

B2.34.1 Cómo entender el estrés

Como entender o 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**.



O ritmo de vida atual pode gerar estresse, medo e frustração. Para se cuidar, convém observar como a mente e o corpo reagem diante de diferentes situações, já que cada pessoa responde de forma diferente. Alguns sinais são a dor física ou a visão embaçada. Identificar os fatores que ativam o mal-estar ajuda a ganhar consciência, por isso é mais fácil gerenciar o que sentimos de maneira saudável.

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. Conocer cómo funcionan la mente y el cuerpo para entender las reacciones
 - c. Dormir menos horas para acostumbrarse a la presión
 - 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. 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. 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-b