

# QUÉ HACER CON LAS EMOCIONES INTENSAS

## SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

### DIARIO TERAPÉUTICO

Pruebe realizar un ejercicio de diario terapéutico. No se inhiba. Manténgase abierto a lo que fluye hacia la página.

## AQUÍ SE INCLUYEN ALGUNAS FORMAS POSITIVAS DE CONTROLAR SU CARGA EMOCIONAL:

**ACTIVIDAD FÍSICA.** Mover el cuerpo es una forma sencilla de liberar la tensión y cambiar su estado de ánimo.

**TERAPIA.** Hable de sus sentimientos con un terapeuta capacitado o un amigo de confianza.

**ACUPUNTURA.** La acupuntura puede reducir el dolor y la ansiedad al aumentar las endorfinas.

**ESCRIBIR UN DIARIO.** Una forma eficaz de procesar los problemas y reducir la intensidad de las emociones.

**TERAPIA PRIMAL.** La terapia de gritos, o terapia primal, ha sido utilizada por psicólogos clínicos durante décadas para tratar la ansiedad, la depresión y los traumas.

**MEDITACIÓN.** Una estrategia de afrontamiento eficaz cuando se trata de regular las emociones.

Proporcionado por  
**navigate°**

  
**Gallagher**

Insurance | Risk Management | Consulting

*Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.*