

## 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. <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? ¿Ocurrió tu peor caso? Si es así, ¿cómo se las arregló?	

