

Formulario de tareas sobre la exposición

Elabore una lista de situaciones que producen ansiedad, empezando con las *más* angustiantes y terminando con las *menos* angustiantes. Clasifique el grado de angustia de cada elemento en una escala del 1 al 10.

Factor desencadenante de ansiedad, obsesión o compulsión	Nivel de angustia (1 – 10)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

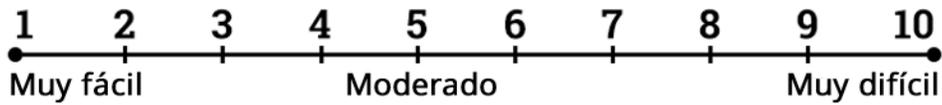
Formulario de tareas sobre la exposición

Situación para practicar: _____



Registro

Registre lo difícil que fue realizar el ejercicio cada día de la semana.



Lun.

Mar.

Mié.

Jue.

Vie.

Sáb.

Dom.



Notas

Registre cualquier desafío que enfrente o cualquier comentario sobre el proceso.
