

# LÍNEA DE TIEMPO DE LA HISTORIA PERSONAL PARA COMPRENDER LA ANSIEDAD

## HOJA DE EJERCICIO

conquersocialanxiety.com

La Línea de Tiempo de la Historia Personal es una técnica que ayuda a las personas con ansiedad social a identificar las posibles causas subyacentes de su ansiedad. Consiste en crear una representación visual de los acontecimientos significativos de tu vida y reflexionar sobre cómo se relacionan con tu ansiedad social.

Al identificar los acontecimientos significativos de tu vida y comprender cómo han configurado tus creencias, valores y comportamientos relacionados con las situaciones sociales, puedes comprender mejor las posibles causas subyacentes de tu ansiedad social. Esto puede ayudarte a comprender mejor tu ansiedad y a empezar a superarla.

Instrucciones:

1. Empieza por crear una línea de tiempo de tu historia personal. Dibuja una línea horizontal en un papel y marca el principio y el final de tu vida en la línea.
2. Identifica los acontecimientos significativos de tu vida que han conformado tus creencias, valores y comportamientos relacionados con las situaciones sociales. Estos acontecimientos pueden ser tanto positivos como negativos y pueden incluir cosas como cambiar de colegio, empezar un nuevo trabajo o experimentar un acontecimiento traumático.
3. Integra estos acontecimientos en la línea de tiempo en orden cronológico. Utiliza símbolos, colores o imágenes para representar cada acontecimiento.
4. Reflexiona sobre cada acontecimiento y anota los pensamientos o emociones que surjan. Fija un temporizador para un tiempo determinado (por ejemplo, 10 minutos) y escribe continuamente sin hacer pausas para editar o censurar tus pensamientos.
5. Presta atención a cualquier tema o patrón recurrente que surja al reflexionar sobre tus experiencias pasadas. Éstos pueden proporcionar información sobre las posibles causas subyacentes de tu ansiedad social.

Completando este ejercicio, podrás comprender mejor tu ansiedad social y empezar a superarla.

Recuerda cuidarte mientras realizas este ejercicio. Puede ser un reto emocional, así que asegúrate de practicar el autocuidado y buscar apoyo si lo necesitas.

Este ejercicio no pretende sustituir al consejo o tratamiento médico profesional.