

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

Pedro y Ana hablan sobre un retiro de atención plena, el estrés laboral y la importancia del autocuidado mental.

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

- Escucha el diálogo o lee el texto en parejas.
- Discutid los ejercicios y estudiad el vocabulario.
- Interpretad una situación similar en parejas o en grupo.

🕒 Tiempo recomendado: 15 min.

B1.27.1 Desconectar para Reconectar: Charla sobre el autocuidado

Escuchad el audio o leed el texto en parejas antes de resolver los ejercicios.

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

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.*

B1.27.1 Desconectar para Reconectar: Charla sobre el autocuidado

[✍ https://spaans.colanguage.nl/dialogen/desconectar-para-reconectar](https://spaans.colanguage.nl/dialogen/desconectar-para-reconectar)

Ejercicio 1: Preguntas de debate

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

[✍ https://spaans.colanguage.nl/dialogen/desconectar-para-reconectar](https://spaans.colanguage.nl/dialogen/desconectar-para-reconectar)

Ejercicio 2: Rellena los huecos y completa las oraciones

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.

B1.27.1 Desconectar para Reconectar: Charla sobre el autocuidado

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

Ejercicio 3: Ordena el texto

- ... ¡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.