

Hablar acerca de tus emociones te ayuda a manejar la ansiedad

La mayoría de las personas hablan del clima todo el tiempo, pero no todo el mundo habla de cómo se siente con regularidad. Irónicamente, no puedes cambiar al clima hablando de él, pero sí puedes cambiar tus emociones hablando de ellas, lo que te ayudará a manejar tu ansiedad. Cuando hablas acerca de tus emociones, tu cerebro produce más serotonina, un neurotransmisor que es regulador de las emociones. Hablar de tus emociones también aumentará tu cercanía con las personas, lo que te ayudará a crear una red de apoyo, y las redes de apoyo son importantes para el manejo de los miedos y las preocupaciones.

Prueba este ejercicio por una semana. Haz una copia de esta hoja para cada día de la semana, y circula tu clima emocional en algún momento del día, anotando también el momento en el que lo haces. Escribe tres o cuatro cosas que contribuyan a tu estado emocional. Después busca a alguien con quien puedas hablar de esas emociones.

Día _____ Hora _____



Soleado _____



Parcialmente nublado _____



Nublado _____



Lluvias ocasionales _____



Lluvia constante _____



Tormenta _____

Escribe cosas que sucedieron que intervinieron en tu estado de ánimo.

Escribe con quién puedes hablar sobre tu estado de ánimo _____

