

B2.34.1 Cómo entender el estrés

Comment comprendre le stress



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**.

Le rythme de vie actuel peut générer du stress, de la peur et de la frustration. Pour prendre soin de soi, il convient d'observer comment l'esprit et le corps réagissent face à différentes situations, car chaque personne répond différemment. Certains signes sont la douleur physique ou la vision trouble. Identifier les facteurs qui déclenchent le malaise aide à gagner en conscience de soi, c'est pourquoi il est plus facile de gérer ce que nous ressentons de manière saine.

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

1-a 2-c