

B1.27 Autocuidado y mindfulness

Nivel **Número**

B1

B1.27

“Aprender idiomas es un baile de comprensión y aprecio.”

Anonymous

B1.27 Vamos a calentarnos

A continuación encuentras ejercicios de repaso sobre las últimas lecciones.

Última clase:

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

Últimas 5 lecciones:

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



B1.27 Objetivos de aprendizaje

Soluciones, audio, vídeo, traducciones y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles a través de nuestro sitio web.

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

1. Hablando sobre tu salud mental y autocuidado.
2. Ir a terapia y retiros de mindfulness.
3. La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos
4. Contraste entre "porque" y "para"

B1.27 Vocabulario

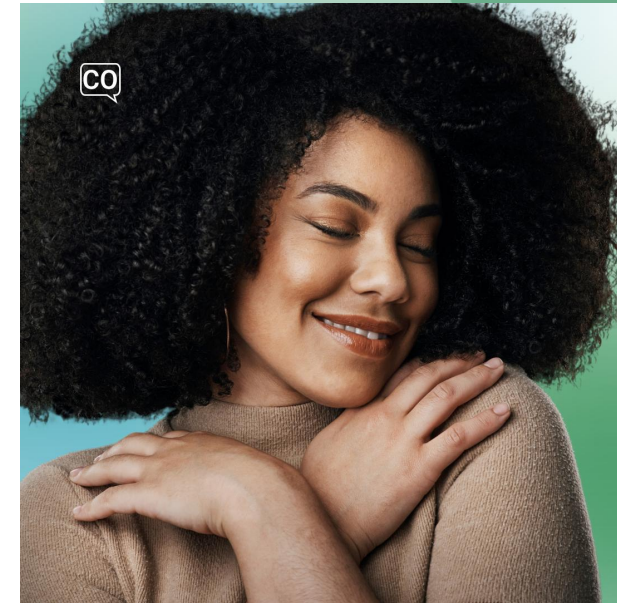
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Darse cuenta

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



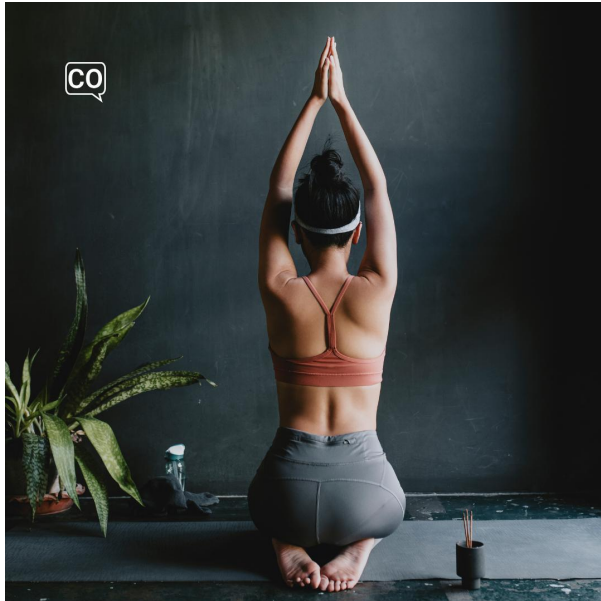
El amor propio

El amor propio es vital porque mejora nuestra salud mental.

B1.27 Vocabulario

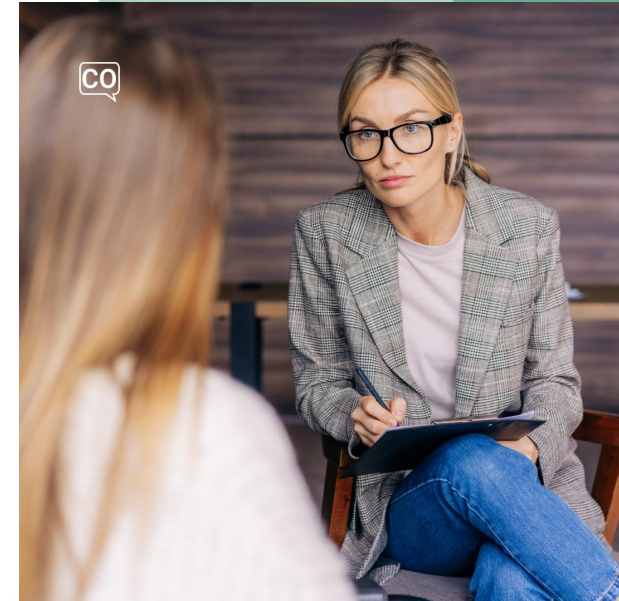
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



El autocuidado

Es importante practicar el autocuidado para evitar el estrés.



El psicólogo

La psicóloga trabaja para cuidar la salud mental.

B1.27 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Encontrarse

Os encontráis con ganas de visitar la clínica.



Estresado

Mi perro estaba estresadísimo porque oyó la tormenta.

B1.27 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



La depresión

La depresión se combate con autocuidado mental diario. Darse cuenta de la enfermedad es esencial para cuidarse.



La enfermedad

B1.27 Vocabulario

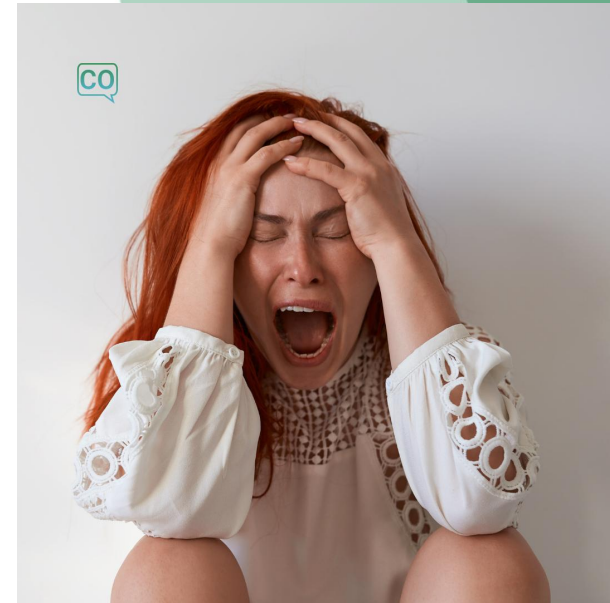
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



La necesidad

La necesidad de mentalmente desconectar es importante para el autocuidado.



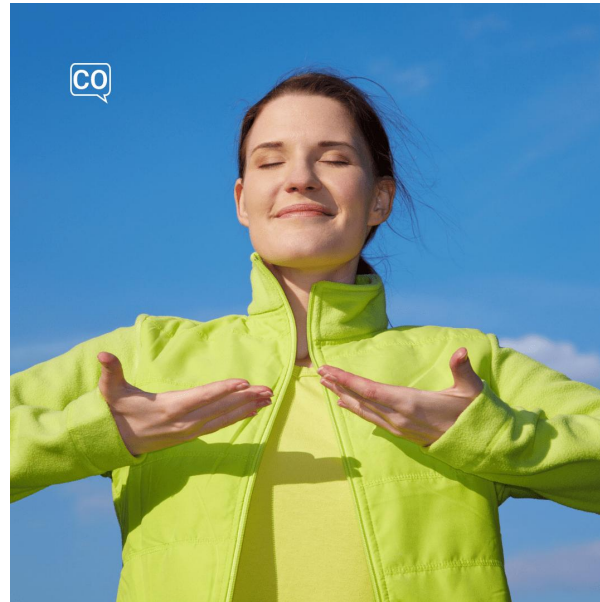
Mental

El doctor siempre cuida su bienestar mental para ayudar a pacientes.

B1.27 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Respirar

B1.27 ¡Es hora de repetir!

Nombra las palabras y úsalas en una oración.

La depresión, El autocuidado, El amor propio, El psicólogo, Encontrarse, La enfermedad, Estresado

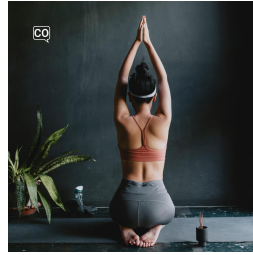
1



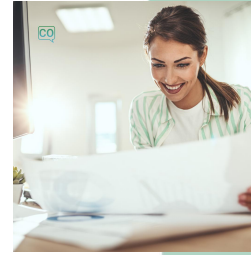
2



3



4



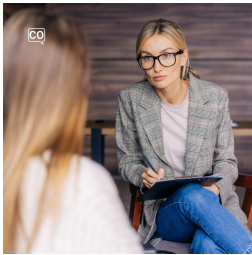
5



6



7



B1.27 ¡Es hora de repetir!

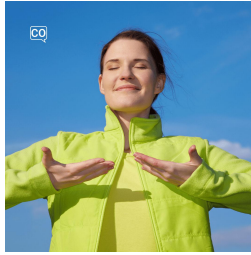
Nombra las palabras y úsalas en una oración.

Mental, Respirar, Darse cuenta, La necesidad

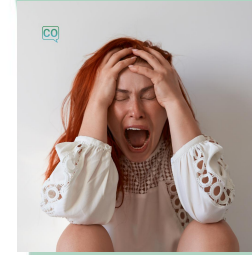
8



9



10



11



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://espanol.colanguage.es/dialogos/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://espanol.colanguage.es/dialogos/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://espanol.colanguage.es/dialogos/desconectar-para-reconectar](https://espanol.colanguage.es/dialogos/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://espanol.colanguage.es/dialogos/desconectar-para-reconectar](https://espanol.colanguage.es/dialogos/desconectar-para-reconectar)

Ejercicio 2:

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://espanol.colanguage.es/dialogos/desconectar-para-reconectar](https://espanol.colanguage.es/dialogos/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.

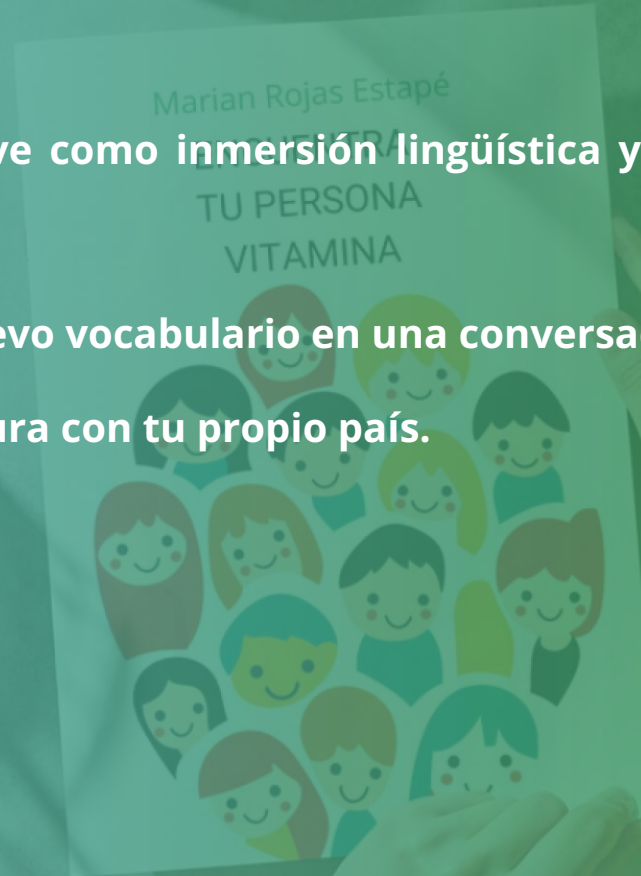
B1.27.2 Cultura: La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

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

<https://espanol.colanguage.es/cultura/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://espanol.colanguage.es/cultura/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://espanol.colanguage.es/cultura/tu-persona-vitamina-libro](https://espanol.colanguage.es/cultura/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?

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:

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.

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

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

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

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

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"

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.

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

[✍ https://espanol.colanguage.es/gramatica/contraste-entre-porque-y-para](https://espanol.colanguage.es/gramatica/contraste-entre-porque-y-para)

Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

1. Porque
2. Para

B1.27 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

- **Todas las soluciones, audios y hojas de trabajo están disponibles en el sitio web.**
- **Haz discusiones y conversaciones con el vocabulario.**
- **Escribe las respuestas para practicar la escritura.**



B1.27 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

Ejercicio 1: Reordenar oraciones

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

B1.27 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

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

B1.27 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

Ejercicio 3: Contraste entre "porque" y "para"

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.



Habla con confianza con coLanguage