

A1.29.1 Un día largo

<https://app.colanguage.com/es/espanol/dialogos/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



1. Mira el vídeo y responde a las preguntas relacionadas.

Vídeo: https://www.youtube.be/kludDQb_OxE

La fatiga crónica

Estar muy cansado

El estrés

Cortisol

Estar nervioso

Picos normales

Sentirse cansado

Durante el día

El cuerpo

Por la noche

Dormir bien

No dormir bien

Comer sano

Nivel medio

Hacer deporte

1. ¿Qué puede tener una persona aunque duerma bien, coma sano y haga deporte?
 - a. Puede no sentir estrés nunca.
 - b. Puede tener siempre mucha energía.
 - c. Puede tener fatiga crónica.
 - d. Puede no necesitar dormir.
2. ¿Cómo se sienten algunas personas con fatiga crónica?
 - a. Como si tuvieran mucha fuerza para hacer deporte.
 - b. Como si estuvieran de vacaciones en la playa.
 - c. Como si un camión les pasara por encima.
 - d. Como si no tuvieran cuerpo.
3. ¿Qué puede ser el motivo de este cansancio fuerte?
 - a. Trabajar solo una hora al día.
 - b. Hablar mucho con los amigos.
 - c. El estrés.
 - d. Comer demasiado sano.
4. ¿Qué pasa por la noche con una persona con este problema?
 - a. No puede sentir cansancio.
 - b. No duerme bien.
 - c. Duerme todo el día y toda la noche.
 - d. Duerme perfecto y se levanta con mucha energía.

1-c 2-c 3-c 4-b

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Pedro: ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?

Ana: Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno.

Pedro: ¿Otra vez tanto lío en el trabajo?

Ana: Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Tengo dolor de cabeza.

Pedro: Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed?

Ana: Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también.

Pedro: Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar.

Ana: Ya lo sé, necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco.

Pedro: Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo «ya lo haremos» y nunca lo hacemos.

Ana: Tienes razón. Siempre lo hablamos y nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar.

Pedro: Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas.

Ana: Hecho.

1. ¿Cómo se siente Ana al principio del diálogo?

- a. Está relajada y contenta.
- b. Está sudada después de hacer deporte.
- c. Está agotada y muy cansada.
- d. Está enferma en el hospital.

2. ¿Qué parte del cuerpo le duele a Ana?

- a. Le duele la espalda.
- b. Le duelen las piernas.
- c. Le duele el estómago.
- d. Le duele la cabeza.

1-c 2-d