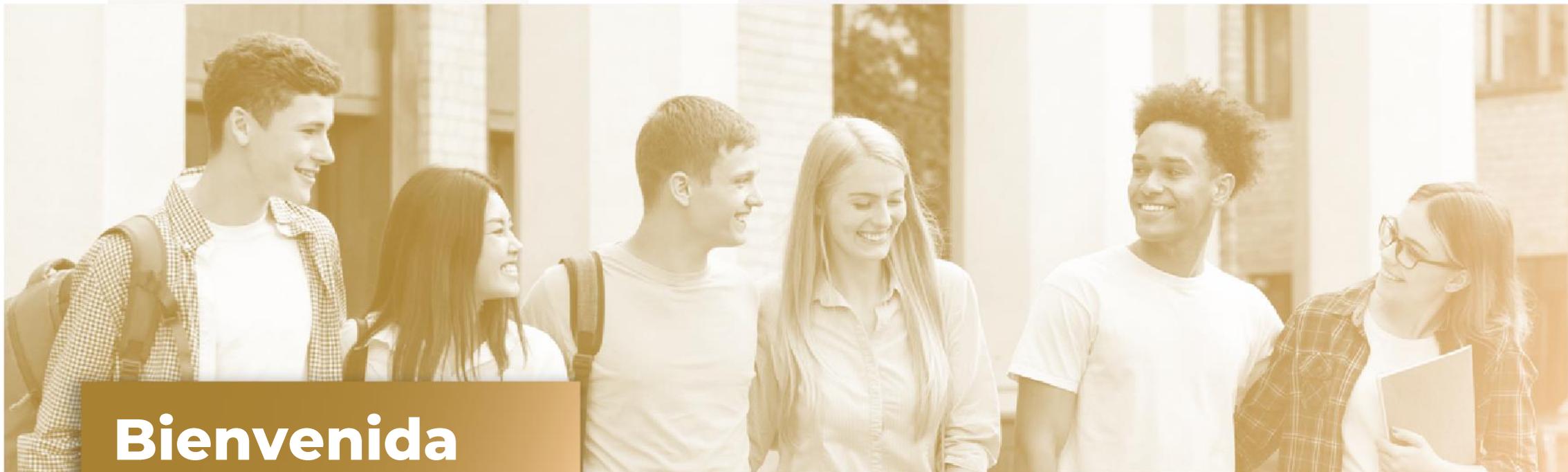


# Español para extranjeros

Nivel 5

Sesión sincrónica 6





# Bienvenida

¡Bienvenido a la sesión 6 de tu curso! En esta sesión aprenderás a hablar de los hábitos saludables. También harás uso de las perífrasis verbales “empezar a + infinitivo”, “volver a + infinitivo”, “dejar de + infinitivo”, “continuar + gerundio” y “seguir + gerundio” para hablar de hábitos sanos. Además, aprenderás algunas funciones comunicativas para expresar intenciones para tener un estilo de vida saludable. ¡Sigue cuidando tu salud en español!

# Agenda

Actividad de bienestar	10 min
Perífrasis verbales para hablar de hábitos saludables	10 min
Práctica 1	15 min
Práctica 2	15 min
Práctica 3	10 min
Funciones comunicativas para expresar intenciones para tener un estilo de vida saludable	10 min
Práctica 4	10 min
Actividad 3	30 min
Cierre	10 min

# Actividad de bienestar



Fuente: Dirección de Producción de Contenidos. (2021, 17 de febrero).  
*Respiración Contando* [Archivo de video]. Recuperado de  
[https://youtu.be/dq\\_U-RxkcFY](https://youtu.be/dq_U-RxkcFY)

# Explicación

## Perífrasis verbales para hablar de hábitos saludables

Una *perífrasis verbal* es una construcción que consta de dos o más verbos que funcionan como uno solo (Lingolia Español, s.f.). ¿Lo recuerdas? En español se utilizan algunas perífrasis verbales para hablar de hábitos saludables. A continuación, se te presentan algunos ejemplos:



Empezar a + infinitivo

Volver a + infinitivo

Dejar de + infinitivo

Continuar + gerundio

Seguir + gerundio

Las perífrasis pueden utilizar un infinitivo o un gerundio en su segundo verbo. En cuanto al primer verbo, este puede ir conjugado o en infinitivo.

Recuerda que...

Infinitivo: -ar, -er, -ir

Gerundio: -ando, -endo

Figura 1. Perífrasis verbales.

Revisa algunos ejemplos de cómo se pueden utilizar las perífrasis anteriores para hablar de hábitos saludables:

Primera parte de la oración	Primer verbo de la perífrasis verbal	Verbo en infinitivo (terminación -ar, -er, -ir)	Segunda parte de la oración
Hace 15 días	<i>empecé a</i>	<i>correr</i>	40 minutos diarios.
-	<i>Volví a</i>	<i>practicar</i>	tenis y ahora me siento con mejor condición física.
Debo	<i>dejar de</i>	<i>comer</i>	en la calle y preparar mis alimentos en casa.

Tabla 1. Perífrasis de infinitivo.

Revisa algunos ejemplos de cómo se pueden utilizar las perífrasis anteriores para hablar de hábitos saludables:

Primera parte de la oración	Segundo verbo de la perífrasis verbal	Verbo en gerundio (terminación -ando, -endo)	Segunda parte de la oración
Si	<i>continúo</i>	<i>nadando</i>	30 minutos diarios, estaré en forma para el verano.
Debo	<i>seguir</i>	<i>durmiendo</i>	mis 8 horas diarias para tener una mejor concentración en el trabajo.

Tabla 2. Perífrasis de gerundio.

A photograph showing a group of people sitting around a table in a meeting room, engaged in a discussion. The room has a patterned rug and modern furniture.

# Práctica 1

A photograph showing a group of people sitting around a table in a meeting room, engaged in a discussion. The room has a patterned rug and modern furniture.

Escucha las siguientes frases de personas que tienen hábitos no saludables.

Da a cada uno de ellos tres consejos para que tengan hábitos más saludables. Al preparar los consejos, utiliza las perífrasis verbales vistas anteriormente.

Justifica tus respuestas.



## Hábitos de las personas:

Persona 1. Paso mucho tiempo jugando videojuegos y tengo una dieta alta en alimentos procesados. Pero camino al menos 30 minutos diarios para ir y regresar de la universidad. También bebo mucha agua para mantenerme hidratado.

Persona 2. Me quedo hasta tarde en la oficina e ingiero mucha comida rápida. En ocasiones, llevo almuerzos caseros saludables al trabajo. El fin de semana practico yoga para relajarme.

Persona 3. Fumo y bebo en exceso, me mantengo sedentario y no sigo una dieta balanceada.

Persona 4. Sufro de insomnio debido a mi adicción a las redes sociales. Algunas noches medito 10 minutos antes de acostarme a dormir para calmar mi mente y relajarme. También llevo un diario de gratitud.

Persona 5. Como en exceso debido al estrés laboral, no realizo ejercicio regularmente y no presto atención a mi dieta.

A photograph showing a group of people sitting around a table in a meeting room, engaged in a discussion. The room has a patterned rug and modern furniture.

## Práctica 2

A photograph showing a group of people sitting around a table in a meeting room, engaged in a discussion. The room has a patterned rug and modern furniture.

Ahora te toca a ti. ¿Recuerdas la práctica de la sesión anterior en la que hablaste de tus hábitos saludables y no saludables, así como los que querías incluir en tu vida? Desarrolla un escrito, usando las perífrasis verbales vistas anteriormente, que incluya lo siguiente:

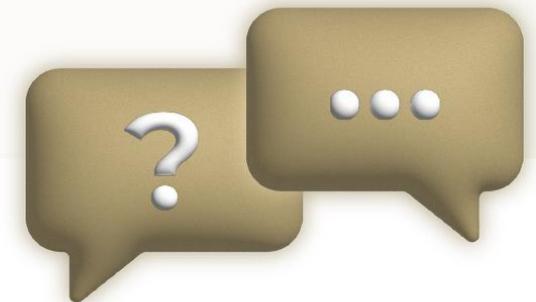
- Los hábitos que debes seguir haciendo.
- Aquellos que debes dejar de hacer.
- Aquellos que debes empezar a hacer.
- Justifica tus respuestas.



A photograph showing a group of people sitting around a table in a meeting room, engaged in a discussion. The room has a patterned rug and modern furniture.

## Práctica 3

- 
- A photograph showing a group of people sitting around a table in a meeting room, engaged in a discussion. The room has a patterned rug and modern furniture.
1. Por turnos, describan sus hábitos saludables, no saludables y aquellos que les gustaría incorporar en su vida diaria.
  2. Luego, los demás compañeros ofrezcan consejos a la persona en turno para mejorar sus hábitos. Justifiquen sus respuestas.
  3. El resto de los compañeros que está sentado y escuchando tendrá que dar consejos al compañero que está exponiendo para que pueda mejorar sus hábitos.
  4. Justifiquen sus respuestas.



# Explicación

## Funciones comunicativas para expresar intenciones para tener un estilo de vida saludable

También existen algunas funciones comunicativas para expresar intenciones para tener un estilo de vida saludable.

Estas funciones comparten construcciones similares a los de las perífrasis verbales, en las que se usan dos o más verbos que funcionan como uno solo (Lingolia Español, s.f.). En este caso se tiene la función seguida de un verbo en infinitivo en su segunda parte. Por ejemplo:

Estoy pensando en + infinitivo  
Mi intención es + infinitivo  
Tengo la intención de + infinitivo

Figura 2. Construcción de las funciones comunicativas.

Recuerda que...



Infinitivo: -ar, -er, -ir

Figura 3. Terminaciones de la forma del infinitivo de un verbo.

Revisa a continuación sus usos puntuales:

1. Estoy pensando en + infinitivo: se utiliza para indicar que se está considerando realizar una acción específica en el futuro cercano.  
Por ejemplo: *estoy pensando en practicar la calistenia y hacer ejercicios con mi propio peso.*
2. Mi intención es + infinitivo: comunica de manera clara y directa la intención de llevar a cabo una determinada acción.  
Por ejemplo: *mi intención es correr diaramente por 30 minutos para estar en forma.*
3. Tengo la intención de + infinitivo: similar a la expresión anterior, también indica una intención firme de realizar una acción específica.  
Por ejemplo: *tengo la intención de dejar de comprar productos altos en grasas y azúcares.*



Revisa los siguientes ejemplos de su aplicación:

Función comunicativa	Verbo en infinitivo	Resto de la oración
Estoy pensando en	meditar	10 minutos antes de dormir para mejorar mis niveles de estrés.
Mi intención es	practicar	la natación todos los sábados para mejorar mi condición física y perder peso.
Tengo la intención de	incorporar	a mi dieta más frutas y verduras a partir de la próxima semana.

Tabla 3. Funciones comunicativas para expresar intenciones para tener un estilo de vida saludable.

A photograph showing a group of people sitting around a table in a meeting room, engaged in a discussion. The room has a patterned rug and modern furniture.

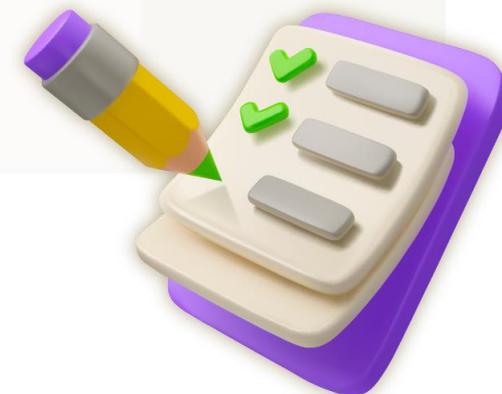
## Práctica 4

A photograph showing a group of people sitting around a table in a meeting room, engaged in a discussion. The room has a patterned rug and modern furniture.

¿Cómo quieres que sea tu vida en los próximos 5, 10 y 15 años?

Enlista al menos cinco intenciones para tener un estilo de vida saludable en los próximos cinco años, otras cinco para los 10 años y otras cinco para los 15 años. Justifica tus respuestas.

También puedes incluir otros aspectos de tu vida, como el laboral y tus relaciones personales. Menciona de qué manera contribuyen con una vida saludable.





## Actividad 3



Toma este tiempo para presentar los resultados o entregables de la actividad 3 de esta semana a tu profesor y tus compañeros.

Sigue las instrucciones de tu profesor para conocer el modo en que se presentará la actividad.

## Cierre

En esta sesión has practicado y ampliado tu vocabulario acerca de los hábitos saludables. Has empleado las perífrasis verbales “empezar a + infinitivo”, “volver a + infinitivo”, “dejar de + infinitivo”, “continuar + gerundio” y “seguir + gerundio” para hablar de hábitos sanos. Además, has conocido el uso de distintas funciones comunicativas como “estoy pensando en + infinitivo”, “mi intención es + infinitivo” y “tengo la intención de + infinitivo” para hablar sobre una vida saludable.

Ahora que ya conoces sobre hábitos para tener una vida saludable y cómo referirte a ellos, ¿qué esperas para cuidar tu salud en español?

# Referencias

- Lingolia Español. (s.f.). *Las perífrasis verbales en español*. Recuperado de <https://espanol.lingolia.com/es/gramatica/verbos/perifrasis-verbales>

*Tecmilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio.*

*Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio*

*La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.*