

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

## B1.27.1 Dialogue: Disconnect to Reconnect: A Talk on Self-Care

<https://spanish.colanguage.com/dialogues/desconectar-para-reconectar>

*Pedro y Ana hablan sobre un retiro de mindfulness, el estrés relacionado con el trabajo 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 and Ana talk about a mindfulness retreat, work-related stress, and the importance of mental self-care.*

**Pedro:** *Today I feel much better. The mindfulness retreat helped me not to be so **stressed**.*

**Ana:** *Great! Sometimes constant stress can lead to **depression** if we don't control it.*

**Pedro:** *Yes, that's why I decided to go to the retreat to prevent **mental** health problems.*

**Ana:** *That's great. My sister went to the **psychologist** because she felt mentally exhausted and was recommended something similar.*

**Pedro:** *I **realised** that my mental health was affecting the way I was working and I needed a change.*

**Ana:** *Of course, people sometimes forget that stress can turn into a **disease** if not attended to.*

**Pedro:** *Exactly, now I feel stronger **mentally** and with more energy to face the week.*

**Ana:** *Yes, we should all recognise the **need** to disconnect from time to time.*

**Pedro:** *At the retreat, they talked to us a lot about the importance of **self-care** and self-love.*

**Ana:** *I love that. Practising **self-love** is not selfish, it is necessary for living better.*

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

## B1.27.1 Disconnect to Reconnect: Talk on Self-Care

<https://spanish.colanguage.com/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 Disconnect to Reconnect: Talk on Self-Care

<https://spanish.colanguage.com/dialogues/desconectar-para-reconectar>



### Ejercicio 2:

**Instrucción:** Fill in the correct word.

*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 Disconnect to Reconnect: Talk on Self-Care

<https://spanish.colanguage.com/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