

Registro de seguimiento de la exposición

Ejercicio de exposición:
Comportamientos de seguridad que hay que evitar (distracción, contar, etc.):

Escala de Unidades Subjetivas de Angustia (SUDS)

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

Recordatorios

Realice el ejercicio en un entorno con un mínimo de distracciones.	Continúe hasta que el índice máximo de SUDS se reduzca a la mitad.
--	--

Registro de seguimiento de la exposición					
Fecha y hora	Duración del ejercicio	Clasificación SUDS (0-100)			Notas
		Inicio	Pico	Fin	