

B1.27 Cuidado personal y atención plena

Cuidado personal y atención plena

"Aprende todo lo que puedas, cuando puedas, de quien puedas; siempre llegará un momento en que estarás agradecido de haberlo hecho."

"Aprende todo lo que puedas, cuando puedas, de quien puedas; siempre llegará un momento en que estarás agradecido de haberlo hecho."

Sarah Caldwell

Objetivos de aprendizaje

Objetivos de aprendizaje

- ✔ Situación : Hablando sobre tu salud mental y autocuidado. / Situación : Hablando sobre tu salud mental y autocuidado.
- ✔ Situación : Ir a terapia y retiros de mindfulness. / Situación : Ir a terapia y retiros de mindfulness.
- ✔ Cultura : La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos / Cultura : La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos
- ✔ Gramática : Contraste entre "porque" y "para" / Gramática : Contraste entre "porque" y "para"

Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

1. Descargas parciales, audio y ejercicios disponibles en:

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/27>

2. Leyenda (disponible en el sitio web):

 Ejercicio interactivo.

 Audio con traducciones.

Recapitulación y ejercicios de preparación

Recapitulación y ejercicios de preparación

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/26>

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/27/historial-de-aprendizaje>

B1.27 Vocabulario básico (11)

B1.27 Vocabulario básico (11)

🔊 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/27>

Español

Darse cuenta

Se dio cuenta de la necesidad de descansar para estar mentalmente bien.

El amor propio

El amor propio es vital porque mejora nuestra salud mental.

El autocuidado

Es importante practicar el autocuidado para evitar el estrés.

El psicólogo

La psicóloga trabaja para cuidar la salud mental.

Encontrarse

Os encontráis con ganas de visitar la clínica.

Estresado

Ella está más estresada porque no se encontró con el psicólogo.

La depresión

La depresión se combate con autocuidado mental diario.

La enfermedad

Darse cuenta de la enfermedad es esencial para cuidarse.

La necesidad

La necesidad de mentalmente desconectar es importante para el autocuidado.

Mental

La salud mental es fundamental para vivir una vida plena y serena.

Respirar

Español

Darse cuenta

Se dio cuenta de la necesidad de descansar para estar mentalmente bien.

El amor propio

El amor propio es vital porque mejora nuestra salud mental.

El autocuidado

Es importante practicar el autocuidado para evitar el estrés.

El psicólogo

La psicóloga trabaja para cuidar la salud mental.

Encontrarse

Os encontráis con ganas de visitar la clínica.

Estresado

Ella está más estresada porque no se encontró con el psicólogo.

La depresión

La depresión se combate con autocuidado mental diario.

La enfermedad

Darse cuenta de la enfermedad es esencial para cuidarse.

La necesidad

La necesidad de mentalmente desconectar es importante para el autocuidado.

Mental

La salud mental es fundamental para vivir una vida plena y serena.

Respirar

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

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

🔊 <https://espanol.colanguage.es/dialogos/desconectar-para-reconectar>

Pedro y Ana hablan sobre un retiro de atención plena, 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 y Ana hablan sobre un retiro de atención plena, 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.

B1.27.1 Desconectar para Reconectar: Charla sobre el autocuidado

B1.27.1 Desconectar para Reconectar: Charla sobre el autocuidado

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/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 Desconectar para Reconectar: Charla sobre el autocuidado

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/desconectar-para-reconectar>



Ejercicio 2:

Instrucción: Rellena la palabra correcta.

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.

Soluciones:

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 Desconectar para Reconectar: Charla sobre el autocuidado

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/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.

Soluciones:

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

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

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

🔗 <https://espanol.colanguage.es/cultura/tu-persona-vitamina-libro>

Discover cómo los Picos de Europa y los Pirineos ayudan al autocuidado y 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.

Descubre cómo los Picos de Europa y los Pirineos ayudan al autocuidado y 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.*

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

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

<https://espanol.colanguage.es/cultura/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?

B1.27.3 Gramática: Contraste entre "porque" y "para"

B1.27.3 Gramática: Contraste entre "porque" y "para"

Explicación breve del contraste entre "porque" y "para".

<https://espanol.colanguage.es/gramatica/contraste-entre-porque-y-para>

Reglas de formación / Reglas de formación:

1. Usamos "porque" para expresar la causa o el motivo de una acción.
2. Usamos "para" para indicar el objetivo o la finalidad de una acción.

Contraste entre "porque" y "para"

Contraste entre "porque" y "para"

Lee los ejemplos en la tabla en voz alta antes de hacer los ejercicios.

Uso	Ejemplo
Porque: causa o motivo de una acción.	Pedro va al psicólogo porque su salud mental está afectada. (<i>Pedro va al psicólogo porque su salud mental está afectada.</i>)
Para: objetivo o finalidad de una acción.	María asiste a sesiones de autocuidado para mejorar su amor propio y su bienestar mental. (<i>María asiste a sesiones de autocuidado para mejorar su amor propio y su bienestar mental.</i>)

B1.27.3 Contraste entre "porque" y "para"

B1.27.3 Contraste entre "porque" y "para"

<https://espanol.colanguage.es/gramatica/contraste-entre-porque-y-para>



Ejercicio 1:

Contraste entre "porque" y "para"

Instrucción: Rellena la palabra correcta.

para, porque

1. Me siento menos estresado estoy practicando el autocuidado regularmente.
2. Asisto a sesiones de terapia grupal encontrar apoyo y aprender a gestionar el estrés.
3. María tomó la decisión de descansar se dio cuenta de la necesidad de cuidar su salud mental.
4. Juan se apunta a un curso de meditación aprender técnicas de autocuidado y mejorar su amor propio.
5. Estoy leyendo un libro sobre bienestar emocional quiero entender mejor las enfermedades mentales.
6. El médico le recomendó hacer ejercicio diario encontrarse mejor tanto físicamente como mentalmente.
7. Voy al psicólogo superar mi depresión y encontrarme mejor mentalmente.
8. Pablo dejó el trabajo que lo hacía sentir estresado priorizó su salud mental.

Soluciones:

1. porque 2. para 3. porque 4. para 5. porque 6. para 7. para 8. porque

B1.27.3 Contraste entre "porque" y "para"

B1.27.3 Contraste entre "porque" y "para"

<https://espanol.colanguage.es/gramatica/contraste-entre-porque-y-para>



Ejercicio 2:

Traduce y usa en una oración

Instrucción: Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. Porque

.....

2. Para

.....

Soluciones:

1. Porque 2. Para

B1.27 Deberes / ejercicios

B1.27 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/27>



Ejercicio 1:

Reordenar oraciones

Instrucción: Haz frases correctas y traduce.

1. enfermedad mental. | estresado porque | tiene una | Juan está

.....

2. la tos, | Cuando se | gotas. | encuentra con | toma las

.....

3. se combate | con autocuidado | mental diario. | La depresión

.....

4. salud mental. | El amor | vital porque | propio es | mejora nuestra

.....

5. evitar el | Es importante | estrés. | practicar el | autocuidado para

.....

6. cuidarse. | de la | Darse cuenta | enfermedad es | esencial para

.....

7. bienestar mental. | identificar las | mejorar el | Es esencial | necesidades para

.....

Soluciones:

1. Juan está estresado porque tiene una enfermedad mental. 2. Cuando se encuentra con la tos, toma las gotas. 3. La depresión se combate con autocuidado mental diario. 4. El amor propio es vital porque mejora nuestra salud mental. 5. Es importante practicar el autocuidado para evitar el estrés. 6. Darse cuenta de la enfermedad es esencial para cuidarse. 7. Es esencial identificar las necesidades para mejorar el bienestar mental.

B1.27 Deberes / ejercicios

B1.27 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/27>



Ejercicio 2:

Traduce y usa en una oración

Instrucción: Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. La enfermedad

.....

2. El autocuidado

.....

3. Mental

.....

4. La depresión

.....

5. El psicólogo

.....

Soluciones:

1. La enfermedad 2. El autocuidado 3. Mental 4. La depresión 5. El psicólogo

B1.27 Deberes / ejercicios

B1.27 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/27>



Ejercicio 3:

Contraste entre "porque" y "para"

Instrucción: Rellena la palabra correcta.

para, porque

1. Me siento menos estresado estoy practicando el autocuidado regularmente.
2. Asisto a sesiones de terapia grupal encontrar apoyo y aprender a gestionar el estrés.
3. María tomó la decisión de descansar se dio cuenta de la necesidad de cuidar su salud mental.
4. Juan se apunta a un curso de meditación aprender técnicas de autocuidado y mejorar su amor propio.
5. Estoy leyendo un libro sobre bienestar emocional quiero entender mejor las enfermedades mentales.
6. El médico le recomendó hacer ejercicio diario encontrarse mejor tanto físicamente como mentalmente.
7. Voy al psicólogo superar mi depresión y encontrarme mejor mentalmente.
8. Pablo dejó el trabajo que lo hacía sentir estresado priorizó su salud mental.

Soluciones:

1. porque 2. para 3. para 4. para 5. porque 6. para 7. para 8. porque