

Hoja de ejercicios de trabajo de exposición.

“Exposición” significa enfrentar miedos para superarlos. Tener miedo, ansiedad o preocupación cuando no es peligroso puede ser un obstáculo. Cuando usted confronta sus miedos a propósito, usted aprende 1) que sus peores miedos probablemente no suceden, o 2) usted PUEDE manejarlos. Evitar los miedos los hace crecer, pero confrontarlos los encoje.

¿Cuál es su miedo?

Antes que empiece:

Enliste exactamente lo que hará para enfrentar su miedo. (Sea específico acerca de lo que hará y por cuánto tiempo).

¿De qué tiene miedo que suceda si usted hace esto? (Sea específico.)

¿Qué tanto piensa aumentará su ansiedad 0-100)?

¿Qué es la recompensa que se puede dar por enfrentar su miedo con éxito?

Después de que termine:

¿Cumplió con sus objetivos?

¿Cómo se compara su experiencia a lo que estaba con miedo que sucediera?

Enliste cualquier evidencia de que usted manejo la situación:

¿Qué tan alta se puso su ansiedad (0-100)?

Plan para esta semana:

Fecha	/	/	/	/	/	/	/
¿Qué practicaré?							
Califique la más alta ansiedad. (0-100)							
¿Qué noté?							