



VivaSpanish

vivaspanish.pl

A1-A2

Lekcja 05

Verbos reflexivos

Czasowniki zwrotne

Ficha de gramática completa con tablas, ejemplos y reglas.

Pełna karta gramatyczna z tabelami, przykładami i zasadami.

1. ¿Qué es un verbo reflexivo?

Co to jest czasownik zwrotny?

Un verbo es reflexivo cuando la acción recae sobre el mismo sujeto que la realiza. En español se forma con un pronombre reflexivo (me, te, se, nos, os, se) delante del verbo conjugado.

Czasownik jest zwrotny, gdy czynność oddziałuje na tego samego wykonawcę. W hiszpańskim tworzy się go za pomocą zaimka zwrotnego (me, te, se, nos, os, se) przed odmienioną formą czasownika.

Reflexivo / Zwrotny	No reflexivo / Nie-zwrotny
Ella se lava las manos. Ona myje ręce (sobie).	Ella lava el coche. Ona myje samochód.
Me levanto a las 7. Wstaje o 7.	Levanto la caja. Podnoszę skrzynkę.
Se llama María. Ma na imię Maria.	Llama a María (por teléfono). Dzwoni do Marii.

2. Los pronombres reflexivos + conjugación

Zaimki zwrotne i koniugacja — levantarse i vestirse

Persona / Osoba	Pro n.	levantarse (regular)	vestirse (e→i)
yo / ja	me	me levanto	me visto e→i
tú / ty	te	te levantas	te vistes e→i
él / ella / usted on / ona / Pan/Pani	se	se levanta	se viste e→i
nosotros/as / my	nos	nos levantamos	nos vestimos
vosotros/as / wy	os	os levantáis	os vestís
ellos / ellas / ustedes oni / one / Panstwo	se	se levantan	se visten e→i

Cambios vocálicos / Zmiany samoglosek

e→ie: despertarse → me despierto, sentarse → me siento

o→ue: acostarse → me acuesto, dormirse → me duermo

e→i: vestirse → me visto (yo/tú/él/ellos; nosotros/vosotros sin cambio)

Zmiana nie dotyczy nosotros i vosotros.

3. Posición del pronombre reflexivo

Pozycja zaimka zwrotnego

Contexto	Posición	Ejemplo
Verbo conjugado	Antes del verbo	Me levanto a las 7. (NO: Levanto me)
ir a + infinitivo	Al final del inf. O antes del conj.	Voy a ducharme. Me voy a duchar. (NO: Voy a me duchar)
estar + gerundio	Al final del ger. O antes del conj.	Estoy duchándome. Me estoy duchando. (NO: Estoy me duchando)

4. Los verbos reflexivos más comunes

Najczęstsze czasowniki zwrotne — rutina diaria

Verbo	Cambio	Significado (PL)	Ejemplo
levantarse	—	wstawac	Me levanto a las 7.
 ducharse	—	brać prysznic	Me ducho cada mañana.
lavarse	—	myć się	Me lavo las manos.
vestirse	e→i	ubierać się	Me visto rápido.
despertarse	e→ie	budzić się	Me despierto temprano.
acostarse	o→ue	kląć się spać	Me acuesto a las 11.
llamarse	—	mieć na imię	¿Cómo te llamas?
sentarse	e→ie	siadać	Me siento en el sofá.
quedarse	—	zostawać	Me quedo en casa.
ponerse	—	zakładać (ubranie)	Me pongo el abrigo.
quitarse	—	zdejmować (ubranie)	Me quito los zapatos.
peinarse	—	czesać się	Me peino antes de salir.

5. Errores frecuentes

Najczęstsze błędy — typowe dla Polaków

❌ Error típico	✓ Correcto	Explicación
Yo levanto a las 8.	Me levanto a las 8.	El pronombre reflexivo es obligatorio.

Voy a me duchar.	Voy a ducharme. Me voy a duchar.	Con infinitivo el pronombre va al final o antes del conjugado.
Ella me ducha.	Ella se ducha.	"Ella me ducha" = she showers ME, no a sí misma.
Yo me vistes rápido.	Yo me visto rápido.	vestirse e→i: visto, vistes, viste... (no: vistes para yo)

6. Chuleta rápida

Sciagawka — wszystko w jednym miejscu

Pronombre	Posición	Ejemplo
me / te / se nos / os / se	Ante el verbo conjugado Al final del infinitivo Al final del gerundio O ante el auxiliar	Me levanto. / Te duchas. Voy a levantarme. Estoy duchándome. Me voy a levantar.

Regla de oro / Złota zasada

Si la acción recae sobre el propio sujeto → verbo reflexivo + pronombre obligatorio.

Jeśli czynność dotyczy samego wykonawcy → czasownik zwrotny + zaimek obowiązkowy.