

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

B1.27.1 Dialog: Odłączyć się, aby połączyć się na nowo: Rozmowa o dbaniu o siebie

» <https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/desconectar-para-reconectar>

Pedro y Ana hablan sobre el retiro de atención plena, el estrés en el trabajo y la importancia de cuidar la salud mental.

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 i Ana rozmawiają o odosobnieniu uważności, stresie w pracy i znaczeniu dbania o zdrowie psychiczne.

Pedro: Dziś czuję się znacznie lepiej. Medytacyjne wycofanie pomogło mi nie być tak **zestresowanym**.

Ana: Jak dobrze! Czasami ciągły stres może prowadzić do **depresji**, jeśli go nie kontrolujemy.

Pedro: Tak, dlatego zdecydowałem się pojechać na wyjazd, aby zapobiec problemom ze zdrowiem **psychicznym**.

Ana: To jest świetne. Moja siostra poszła do **psychologa**, ponieważ czuła się psychicznie wyczerpana i polecił jej coś podobnego.

Pedro: Zdałem sobie sprawę, że moje zdrowie psychiczne wpływało na sposób, w jaki pracuję i potrzebowałem zmiany.

Ana: Jasne, ludzie czasami zapominają, że stres może przekształcić się w **chorobę**, jeśli nie zostanie odpowiednio zaopiekowany.

Pedro: Dokładnie, teraz czuję się silniejszy **mentalnie** i mam więcej energii, aby stawić czoła tygodniowi.

Ana: Tak, wszyscy powinniśmy uznać **potrzebę** odpoczynku od czasu do czasu.

Pedro: Na rekolekcjach mówili nam dużo o znaczeniu **autopielęgnacji** i miłości własnej.

Ana: Uwielbiam to. Praktykowanie **miłości własnej** nie jest egoistyczne, jest konieczne, aby lepiej żyć.

B1.27.1 Desconectar para Reconectar: Charla sobre el autocuidado

B1.27.1 Odłączyć się, aby się ponownie połączyć: Rozmowa o dbaniu o siebie

<https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/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 Odłączyć się, aby się ponownie połączyć: Rozmowa o dbaniu o siebie

<https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/desconectar-para-reconectar>



Ejercicio 2:

Instrucción: Wstaw poprawne słowo.

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.

Rozwiązania:

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 Odłączyć się, aby się ponownie połączyć: Rozmowa o dbaniu o siebie

<https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/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.

Rozwiązania:

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