

B1.27.2 Cultura: La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

B1.27.2 Kultura: Natura jako terapia w Górach Kantabryjskich i Pirenejach

🔗 <https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/tu-persona-vitamina-libro>

Descubre cómo los Picos de Europa y los Pirineos ayudan a cuidar de uno mismo y de la salud mental.

En los Picos de Europa y los Pirineos la naturaleza ayuda a la salud **mental**. Muchas personas visitan estos lugares para caminar y respirar el aire puro. Estar en la montaña reduce el estrés porque desconectas de la ciudad. Algunas personas van para **encontrarse** y practicar el amor propio. Además los **psicólogos** recomiendan estos lugares para relajarse mentalmente. La naturaleza es importante porque ayuda a **darse cuenta** de las necesidades. Es un espacio ideal para el **autocuidado**. La tranquilidad de las montañas es como una medicina para la **depresión**. En estos lugares es fácil **recibir** paz porque hay mucho silencio y calma.

Odkryj, jak Picos de Europa i Pireneje pomagają w dbaniu o siebie i zdrowie psychiczne.

*W Picos de Europa i Pirenejach natura wspomaga zdrowie **psychiczne**. Wiele osób odwiedza te miejsca, aby chodzić na spacer i oddychać czystym powietrzem. Bycie w górach redukuje stres, ponieważ odłączasz się od miasta. Niektórzy przyjeżdżają, aby się **odnaleźć** i praktykować miłość własną. Ponadto **psycholodzy** polecają te miejsca do relaksu psychicznego. Natura jest ważna, ponieważ pomaga **uświadomić sobie** potrzeby. To idealna przestrzeń do **samoopieki**. Spokój gór jest jak lekarstwo na **depresję**. W tych miejscach łatwo jest **otrzymać** spokój, ponieważ panuje tam dużo ciszy i spokoju.*

B1.27.2 La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

B1.27.2 Natura jako terapia w Picos de Europa i Pirenejach

<https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/tu-persona-vitamina-libro>



Ejercicio 1: Preguntas de debate

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

1. ¿Por qué la gente visita los Picos de Europa y los Pirineos?
2. ¿Para qué los psicólogos recomiendan estos lugares?
3. ¿Prefieres la playa o la montaña para relajarte? ¿Por qué?
4. ¿Crees que la naturaleza es importante para la salud mental? Explica tu respuesta.
5. ¿Qué otras actividades, además de caminar, crees que se pueden hacer en la montaña para reducir el estrés?