|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| FECHA Y HORA | ANTES  ¿Qué pienso antes de exponerme a la situación temida? / Grado de malestar del 1 al 10 | PRIMEROS MOMENTOS  Ahora 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 RATO  Ahora 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 FINALIZAR  Una vez terminada la exposición ¿qué pienso? ¿cómo me siento? / Grado de malestar del 1 al 10 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |