Jerarquía de la exposición

Describa en términos generales lo que le provoca ansiedad:

Escala de Unidades Subjetivas de Angustia (SUDS)

100 = ansiedad extrema
50 = ansiedad significativa
0 = sin ansiedad

Describa situaciones *específicas* que le provoquen ansiedad:	SUDS (0-100)

© 2022 Therapist Aid LLC