

## B2.34.1 Cómo entender el estrés

### Cómo entender el estrés



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**.



*Today's **pace of life** can generate **stress**, fear, and frustration. To take care of yourself, it helps to observe how the mind and body react to different situations, since each person responds differently. Some signs are physical pain or blurred vision. Identifying the factors that trigger discomfort helps you gain awareness, so it is easier to **manage** what we feel in a **healthy** way.*

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. Evitar cualquier recuerdo desagradable para no pensar en ello
  - c. Cambiar de trabajo de inmediato cuando aparece la frustración
  - d. Dormir menos horas para acostumbrarse a la presión
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. 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. Todas reaccionan igual porque el estrés siempre provoca los mismos síntomas

1-a 2-c