

# PRACTICAR LA AUTOREVELACIÓN PARA CONECTAR Y REDUCIR LA VERGÜENZA Y ANSIEDAD

## HOJA DE EJERCICIO

conquersocialanxiety.com

La autorevelación consiste en compartir información personal sobre ti mismo con los demás. Esto puede incluir tus pensamientos, sentimientos, experiencias y opiniones. La autorevelación puede darse en distintos tipos de relaciones, como con amigos, familiares, compañeros de trabajo o parejas amorosas. También puede variar en profundidad, desde superficial o casual a más personal e íntima.

La autorevelación puede ser útil para las personas con ansiedad social de varias maneras. En primer lugar, puede generar intimidad y confianza. Compartir información personal con los demás puede crear una sensación de cercanía y confianza en una relación. Esto puede ayudar a reducir los sentimientos de aislamiento social y a crear conexiones más significativas con los demás. Además, la autorevelación puede aumentar el conocimiento de uno mismo. Al hablar de tus pensamientos y sentimientos, puedes conocerte mejor a ti mismo. Esto puede ayudarte a identificar patrones y desencadenantes de tu ansiedad social y a desarrollar estrategias para afrontarla. Por último, la autorevelación puede reducir la vergüenza y el estigma. Compartir experiencias personales puede ayudar a reducir la sensación de pena y el prejuicio en torno a los problemas de salud mental, incluida la ansiedad social.

Pautas prácticas para la autorevelación:

- **Empieza poco a poco:** Comienza compartiendo pequeños fragmentos de información personal con los que te sientas cómodo, como tus aficiones, comidas favoritas o experiencias de viaje.
- **Ten en cuenta a tu destinatario:** Ten en cuenta la relación y el nivel de confianza con la persona a la que revelas información. Es importante compartir sólo la información que sea apropiada para la situación y la relación.
- **Elige el momento y el lugar adecuados:** Es importante revelar información personal en un entorno seguro y cómodo. Puede tratarse de una conversación individual o de un pequeño grupo con personas en las que confíes.
- **Escucha y responde:** La autorevelación es una vía de doble sentido. Asegúrate de escuchar activamente la respuesta de la otra persona y muestra empatía y comprensión. Esto puede ayudar a crear confianza e intimidad en la relación.

La autorevelación puede ser una herramienta poderosa para crear vínculos, aumentar el conocimiento de uno mismo y reducir el estigma en torno a la ansiedad social. Sin embargo, es importante recordar que la autorevelación debe hacerse de forma segura y adecuada, y que siempre está bien establecer límites y proteger tu propio bienestar. Además, ten en cuenta que esta información no sustituye al asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico.