



La Depresión y Consejos para ser feliz

Actividad preparada por: Mónica Flórez – Curso 6 (Nivel B1)

http://www.youtube.com/watch?v=47RUau_alwE

Según la definición de la *Real Academia de la Lengua*, la depresión es un: “síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos”

- Lee los casos de las siguientes personas y determina cuáles sufren depresión:

Cuando será que llego a la casa. La verdad, últimamente, no me dan ganas de hacer nada.



Juan

Mi esposa se murió recientemente y me hace mucha falta. ¡Es tan triste perder a un ser querido!



Paco

Estoy trabajando demasiado en estos días. Cuando llego a la casa estoy tan cansada que me voy directamente a la cama.



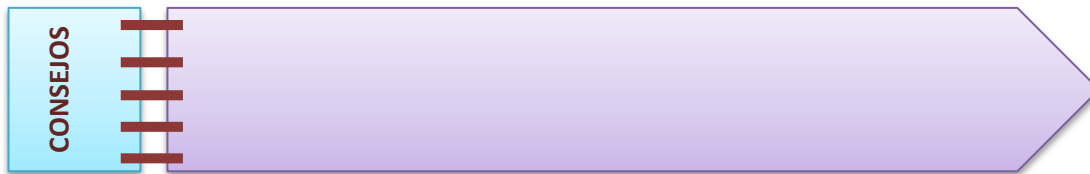
Lina

No sé qué me pasa. Todo el tiempo estoy cansada y solo quiero dormir todo el día.



Marco

- Escribe 5 consejos para las dos personas con depresión. Usa el imperativo:



- Ahora vas a ver un video con muchos “Consejos para ser feliz”. Une las columnas con lo que escuchas:

- ♣ Disfruta del a vida hoy...
- ♣ No esperes al fin de semana...
- ♣ Si estás triste...
- ♣ No llores porque algo ha terminado...
- ♣ Si te equivocas...
- ♣ Si escuchas comentarios que te ofenden...
- ♣ No pierdas a un buen amigo...
- ♣ No intentes ganar...
- ♣ Tú trabajo no es más importante que...
- ♣ No sientas envidia de...
- ♣ Si crees que estás viviendo un desastre...
- ♣ No seas rencoroso...
- ♣ No digas lo siento...
- ♣ Los amigos son la familia que...
- ♣ No creas...
- ♣ Eres el dueño de...
- ♣ La vida de millones de...
- ♣ No hagas a los...

- ♥ ... no pienses que eres una persona desgraciada. Piensa: “dentro de cinco años, ¿esto importará?”
- ♥ ... perdona. La vida es demasiado corta para perder el tiempo odiando a alguien.
- ♥ ... porque tu vida no será mejor después.
- ♥ ... todo lo que oyes.
- ♥ ... en todas las discusiones. Acepta que los demás tienen derecho a equivocarse, acepta que los demás no opinan lo mismo que tú.
- ♥ ... para ser feliz.
- ♥ ... con hipocresía. Dilo mirando a los ojos de la otra persona.
- ♥ ... no pares de sonreír.
- ♥ ... tus amigos y tu familia. No te olvides de ellos. Si estás enfermo, ellos te cuidarán, tu trabajo no.
- ♥ ... sonríe porque ha sucedido.
- ♥ ... analiza porque salió mal... No te arrepientas.
- ♥ ... personas es peor que la tuya. No te quejes. Observa a tu alrededor y agradece todo lo que tienes. Eres afortunado porque tienes mucho más de lo que necesitas para ser feliz.
- ♥ ... otras personas, porque no tienes ni idea de qué han hecho ellos para llegar hasta allí. La envidia es una pérdida de tiempo, ya tienes todo lo que necesitas.
- ♥ ... no los recuerdes. Recuerda los elogios.
- ♥ ... tus palabras. No digas cosas negativas de los demás.
- ♥ ... nosotros mismos escogemos. No abandones a los buenos amigos que te han dado afecto y compañía.
- ♥ ... en una pequeña discusión. Si alguna vez lo has perdido, no era tu amigo.
- ♥ ... demás responsables de tu felicidad. Solo tú lo eres.