

Tu propia jerarquía de exposición

Elaborar tu propia jerarquía de exposición es el primer paso para realizar un buen plan de exposición que nos dé resultados.

IDENTIFICAR SITUACIONES: Escribe en esta hoja entre 12 y 15 situaciones, objetos sensaciones físicas o pensamientos/imágenes intrusivas que sean relevantes para tus preocupaciones ansiosas. Intenta ser lo más específico y concreto posible.

ORDÉNALAS DE MENOS A MÁS ANSIEDAD: Selecciona experiencias que se sitúen a lo largo de una gama que vaya desde desencadenar solo ansiedad y evitación ligeras hasta suscitar ansiedad y evitación medianas y después graves.

A continuación, ordena estas experiencias de menos a más agudas y trasladarás la lista a la segunda columna del formulario de la siguiente hoja.



RELLENA EL AUTORREGISTRO: En la primera columna, registra el nivel de ansiedad que espera, y en la segunda el desencadenante de ansiedad que intenta evitar. En la tercera columna, anota el pensamiento ansioso básico asociado a cada situación, si es que lo conoces.

	NIVEL ESPERADO DE ANSIEDAD (0-100)	DESCRIBE BREVEMENTE LA SITUACIÓN	PENSAMIENTO ANSIOSO ¿Qué tiene de amenazante o de perturbadora esta situación que te haga sentir ansiedad o querer evitarla?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			