



¡ESTOY TAN ESTRESADO!

¿Es estrés o ansiedad?

El estrés

- Generalmente es una respuesta a una causa **externa**, como tomar una prueba importante o discutir con un amigo.
- Desaparece una vez que se resuelve la situación.
- Puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, puede motivarte a cumplir con un plazo o puede hacerte perder el sueño.

El estrés y la ansiedad

Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar la mente y el cuerpo. Puedes tener síntomas como:

- preocupación excesiva, inquietud,
- tensión,
- dolores de cabeza o de cuerpo,
- presión arterial alta,
- pérdida de sueño.

La ansiedad

- Generalmente es **interna**, lo que significa que es tu reacción al estrés.
- Con frecuencia incluye un sentimiento persistente de aprensión o temor que no desaparece y que interfiere en la forma en que llevas tu vida.
- Es constante, incluso si no hay una amenaza inmediata.

Cómo sobrellevar el estrés y la ansiedad

- Mantén un diario.
- Descarga una aplicación que tenga ejercicios de relajación.
- Haz ejercicios y come alimentos saludables.
- Duerme lo suficiente y con regularidad.
- Evita consumir cafeína en exceso.
- Identifica tus pensamientos negativos y ponte como meta superarlos.
- Comunícate con tus amigos o familiares.

Encuentre ayuda

Si tienes dificultades para sobrellevar el estrés o la ansiedad, o si tus síntomas comienzan a interferir en tu vida diaria, puede ser el momento de hablar con un profesional. Encuentra más información sobre dónde encontrar ayuda en el sitio web del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) en www.nimh.nih.gov/busqueayuda.



National Institute
of Mental Health

www.nimh.nih.gov/estresyansiedad

Identificador de NIMH Núm. SOM 20-4319