

La escritura es un ejercicio que ayuda a tratar problemas de salud mental, entre ellos la ansiedad, ya que es una forma segura, confidencial y gratuita de revelar las emociones.



Fecha	¿Qué estaba sucediendo antes de que te sintieras ansioso?	¿Qué señal de ansiedad física, emocional o conductual sentiste?	¿Qué te ayudó a tranquilizarte?	En la escala del 1 (bajo) al 10 (alto) ¿qué tan intenso fue el sentimiento de ansiedad?