

B2.34.1 Cómo entender el estrés

Hoe stress te begrijpen



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**.

*Het huidige levensritme kan stress, angst en frustratie veroorzaken. Om goed voor jezelf te zorgen, is het handig te observeren hoe geest en lichaam reageren op verschillende situaties, omdat iedereen anders reageert. Enkele signalen zijn lichamelijke pijn of wazig zien. Het identificeren van de factoren die het ongemak activeren helpt om meer bewustzijn te krijgen, waardoor het gemakkelijker is om **om te gaan** met wat we voelen op een **gezonde** manier. Vp>*

1. ¿Qué recomendación se propone para manejar mejor el estrés en la vida diaria?
 - a. Dormir menos horas para acostumbrarse a la presión
 - b. Conocer cómo funcionan la mente y el cuerpo para entender las reacciones
 - 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. Cada persona reacciona de una manera diferente y puede notarlo en el cuerpo
 - b. Solo se nota cuando hay dolor de espalda y no con otros síntomas
 - c. Todas reaccionan igual porque el estrés siempre provoca los mismos síntomas
 - d. La reacción depende sobre todo de la edad y casi nunca del carácter

1-b 2-a