

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

B1.27.1 Dialog: Abschalten, um sich wieder zu verbinden: Gespräch über Selbstfürsorge

🔊 <https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/desconectar-para-reconectar>

Pedro y Ana hablan 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 und Ana sprechen über ein Achtsamkeits-Retreat, Arbeitsstress und die Bedeutung der mentalen Selbstfürsorge.

Pedro: Heute fühle ich mich viel besser. Der Achtsamkeits-Retreat hat mir geholfen, nicht so **gestresst** zu sein.

Ana: Wie schön! Manchmal kann ständiger Stress, wenn wir ihn nicht kontrollieren, zur **Depression** führen.

Pedro: Ja, deshalb habe ich mich entschieden, ins Retreat zu gehen, um Problemen mit der **mental**en Gesundheit vorzubeugen.

Ana: Das ist großartig. Meine Schwester ging zum **Psychologen**, weil sie sich mental erschöpft fühlte, und er empfahl ihr etwas Ähnliches.

Pedro: **Mir wurde klar**, dass meine psychische Gesundheit meine Arbeitsweise beeinflusste und ich eine Veränderung brauchte.

Ana: Klar, die Leute vergessen manchmal, dass Stress zu einer **Krankheit** werden kann, wenn er nicht behandelt wird.

Pedro: Genau, jetzt fühle ich mich **mental** stärker und habe mehr Energie, um die Woche anzugehen.

Ana: Ja, wir alle sollten die **Notwendigkeit** erkennen, ab und zu abzuschalten.

Pedro: Bei dem Retreat wurde viel über die Bedeutung von **Selbstfürsorge** und Selbstliebe gesprochen.

Ana: *Ich liebe das. **Selbstliebe** zu praktizieren ist nicht egoistisch, es ist notwendig, um besser zu leben.*

B1.27.1 Desconectar para Reconectar: Charla sobre el autocuidado

B1.27.1 Abschalten, um sich wieder zu verbinden: Vortrag über Selbstfürsorge

<https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/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 Abschalten, um sich wieder zu verbinden: Vortrag über Selbstfürsorge

<https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/desconectar-para-reconectar>



Ejercicio 2:

Instrucción: Füllen Sie das richtige Wort ein.

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.

Lösungen:

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 Abschalten, um sich wieder zu verbinden: Vortrag über Selbstfürsorge

<https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/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.

Lösungen:

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