REGISTRO DE TAREAS DE EXPOSICIÓN

Fecha	Hora	Tarea de exposición especificar cual	Ansiedad máxima (0-10)			¿Has tenido que usar estrategias de afrontamiento como: relajación, respiración, distracción, cambiarte los pensamientos u otras? Si es así, señala cuales
			antes	durante	al acabar	

De Elia Roca. Más información en http://www.cop.es/colegiados/PV00520/