

La Jerarquía de Exposición

Crea una lista de las situaciones que te da ansiedad, empezando con las más angustiosas y terminando con las menos angustiosas. Usando una gama de 1 a 10, ordena las situaciones según el nivel de angustia.

Las Cosas que Provocan la Ansiedad, Obsesión, o Compulsión	Nivel de Angustia (1 – 10)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

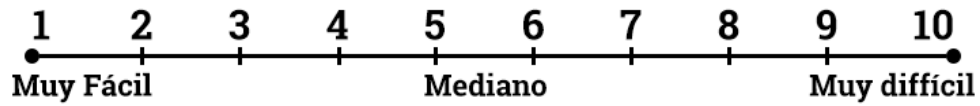
Tarea de Exposición

Situación para practicar: _____



Registro

Cada día de la semana, nota la dificultad de completar el ejercicio.



Lun.

Mar.

Miér.

Jue.

Vier.

Sáb.

Dom.



Apuntes

Nota alguna dificultad que encuentras o algún comentario sobre el proceso.
