

EJERCICIO. Definir mi escala de miedo

Defina su escala de miedo rellorando los formularios 14.4 y 14.5. El objetivo del formulario 14.4 es encontrar y puntuar situaciones que usted evita a causa de la ansiedad. Cuando lo haya hecho, escriba en el peldaño superior del formulario 14.5 la situación que haya puntuado con más ansiedad y en el primer peldaño la situación que haya puntuado con menos. Rellene los peldaños restantes en función de las puntuaciones de ansiedad. Si ha puntuado igual algunas situaciones, escríbalas en el orden que crea oportuno para que los peldaños vayan de la situación menos temida a la más temida. De ser necesario, puede dejar algún peldaño en blanco.

FORMULARIO 14.4. Definir una escala de miedo

1. Primero, escriba una lista de situaciones, sucesos o personas que la ansiedad le haga evitar. Anótelos en la columna izquierda en cualquier orden.
2. Una vez hecha la lista, puntúe de 0 a 100 la ansiedad que siente al pensar en cada caso, siendo 0 la menor ansiedad y 100 la máxima. Escriba las puntuaciones en la columna derecha.

Qué evito	Puntuación de la ansiedad (0 a 100)