

## FORMULARIO DE PRÁCTICA DE EXPOSICIÓN

|   |  |
|---|--|
| <b>Tarea de exposición:</b>   |  |
|   |  |
| <b>Antes de la exposición:</b>  |  |
| Qué angustiado crees que estarás (0-100):   |  |
| Pensamientos, sentimientos, comportamientos que observa antes de la tarea (es decir, ¿qué es lo peor que puede pasar?):   |  |
| Probabilidad de que ocurra el peor de los casos:  |  |
| Evalúe la evidencia a favor o en contra de la probabilidad de que esto suceda.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Ha sucedido antes?</li> <li>- ¿Siempre has temido esta situación?</li> <li>- ¿Cuáles son algunas de las razones por las que no debes temer la situación?</li> <li>- ¿Cuáles son algunas otras explicaciones para tus temidos pensamientos?</li> </ul> |  |
| <b>Después de la exposición:</b>  |  |
| Pensamientos, sentimientos, comportamientos que notaste durante la exposición:  |  |
| Número de minutos que hiciste la exposición:  |  |
| Nivel máximo de sufrimiento experimentado (0-100):  |  |
| Angustia cuando detuviste la exposición (0-100):  |  |
| Todo lo que hiciste para evitar tus emociones (distracción, señales de seguridad):  |  |
| ¿Qué aprendiste de esta exposición?<br>¿Ocurrió tu peor caso? Si es así, ¿cómo se las arregló?  |  |

