

WHAT IS

# Anxiety?

Anxiety is a mental and physical reaction to things that feel like threats. Small amounts of anxiety are normal—they keep us from danger and focus our attention. But a lot of anxiety can lead to issues in our daily lives.



## Video Resource

What is anxiety?

[youtu.be/BVJkf8luRjE](https://youtu.be/BVJkf8luRjE)



## What can you do?



### Exercise.

Research shows that physical activity can help relieve uncomfortable symptoms of anxiety and manage stress levels. Go for a brisk walk, find free, at-home exercise routines on YouTube, or play a sport for fun!



### Pay Attention to Your Thoughts.

Try not to jump to conclusions or generalize one event onto all other future interactions. Avoid focusing only on the negative parts of situations. This type of thinking is not helpful for anxiety. These thoughts can make it difficult to manage your mood.



### Meditation and Deep Breathing.

Anxiety can cause changes to breathing which can make you feel shortness of breath, pressure in your chest or light-headed. Taking some time to meditate, or stopping to take deep breaths can help.



### Write in a Journal.

Writing can help manage stress and anxiety by helping you identify fears, concerns, or negative thought patterns enabling you to practice positive self talk. Try to journal every day or when you are stressed.



# ¿QUÉ ES LA Ansiedad?

La ansiedad es una reacción mental y física a las cosas que se sienten como amenazas. Pequeñas cantidades de ansiedad son normales: nos mantienen alejados del peligro y enfocan nuestra atención. Pero mucha ansiedad puede generar problemas en nuestra vida diaria.



## Recurso en video

¿Qué es  
ansiedad?

[youtu.be/  
iEdv9X8JbsA](https://youtu.be/iEdv9X8JbsA)



## ¿Qué puedes hacer?



### Ejercicio.

La investigación muestra que la actividad física puede ayudar a aliviar los síntomas incómodos de la ansiedad y controlar los niveles de estrés. Sal a caminar a paso ligero, encuentra rutinas de ejercicio gratuitas en casa en YouTube o practica un deporte para divertirte.



### Presta atención a tus pensamientos.

Intenta evitar llegar a conclusiones precipitadas, o sobre generalizar. Evita pensar que situaciones en general tendrán el mismo final basado en una mala experiencia o pensar solo en las partes negativas de una situación. Estos tipos de pensamientos no son útiles para la ansiedad. Estos pensamientos pueden dificultar el control de tu estado de ánimo.



### Medita y respira profundamente.

La ansiedad puede causar cambios en la respiración que pueden hacerte sentir dificultad para respirar, presión en el pecho o mareos. Tomarte un tiempo para meditar o detenerte a respirar profundamente puede ser de ayuda.



### Escribe en un diario.

Escribir puede ayudar a controlar el estrés y la ansiedad al permitirte identificar los miedos, las preocupaciones o los patrones de pensamientos negativos, lo que te ayuda a practicar una autoconversación positiva. Intenta escribir en tu diario todos los días o cuando sientas estrés.

