|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| FECHA Y HORA | ANTES¿Qué pienso antes de exponerme a la situación temida? / Grado de malestar del 1 al 10 | PRIMEROS MOMENTOSAhora que estoy haciendo eso a lo que le tengo miedo ¿qué pienso? ¿cómo me siento? / Grado de malestar del 1 al 10 | AL CABO DE UN RATOAhora que llevo un rato haciendo eso a lo que le tengo miedo ¿qué pienso? ¿cómo me siento? / Grado de malestar del 1 al 10 | AL FINALIZARUna vez terminada la exposición ¿qué pienso? ¿cómo me siento? / Grado de malestar del 1 al 10 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |