

## 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.

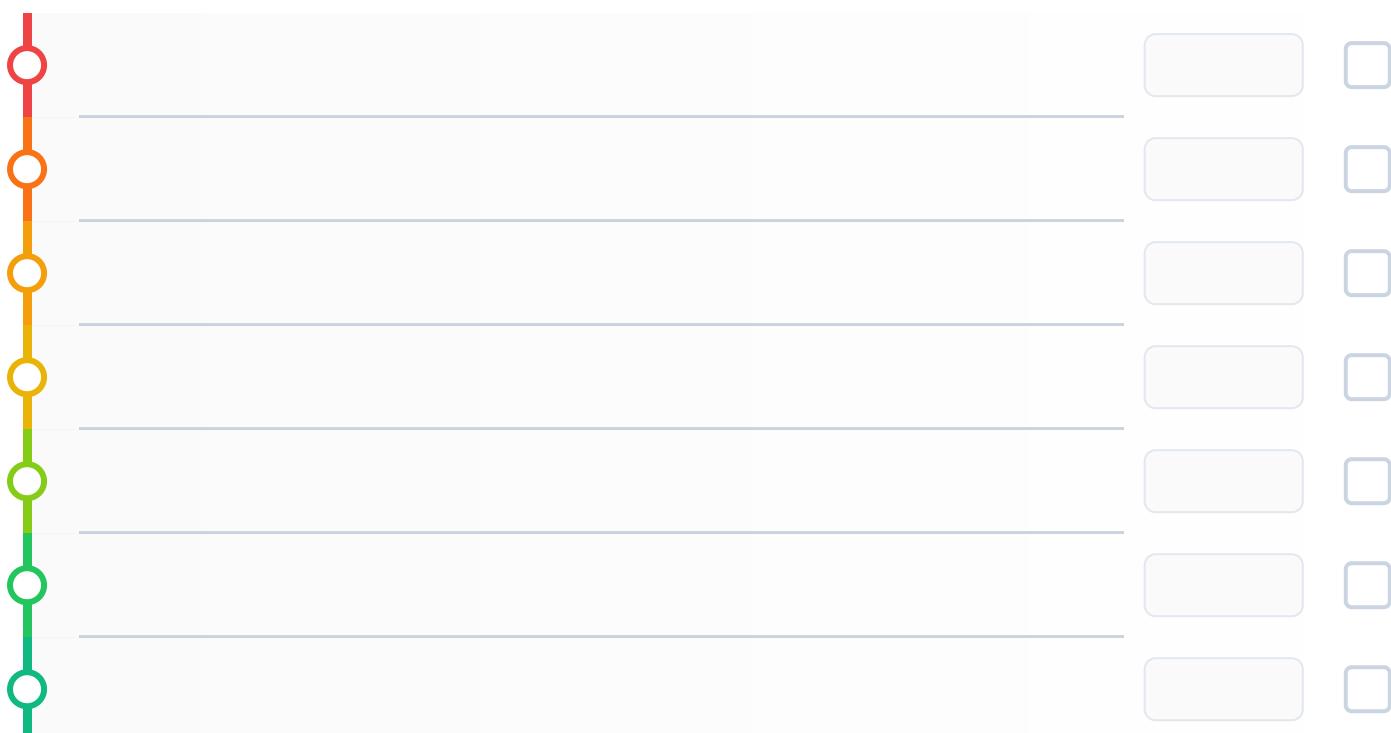
### CÓMO USAR

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

#### OBJETIVO FINAL

#### SITUACIÓN / PASO

#### ANGUSTIA (0 - 100) HECHO



#### NOTAS DE PROGRESO

Registra tus victorias, desafíos y aprendizajes mientras subes