

Jerarquía de exposición

Describe, en términos básicos, lo que te da ansiedad:

Describe las situaciones específicas que te dan ansiedad. De 0 a 10 (0 = ninguna ansiedad y 10 = muchísimo ansioso), califica cómo cada situación te afecta.

Situación que provoca la ansiedad	0 - 10