

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

B1.27.1 Dialoog: Loskoppelen om opnieuw verbinding te maken: Gesprek over zelfzorg

🔊 <https://spaans.colanguage.nl/dialogen/desconectar-para-reconectar>

Pedro y Ana están hablando sobre un retiro de mindfulness, el estrés laboral y la importancia del autocuidado 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 en Ana praten over een mindfulness-retraite, werkstress en het belang van mentale zelfzorg.

Pedro: *Vandaag voel ik me veel beter. De mindfulness retraite hielp me om niet zo **gestrest** te zijn.*

Ana: *Wat goed! Soms kan constante stress leiden tot **depressie** als we het niet onder controle houden.*

Pedro: *Ja, daarom besloot ik naar de retraite te gaan om **mentale** gezondheidsproblemen te voorkomen.*

Ana: *Dat is geweldig. Mijn zus ging naar de **psycholoog** omdat ze zich mentaal uitgeput voelde en hij raadde haar iets dergelijks aan.*

Pedro: ***Ik realiseerde me** dat mijn mentale gezondheid mijn manier van werken beïnvloedde en dat ik een verandering nodig had.*

Ana: *Natuurlijk vergeten mensen soms dat stress een **ziekte** kan worden als het niet wordt aangepakt.*

Pedro: *Precies, nu voel ik me **mentaal** sterker en heb ik meer energie om de week aan te pakken.*

Ana: *Ja, we zouden allemaal de **noodzaak** moeten erkennen om af en toe te ontkoppelen.*

Pedro: *Tijdens het retraite spraken we veel over het belang van **zelfzorg** en eigenliefde.*

Ana: *Ik hou daarvan. Het beoefenen van **zelfliefde** is niet egoïstisch, het is noodzakelijk om beter te leven.*

B1.27.1 Desconectar para Reconectar: Charla sobre el autocuidado

B1.27.1 Loskoppelen om te Herstellen: Lezing over zelfzorg

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/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 Loskoppelen om te Herstellen: Lezing over zelfzorg

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/desconectar-para-reconectar>



Ejercicio 2:

Instrucción: Vul het juiste woord in.

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.

Opciones:

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 Loskoppelen om te Herstellen: Lezing over zelfzorg

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/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.

Oplossingen:

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