

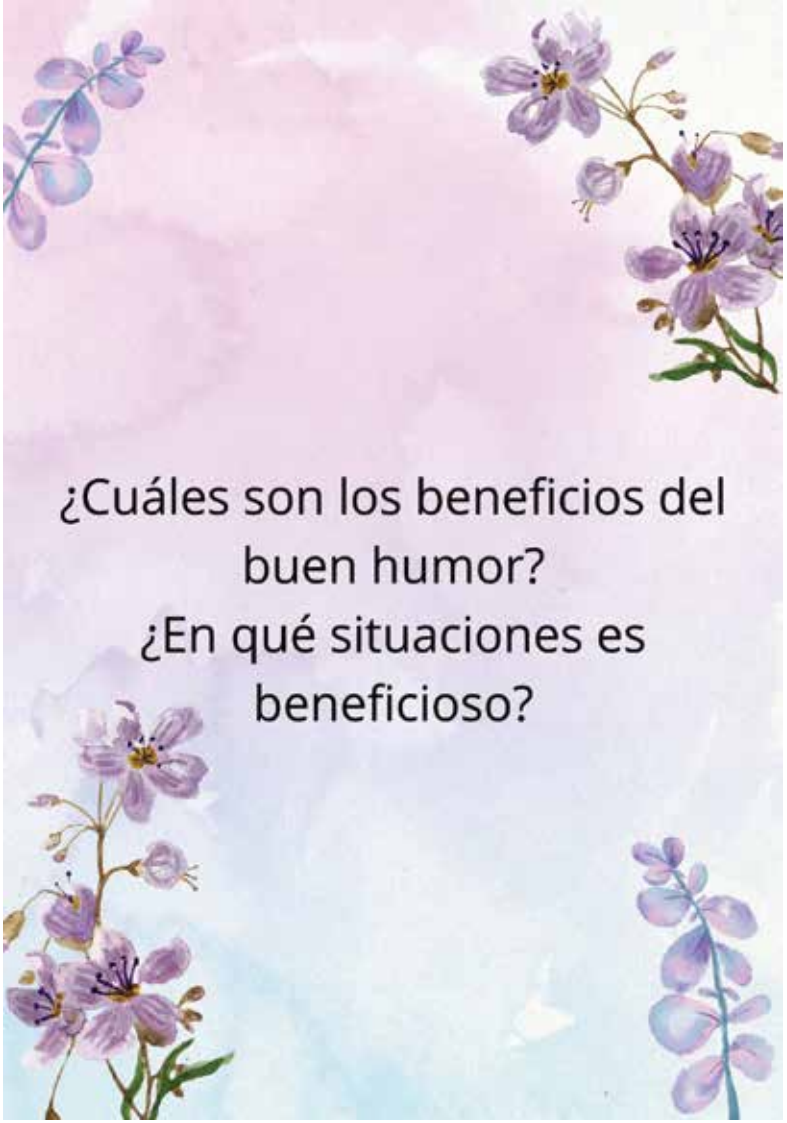
Buen humor -
¿Qué
significa?

¿Qué te hace sentir
bien?

Intenta contar el
mayor número de
cosas posibles
(grandes y
pequeñas).


¿Qué te entristece?
¿Qué puede
fastidiar tu buen
humor?

¿Qué te hace reír a
carcajadas?



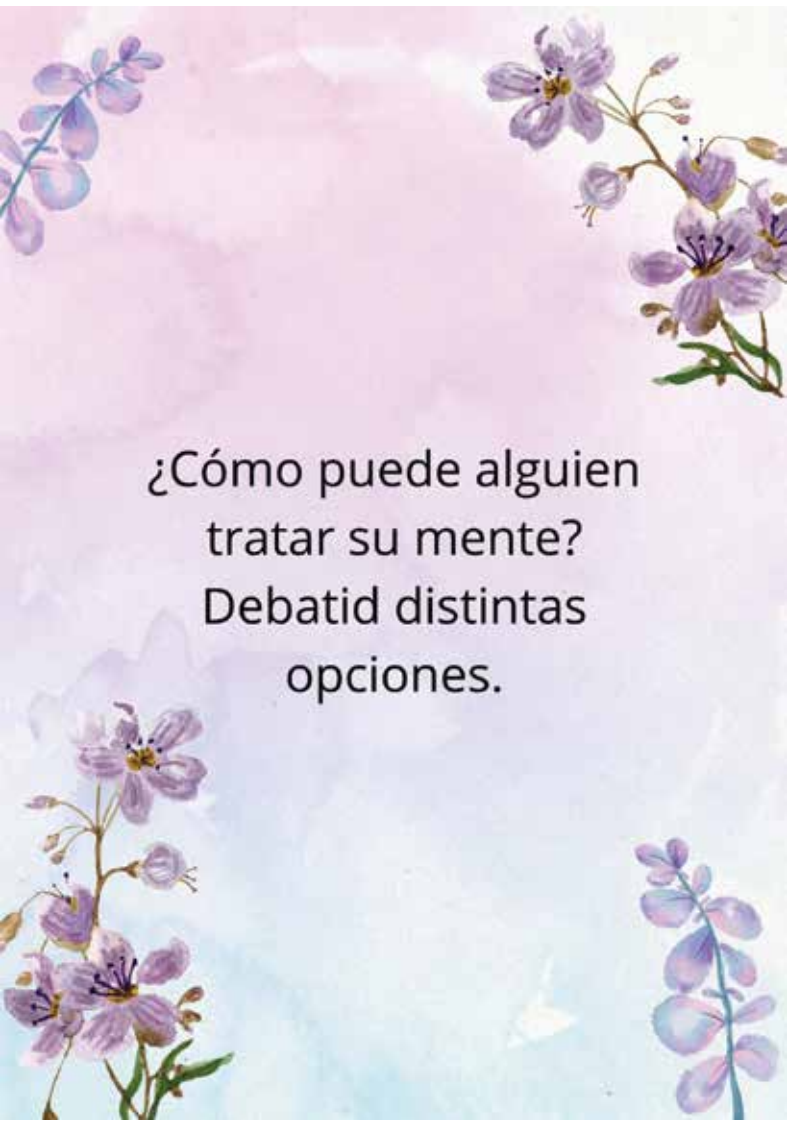
¿Cuáles son los beneficios del buen humor?

¿En qué situaciones es beneficioso?

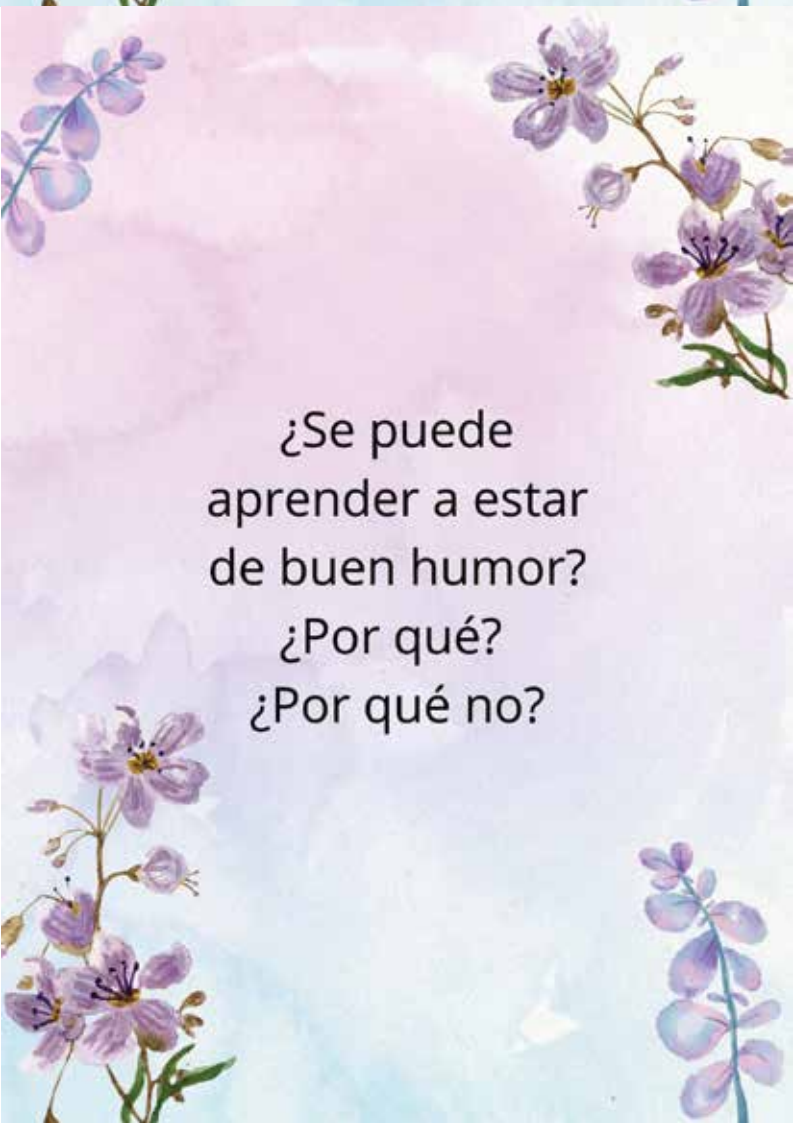


¿Cómo afecta a tu trabajo el buen humor?

¿Y a tu tiempo libre?

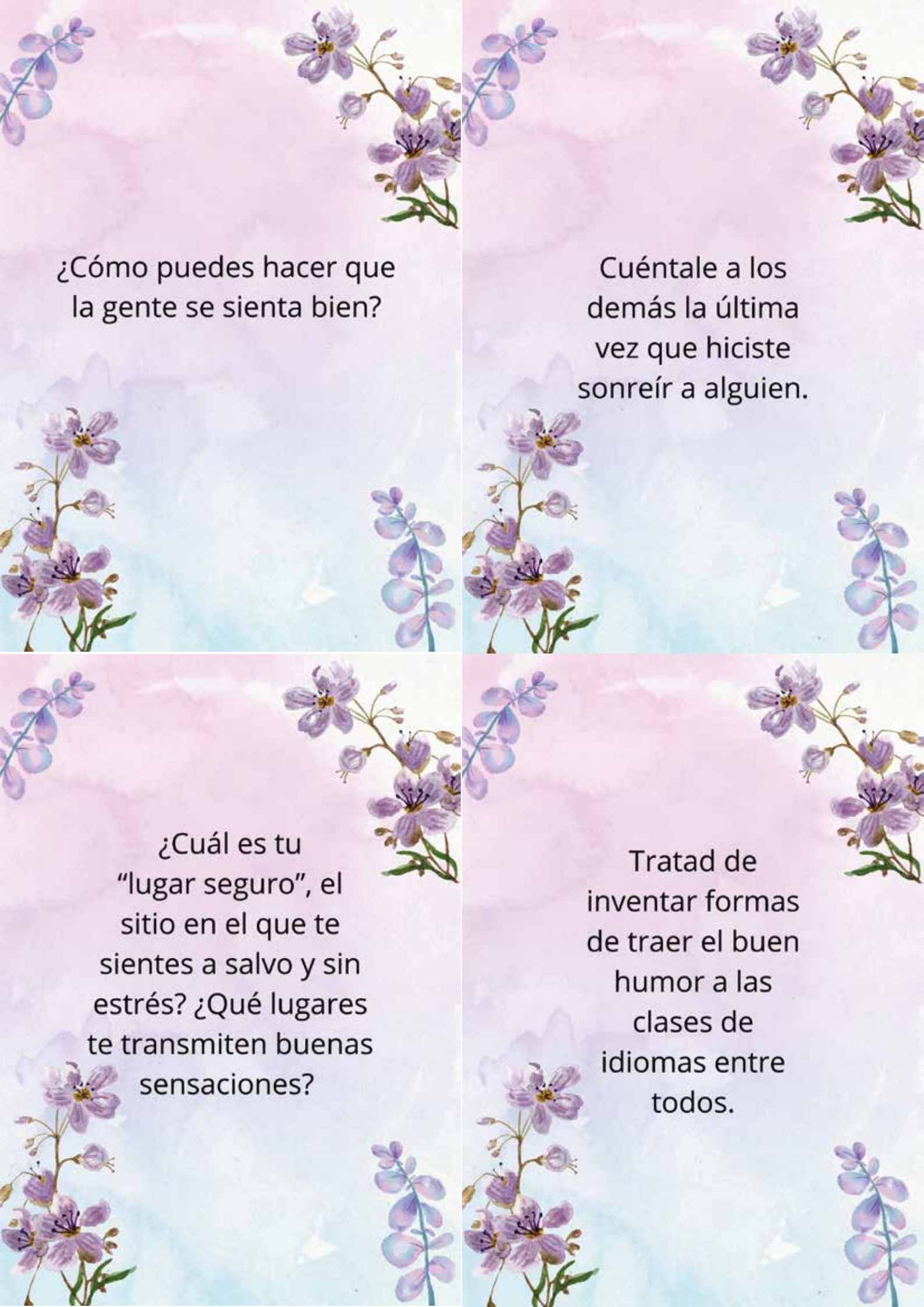


¿Cómo puede alguien tratar su mente?
Debatid distintas opciones.



¿Se puede aprender a estar de buen humor?

¿Por qué?
¿Por qué no?

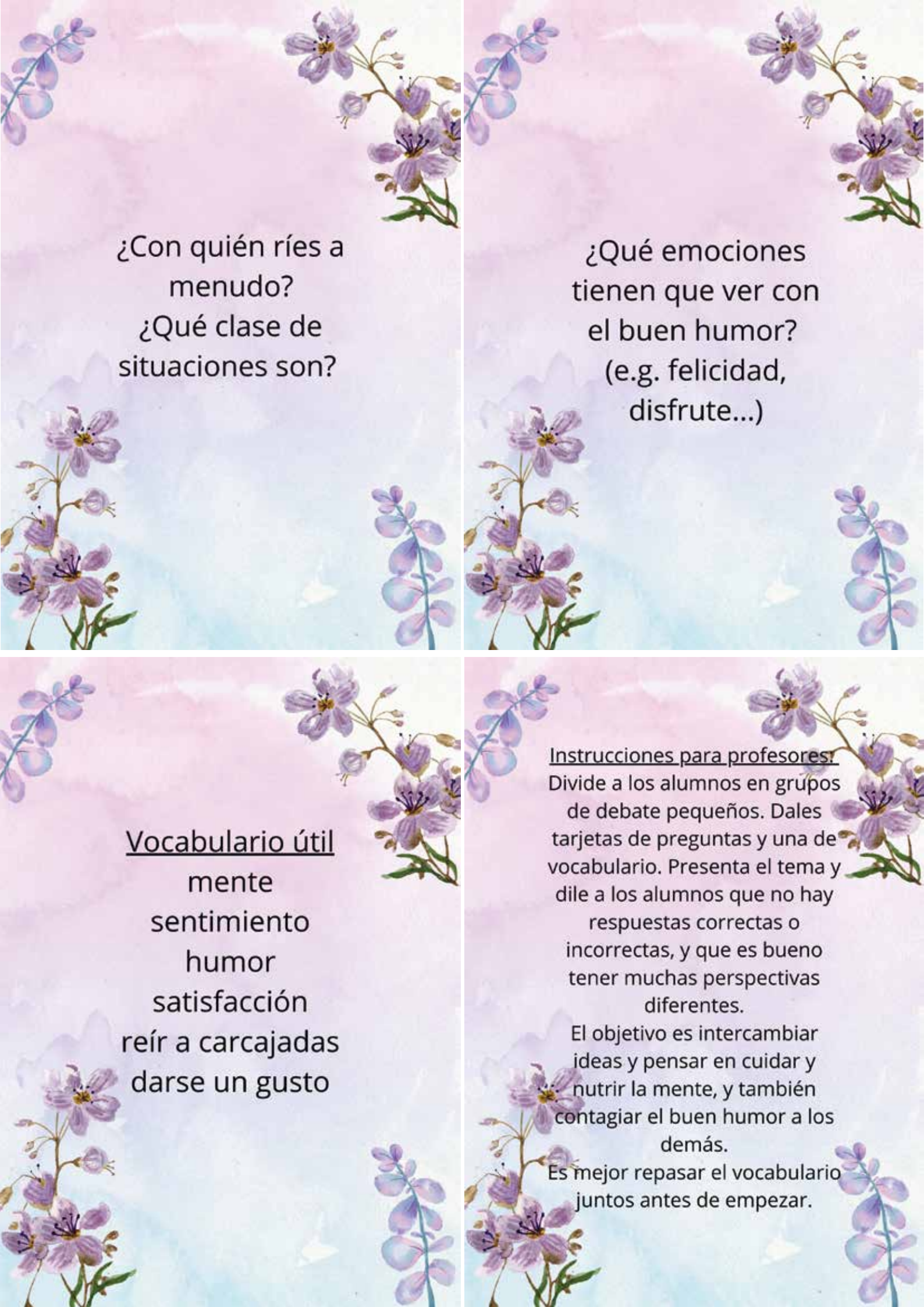


¿Cómo puedes hacer que la gente se sienta bien?

Cuéntale a los demás la última vez que hiciste sonreír a alguien.

¿Cuál es tu "lugar seguro", el sitio en el que te sientes a salvo y sin estrés? ¿Qué lugares te transmiten buenas sensaciones?

Tratad de inventar formas de traer el buen humor a las clases de idiomas entre todos.



¿Con quién ríes a menudo?

¿Qué clase de situaciones son?

¿Qué emociones tienen que ver con el buen humor?
(e.g. felicidad, disfrute...)

Vocabulario útil

mente

sentimiento

humor

satisfacción

reír a carcajadas

darse un gusto

Instrucciones para profesores:

Divide a los alumnos en grupos de debate pequeños. Dale tarjetas de preguntas y una de vocabulario. Presenta el tema y dile a los alumnos que no hay respuestas correctas o incorrectas, y que es bueno tener muchas perspectivas diferentes.

El objetivo es intercambiar ideas y pensar en cuidar y nutrir la mente, y también contagiar el buen humor a los demás.

Es mejor repasar el vocabulario juntos antes de empezar.