

## FORMULARIO DE INDUCCIÓN DE SÍNTOMA

<b>Ejercicio</b>	<b>Síntoma inducido experimentado</b>	<b>Intensidad de los síntomas (0-10)</b>	<b>Intensidad de la angustia (0-10)</b>	<b>Similitud con los síntomas reales (0-10)</b>
Hiperventilación (60 seg)				
Respirando a través de una pajita (0 - 120 seg)				
Girando mientras está de pie o sentado (60 seg)				
Corriendo en su lugar (60 seg)				
Usar ropa pesada en una habitación caliente (hasta que esté caliente y sudorosa)				
Mirando a un espejo (120 segundos), o veta de madera / luz brillante (30 segundos)				
Mirando a un espejo (120 segundos), o veta de madera / luz brillante (30 segundos)				

