



SÖREN HEIS
-Psicoterapia Integrativa-

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.

► Objetivo Final

📋 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.

Situación/Pasó

Angustia Hecho



Notas de Progreso

Registrá tus victorias, desafíos y aprendizajes mientras subes