

a) Elige pasos prácticos que puedas realizar regularmente

Pararte en el porche bajo el toldo mientras llueve afuera



Ver un vídeo de una tormenta eléctrica con el sonido encendido

Este es un buen paso si donde vives llueve una o dos veces por semana.

Este es un buen paso para incluir si rara vez llueve donde vives, o como un paso más fácil antes de pasar a la lluvia real.

b) Piensa en quiénes están involucrados en el paso (número de personas, edad, género, nivel de familiaridad).

Práctica el dar un discurso frente a 3 miembros cercanos de la familia



Practica el dar un discurso delante de toda la clase

Este paso es más fácil porque las personas que escuchan el discurso son conocidas y son pocas.

Este paso es más difícil porque las personas implicadas son menos conocidas y son muchas.

c) ¿Cuánto tiempo pasas en la situación temida?

Acariciar un perro pequeño por 10 segundos

VS

Acariciar un perro pequeño durante 1 minuto

Este paso es más fácil porque pasas menos tiempo haciendo el paso.

Este paso es más difícil porque pasas más tiempo haciendo el paso.

d) ¿Dónde se hará el paso?

Lavarme las manos sólo UNA VEZ por 20 segundos después de ir al baño en casa



Lavarme las manos sólo UNA VEZ por 20 segundos después de ir al baño en el centro comercial

Este paso es más fácil porque tienes más control sobre que tan limpio está el baño de tu casa.

Este paso es más difícil porque tienes menos control sobre que tan limpio está un baño público.

e) ¿Cuánta preparación tendrás antes del paso?

Mamá me avisa 4 días antes que va a salir a cenar y me dejará con una niñera.



Mamá me avisa en la mañana que va a salir a cenar esa noche y que me dejará con una niñera.

Este paso es más fácil porque tienes más tiempo para prepararte para quedarte con una niñera.

Este paso es más difícil porque tienes menos tiempo para prepararte para quedarte con una niñera.

e) ¿Cuánta preparación tendrás antes del paso?

Mamá me avisa 4 días antes que este fin de semana vamos a un nuevo supermercado.



Mamá me avisa por la mañana que vamos a ir a un nuevo supermercado.

Este paso es más fácil porque tienes más tiempo para prepararte para ir a un nuevo supermercado.

Este paso es más difícil porque tienes menos tiempo para prepararte para ir a un nuevo supermercado.

f) ¿Qué tan intenso es el objeto o la situación de miedo en el paso?

Ir al tercer piso de un edificio y mirar por la ventana

VS

Ir al décimo piso de un edificio y mirar por la ventana

Este paso es menos intenso porque estás más cerca del suelo.

Este paso es más intenso porque estás más lejos del suelo.