin to.
- You'd better rest. — had better: consejo urgente, con riesgo si no se sigue.
- If I were you, I'd ask for help. — suave y amable.
- Why don't you join a club? — sugerencia informal.
- I suggest (that) you take a break. — después de suggest va that + forma base, o bien -ing: I suggest taking a break.

Ejemplos

- It might help to write down your worries. — Quizá ayude apuntar tus preocupaciones.
- You shouldn't compare yourself with influencers. — No deberías compararte con los influencers.
- I'd suggest speaking to your tutor. — Te sugeriría hablar con tu tutor.

¿Cómo escribo una carta al director?

La carta al director es un texto formal breve: explica por qué escribes, defiende una opinión con razones y termina con una propuesta. Usa Dear Editor, y, si no conoces el nombre, despídete con Yours faithfully,.



Una carta al director sencilla: saludo, tres bloques y despedida.

Nota cultural

En España, el 024 es la línea de atención a la conducta suicida, gratuita y disponible todo el día. En el Reino Unido existe Samaritans, que atiende por teléfono en el 116 123. Hablar del tema abiertamente ayuda a pedir ayuda a tiempo.

El consejo de Leo

Cuando me siento agobiado en un viaje, anoto tres cosas: qué siento, por qué y qué me ayudaría. Es la misma estructura que una carta: motivo, opinión y propuesta.

Lo esencial

- Advice es incontable: some advice o a piece of advice.
- Had better + forma base expresa un consejo urgente: You'd better rest.
- Después de suggest va that + forma base o la forma -ing.
- Los sentimientos se expresan con participio: I am stressed, I feel overwhelmed.
- Una carta al director lleva Dear Editor, tres bloques y Yours faithfully.

Emociones, bienestar y consejos entre jóvenes: preguntas frecuentes

¿Se puede decir an advice o advices?

No. Advice es un sustantivo incontable en inglés, aunque «consejo» sea contable en español. Di a piece of advice, some advice o a lot of advice, y usa el verbo en singular: Her advice was useful.

¿Qué diferencia hay entre should y had better?

Should da un consejo general. Had better suena más urgente y sugiere un problema si no lo sigues: You'd better tell someone. Va seguido de la forma base, sin to, y casi siempre se contrae en 'd better.

¿Cómo digo «me siento agobiado» en inglés?

Con I feel overwhelmed o I'm stressed out. Para una situación que dura mucho se usa burnt out. Recuerda el participio: stressed, no stress. El adjetivo en -ing describe la causa: The exams are stressful.

¿Cómo empiezo y termino una carta al director?

Empieza con Dear Editor, y presenta tu motivo: I am writing in response to your article on.... Si no conoces el nombre del destinatario, termina con Yours faithfully, y tu nombre. Si lo conoces, usa Yours sincerely,.

¿Qué verbo uso para «sobrellevar» una situación difícil?

Usa cope with: How do you cope with exam stress?. Es un verbo con preposición fija. También sirven deal with y get through, este último más coloquial: We got through a hard week.