

## B2.34.1 Cómo entender el estrés

Wie man Stress versteht



El **ritmo de vida** actual puede generar **estrés**, miedo y frustración. Para cuidarse, conviene observar cómo reaccionan la mente y el cuerpo ante distintas situaciones, ya que cada persona responde de forma diferente. Algunas señales son el dolor físico o la visión borrosa. Identificar los factores que activan el malestar ayuda a ganar conciencia, *por lo que* es más fácil **gestionar** lo que sentimos de manera **saludable**.



*Das aktuelle **Lebenstempo** kann **Stress**, Angst und Frustration auslösen. Um auf sich zu achten, ist es sinnvoll zu beobachten, wie Geist und Körper auf verschiedene Situationen reagieren, da jede Person unterschiedlich reagiert. Einige Anzeichen sind körperliche Schmerzen oder verschwommenes Sehen. Die Faktoren zu identifizieren, die das Unwohlsein auslösen, hilft, Bewusstsein zu gewinnen, weshalb es leichter ist, das, was wir fühlen, auf **gesunde** Weise zu **bewältigen**. Vp>*

1. ¿Qué recomendación se propone para manejar mejor el estrés en la vida diaria?
  - a. Cambiar de trabajo de inmediato cuando aparece la frustración
  - b. Evitar cualquier recuerdo desagradable para no pensar en ello
  - c. Dormir menos horas para acostumbrarse a la presión
  - d. Conocer cómo funcionan la mente y el cuerpo para entender las reacciones
2. ¿Cuál es la idea principal sobre la forma en que las personas reaccionan al estrés?
  - a. Solo se nota cuando hay dolor de espalda y no con otros síntomas
  - b. Cada persona reacciona de una manera diferente y puede notarlo en el cuerpo
  - c. La reacción depende sobre todo de la edad y casi nunca del carácter
  - d. Todas reaccionan igual porque el estrés siempre provoca los mismos síntomas

1-d 2-b