

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

B1.27.1 Dialogue : Se déconnecter pour se reconnecter : Discussion sur le soin de soi

🔗 <https://espanol.colangue.fr/dialogues/desconectar-para-reconectar>

Pedro y Ana hablan de un retiro de mindfulness, del estrés en el trabajo y de la importancia del cuidado de la salud 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 et Ana parlent d'une retraite de pleine conscience, du stress au travail et de l'importance du soin de la santé mentale.

Pedro: *Aujourd'hui, je me sens beaucoup mieux. La retraite de pleine conscience m'a aidé à ne pas être aussi **stressé**.*

Ana: *Super ! Parfois, le stress constant peut mener à la **dépression** si nous ne le contrôlons pas.*

Pedro: *Oui, c'est pourquoi j'ai décidé d'aller à la retraite pour prévenir les problèmes de santé **mentale**.*

Ana: *C'est génial. Ma sœur est allée chez le **psychologue** parce qu'elle se sentait mentalement épuisée et il lui a recommandé quelque chose de similaire.*

Pedro: ***Je me suis rendu compte** que ma santé mentale affectait ma façon de travailler et que j'avais besoin de changement.*

Ana: *Bien sûr, les gens oublient parfois que le stress peut se transformer en une **maladie** s'il n'est pas traité.*

Pedro: *Exact, maintenant je me sens plus fort **mentalement** et j'ai plus d'énergie pour affronter la semaine.*

Ana: *Oui, nous devrions tous reconnaître le **besoin** de déconnecter de temps en temps.*

Pedro: *Lors du retrait, on nous a beaucoup parlé de l'importance de l'**autosoins** et de l'amour de soi.*

Ana: *J'adore ça. Pratiquer l'**amour de soi** n'est pas égoïste, c'est nécessaire pour mieux vivre.*

B1.27.1 Desconectar para Reconectar: Charla sobre el autocuidado

B1.27.1 Se déconnecter pour se reconnecter : Conférence sur le soin de soi

<https://espagnol.colangue.fr/dialogues/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 Se déconnecter pour se reconnecter : Conférence sur le soin de soi

<https://espanol.colangue.fr/dialogues/desconectar-para-reconectar>



Ejercicio 2:

Instrucción: Remplissez le mot correct.

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.

Solutions:

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 Se déconnecter pour se reconnecter : Conférence sur le soin de soi

<https://espanol.colangue.fr/dialogues/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.

Solutions:

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