



## Escalera del Miedo

Construye tu jerarquía personal de situaciones temidas. Comienza en la parte inferior con una leve incomodidad y avanza para enfrentar tus mayores miedos, un paso a la vez.

### CÓMO USAR

1. Identifica tu miedo objetivo o desencadenante de ansiedad
2. Enumera situaciones de menos a más provocadoras de ansiedad
3. Califica cada situación de 0 (tranquilo) a 100 (angustia extrema)
4. Comienza la práctica de exposición desde el peldaño más bajo
5. Avanza solo cuando el paso actual se sienta manejable



### OBJETIVO FINAL

#### SITUACIÓN / PASO

#### ANGUSTIA (0-100)

#### HECHO

		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>

### NOTAS DE PROGRESO

Registra tus victorias, desafíos y aprendizajes mientras subes