

B1.27.1 Diálogo: Desconectar para Reconectar: Charla sobre el autocuidado

B1.27.1 Dialogo: Disconnettersi per Riconnettersi: Conversazione sull'autocura

» <https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/desconectar-para-reconectar>

Pedro y Ana hablan de un retiro de mindfulness, del estrés laboral y de la importancia del cuidado mental personal.

Pedro: Hoy me siento mucho mejor. El retiro de atención plena me ayudó a no estar tan **estresado**.

Ana: ¡Qué bien! A veces el estrés constante puede llevar a la **depresión** si no lo controlamos.

Pedro: Sí por eso decidí ir al retiro para prevenir problemas de salud **mental**.

Ana: Eso está genial. Mi hermana fue al **psicólogo** porque se sintió agotada mentalmente y le recomendó algo parecido.

Pedro: Me di cuenta de que mi salud mental estaba afectando mi forma de trabajar y necesitaba un cambio.

Ana: Claro la gente a veces olvida que el estrés puede convertirse en una **enfermedad** si no se atiende.

Pedro: Exacto ahora me siento más fuerte **mentalmente** y con más energía para enfrentar la semana.

Ana: Sí todos deberíamos reconocer la **necesidad** de desconectar de vez en cuando.

Pedro: En el retiro nos hablaron mucho de la importancia del **autocuidado** y del amor propio.

Ana: Me encanta eso. Practicar el **amor propio** no es egoísta es necesario para vivir mejor.

Pedro e Ana parlano di un ritiro di mindfulness, dello stress lavorativo e dell'importanza della cura mentale personale.

Pedro: Oggi mi sento molto meglio. Il ritiro di consapevolezza mi ha aiutato a non essere così **stressato**.

Ana: Che bene! A volte lo stress costante può portare alla **depressione** se non lo controlliamo.

Pedro: Sì, per questo ho deciso di andare al ritiro per prevenire problemi di salute **mentale**.

Ana: Questo è fantastico. Mia sorella è andata dallo **psicologo** perché si sentiva mentalmente esausta e le ha consigliato qualcosa di simile.

Pedro: **Mi sono reso conto** che la mia salute mentale stava influenzando il mio modo di lavorare e avevo bisogno di un cambiamento.

Ana: Chiaro, la gente a volte dimentica che lo stress può trasformarsi in una **malattia** se non viene affrontato.

Pedro: Esatto, ora mi sento più forte **mentalmente** e con più energia per affrontare la settimana.

Ana: Sì tutti dovremmo riconoscere la **necessità** di disconnettersi di tanto in tanto.

Pedro: Al ritiro ci hanno parlato molto dell'importanza dell'**autocura** e dell'amor proprio.

Ana: Mi piace. Praticare l'**amore proprio** non è egoista, è necessario per vivere meglio.

B1.27.1 Desconectar para Reconectar: Charla sobre el autocuidado

B1.27.1 Disconnettere per Riconnettersi: Conversazione sull'autocura

<https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/desconectar-para-reconectar>



Ejercicio 1: Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué actividad realizó Pedro para reducir su estrés?
2. ¿Qué señales le hicieron a Pedro darse cuenta de que necesitaba cuidar su salud mental?
3. ¿Qué aprendió Pedro sobre el autocuidado durante el retiro de atención plena?
4. ¿Alguna vez has sentido la necesidad de desconectar del trabajo? ¿Qué hiciste al respecto?
5. ¿Crees que la salud mental recibe la atención adecuada en la sociedad actual? ¿Por qué sí o por qué no?

B1.27.1 Desconectar para Reconectar: Charla sobre el autocuidado

B1.27.1 Disconnettere per Riconnettersi: Conversazione sull'autocura

<https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/desconectar-para-reconectar>



Ejercicio 2:

Instrucción: Inserisci la parola corretta.

psicólogo, mental, depresión, estresado, Me di cuenta

1. Hoy me siento mucho mejor. El retiro de atención plena me ayudó a no estar tan
2. ¡Qué bien! A veces el estrés constante puede llevar a la si no lo controlamos.
3. Sí por eso decidí ir al retiro para prevenir problemas de salud
4. Eso está genial. Mi hermana fue al porque se sintió agotada mentalmente y le recomendó algo parecido.
5. de que mi salud mental estaba afectando mi forma de trabajar y necesitaba un cambio.

Soluzioni:

1. estresado 2. depresión 3. mental 4. psicólogo 5. Me di cuenta

B1.27.1 Desconectar para Reconectar: Charla sobre el autocuidado

B1.27.1 Disconnettere per Riconnettersi: Conversazione sull'autocura

<https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/desconectar-para-reconectar>



Ejercicio 3:

Ordena el texto

Instrucción: Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

... ¡Qué bien! A veces el estrés constante puede llevar a la depresión si no lo controlamos.

... Claro la gente a veces olvida que el estrés puede convertirse en una enfermedad si no se atiende.

... Exacto ahora me siento más fuerte mentalmente y con más energía para enfrentar la semana.

... En el retiro nos hablaron mucho de la importancia del autocuidado y del amor propio.

... Eso está genial. Mi hermana fue al psicólogo porque se sintió agotada mentalmente y le recomendó algo parecido.

... Sí por eso decidí ir al retiro para prevenir problemas de salud mental.

... Me di cuenta de que mi salud mental estaba afectando mi forma de trabajar y necesitaba un cambio.

1 Hoy me siento mucho mejor. El retiro de atención plena me ayudó a no estar tan estresado.

... Sí todos deberíamos reconocer la necesidad de desconectar de vez en cuando.

10 Me encanta eso. Practicar el amor propio no es egoísta es necesario para vivir mejor.

Soluzioni:

2, 6, 7, 9, 4, 3, 5, 1, 8, 10