

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

B1.27.2 Culture: Nature as therapy in the Picos de Europa and the Pyrenees

🔊 <https://spanish.colanguage.com/culture/tu-persona-vitamina-libro>

Descubre cómo los Picos de Europa y los Pirineos ayudan en el 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.

Discover how the Picos de Europa and the Pyrenees aid in self-care and mental health.

*In the Picos de Europa and the Pyrenees, nature aids **mental** health. Many people visit these places to walk and breathe the fresh air. Being in the mountains reduces stress because you disconnect from the city. Some people go to **find themselves** and practice self-love. Moreover, **psychologists** recommend these places to relax mentally. Nature is important because it helps to **realise** one's needs. It is an ideal space for **self-care**. The tranquillity of the mountains is like a medicine for **depression**. In these places, it is easy to **receive** peace because there is much silence and calm.*

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

B1.27.2 Nature as therapy in the Picos de Europa and Pyrenees

<https://spanish.colanguage.com/culture/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?