

## B2.34.1 Cómo entender el estrés

*Come capire lo 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**.

*L'attuale ritmo di vita può generare stress, paura e frustrazione. Per prendersi cura di sé, conviene osservare come reagiscono la mente e il corpo di fronte a diverse situazioni, poiché ogni persona risponde in modo diverso. Alcuni segnali sono il dolore fisico o la vista offuscata. Identificare i fattori che attivano il malessere aiuta ad acquisire consapevolezza, per cui è più facile gestire ciò che sentiamo in modo sano.*

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. Cada persona reacciona de una manera diferente y puede notarlo en el cuerpo
  - c. Solo se nota cuando hay dolor de espalda y no con otros síntomas
  - d. La reacción depende sobre todo de la edad y casi nunca del carácter

**1-a 2-b**