



La Depresión y Consejos para ser feliz

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 cansado 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:

1. Disfruta de la vida hoy...
2. No esperes al fin de semana...
3. Si estás triste...
4. No llores porque algo ha terminado...
5. Si te equivocas...
6. Si escuchas comentarios que te ofenden...
7. No pierdas a un buen amigo...
8. No intentes ganar...
9. Tú trabajo no es más importante que...
10. No sientas envidia de...
11. Si crees que estás viviendo un desastre...
12. No seas rencoroso...
13. No digas lo siento...
14. Los amigos son la familia que...
15. No creas...
16. Eres el dueño de...
17. La vida de millones de...
18. No hagas a los...

- a. ... no pienses que eres una persona desgraciada. Piensa: “dentro de cinco años, ¿esto importará?”
- b. ... perdona. La vida es demasiado corta para perder el tiempo odiando a alguien.
- c. ... porque tu vida no será mejor después.
- d. ... todo lo que oyes.
- e. ... en todas las discusiones. Acepta que los demás tienen derecho a equivocarse, acepta que los demás no opinan lo mismo que tú.
- f. ... para ser feliz.
- g. ... con hipocresía. Dilo mirando a los ojos de la otra persona.
- h. ... no pares de sonreír.
- i. ... tus amigos y tu familia. No te olvides de ellos. Si estás enfermo, ellos te cuidarán, tu trabajo no.
- j. ... sonríe porque ha sucedido.
- k. ... analiza porque salió mal... No te arrepientas.
- l. ... 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.
- m. ... 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.
- n. ... no los recuerdes. Recuerda los elogios.
- o. ... tus palabras. No digas cosas negativas de los demás.
- p. ... nosotros mismos escogemos. No abandones a los buenos amigos que te han dado afecto y compañía.
- q. ... en una pequeña discusión. Si alguna vez lo has perdido, no era tu amigo.
- r. ... demás responsables de tu felicidad. Solo tú lo eres.