

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

Descubre cómo los Picos de Europa y los Pirineos ayudan al autocuidado y la salud mental.

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

- Escucha el texto o léelo en voz alta.
- El vocabulario extra introducido sirve como inmersión lingüística y no forma parte del currículo básico.
- Discutid los ejercicios y aplicad el nuevo vocabulario en una conversación.
- Discute y compara el tema de la cultura con tu propio país.

🕒 Tiempo recomendado: 10 min.

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

Escucha el audio o lee el texto antes de resolver los ejercicios.

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

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.

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

[✍ https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/tu-persona-vitamina-libro](https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/tu-persona-vitamina-libro)

Ejercicio 1: Preguntas de debate

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?