B1.27.1 Cultura: La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

B1.27.1 Culture: Nature as therapy in the Picos de Europa and the Pyrenees

https://app.colanguage.com/spanish/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.

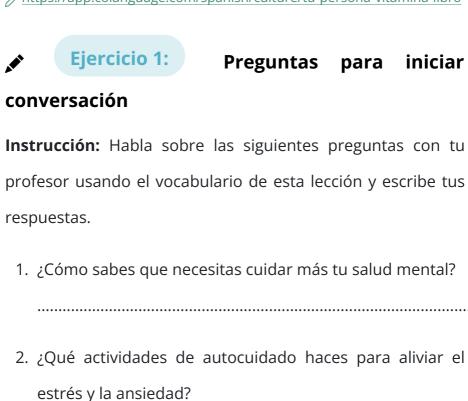
B1.27 Autocuidado y mindfulness / Self-care and mindfulness **Módulo 4** Estilo de vida saludable / Healthy lifestyle

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.

B1.27.1 La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

B1.27.1 Nature as therapy in the Picos de Europa and Pyrenees

https://app.colanguage.com/spanish/culture/tu-persona-vitamina-libro



Módulo 4 Estilo de vida saludable / Healthy lifestyle

3. ¿Has pensado en ir a un psicólogo o a un retiro de mindfulness para mejorar tu bienestar mental? ¿Por qué sí o por qué no?

4. ¿Qué importancia crees que tiene el amor propio para

prevenir la depresión y otras enfermedades mentales?

B1.27 Autocuidado y mindfulness / Self-care and mindfulness