

BLUE MONDAY B2/C1

- I. Mira el siguiente **cóctel de palabras** relacionadas con ESTADOS ANÍMICOS. Trata de dividir las en dos grupos: **términos positivos vs términos negativos**. A continuación ordena las palabras de cada grupo **por orden de intensidad**.



Términos positivos	Términos negativos
Distracción, ocio, satisfacción, subidón de energía, placer, entusiasmo, alegría.	Decepción, bajón anímico, tristeza, abatimiento melancolía, desesperación, depresión.
<u>NO HAY RESPUESTA ÚNICA</u>	<u>NO HAY RESPUESTA ÚNICA</u>

- II. **A) ¿Cómo entiendes el término de “Blue Monday” o “el Lunes Triste”?** Trata de explicarlo en 2-3 frases. Utiliza algunas palabras de ejercicio I.

- B) ¿Qué verbos has utilizado? Mira la siguiente lista: ¿qué colocaciones se pueden hacer?**

BUSCARSE

CAER EN

CONTAGIAR

DARSE

DEDICARSE A

EXPERIMENTAR

INVADIRle a uno

PADECER

PRODUCIR

REBOSAR DE

SENITR

SUFRIR

SUFRIR DE

SUMIRSE EN

SUPERAR

TENER

VIVIR

Tristeza: se siente, le invade a uno, uno se sume en ella;
Depresión: se padece, se sufre de ella, y también se supera;
Melancolía: se siente, uno se sume en ella o la supera;
Abatimiento: le invade a uno, uno cae o se sume en él;
Desesperación: se siente, uno cae o se sume en ella;
Bajón anímico: se tiene o experimenta, también se puede sufrir;
Decepción: se vive, se siente o se experimenta.
Alegría: se siente, se experimenta, uno rebosa de ella;
Entusiasmo: se siente, se experimenta y también se contagia;
Satisfacción: se siente, pero las cosas la producen o la dan;
Placer: se siente, las cosas lo producen, pero uno también puede buscarse placeres o darse un placer;
Distracción: se tiene o uno se las busca;
Subidón de energía: se tiene o experimenta;
Ocio: uno se dedica a él.

© Español para ti – Monika Bielawa

C) Vuelve a realizar la actividad II.A. Esta vez intenta utilizar mínimo 4 colocaciones.

III. Vamos a leer un artículo sobre el **Lunes Triste**. Mientras lees el texto, **puedes ir subrayando los fragmentos que te gustan o irritan, que te gustaría comentar con tus compañeros o que simplemente no te quedan claros.**

La hoja con los artículos la encontraréis [aquí](#).

Cuando todos terminen, conversaremos sobre lo leído. Vuestro profesor será moderador.

- *¿Crees en Blue Monday? ¿O es un mero mito, producto irreal de una campaña publicitaria?*
- *¿Es lícito que los científicos, y también los famosos, “vendan” su nombre para apoyar productos concretos y ser caras de campañas publicitarias? ¿Qué opinas tu sobre ello?*
- *A veces la ciencia está al servicio de una ideología concreta, ¿no crees?*
- *¿Crees que hay gente que se siente peor cuando oye lo de Blue Monday? ¿Por qué es así? ¿Por qué nos lo creemos? ¿Por qué Blue Monday se ha vuelto tan popular?*
- *¿Están bien elegidos los factores, las variables de la fórmula? ¿Añadirías alguna?*
- *¿Puede ser la idea de Blue Monday una excusa para el consumismo o uso exagerado de estimulantes y estupefacientes?*
- *¿Cómo superar el desánimo sin caer en el consumismo? ¿Cómo superar la tristeza y no sólo darse un placer?*

IV.

MI PROPIA ECUACIÓN DE BLUE MONDAY

Vamos a jugar a matemáticos: **trataremos de crear nuestra ecuación personal de Blue Monday.**

Piensa en los factores que más afectan tu estado anímico y trata de relacionarlos a modo de una fórmula matemática – igual que lo hizo Cliff Arnall. ¿Qué elementos hay que sumar? ¿Cuáles multiplican tu tristeza? ¿Hay algo que le resta intensidad o importancia?

Ahora **presentad vuestras ecuaciones a toda la clase.** ¿Quién ha tenido las ideas más originales? ¿Quién te ha sorprendido? ¿A quién le ha costado más preparar la ecuación? ¿Quién es el mejor “matemático” de todos?

$$\frac{[D + (Sd - Sr)] \times Fa \times Mex}{Ct}$$

D - mis deudas

Sd - sueldo deseado

Sr - mi sueldo real

Fa - falta de amigos

Mex - media semanal de las horas extra que hago

Ct - chocolate (en trozos) que me puedo comer