

# Jerarquía de Exposición

Usarás esta hoja de trabajo para calificar algunas de las cosas que te hacen sentir ansioso(a), asustado(a) o preocupado(a). **1** significa la menor ansiedad o preocupación. **10** significa la ansiedad o preocupación más intensa que hayas sentido en tu vida.

Estoy tan asustado(a) como nunca antes y no puedo hacer nada, estoy demasiado concentrado(a) en cómo me siento.

10

Estoy muy asustado(a) y tengo problemas para hacer la mayoría de las cosas que necesito hacer.

9

Estoy preocupado(a) o asustado(a) y estoy teniendo dificultades, comienzo a tener más síntomas físicos.

8

Estoy preocupado(a) o asustado(a) y me está costando, mi cuerpo muestra que estoy ansioso(a)

7

Estoy preocupado(a) o asustado(a) y puedo funcionar, pero me cuesta trabajo.

6

Estoy preocupado(a) o asustado(a) y puedo funcionar, pero ya me está molestando bastante.

5

Me siento preocupado(a) y lo noto, pero otras personas no lo noten.

Me siento preocupado(a), pero no me está afectando mucho.

Estoy un poco preocupado(a), pero todavía me va bien.

Me siento mayormente bien, pero noto que me siento un poco raro(a).

4

3

2

1