

## B2.34.1 Cómo entender el estrés

*Jak zrozumieć stres*



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**.



*Obecne tempo życia może wywoływać stres, strach i frustrację. Aby o siebie dbać, warto obserwować, jak umysł i ciało reagują na różne sytuacje, ponieważ każda osoba odpowiada w inny sposób. Niektóre sygnały to ból fizyczny lub niewyraźne widzenie. Zidentyfikowanie czynników, które uruchamiają złe samopoczucie, pomaga zwiększyć świadomość, dlatego łatwiej jest zarządzać tym, co czujemy, w sposób zdrowy.*

1. ¿Qué recomendación se propone para manejar mejor el estrés en la vida diaria?
  - a. Evitar cualquier recuerdo desagradable para no pensar en ello
  - b. Cambiar de trabajo de inmediato cuando aparece la frustración
  - 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. Todas reaccionan igual porque el estrés siempre provoca los mismos síntomas
  - b. Solo se nota cuando hay dolor de espalda y no con otros síntomas
  - c. Cada persona reacciona de una manera diferente y puede notarlo en el cuerpo
  - d. La reacción depende sobre todo de la edad y casi nunca del carácter

1-d 2-c