



Unidad Terapéutica 5: Toma de Decisiones

Hoja de trabajo 5.5b. Reconsiderar la evitación y las conductas de seguridad

Me gustaría reducir o dejar de realizar las siguientes conductas de seguridad (ej. Quitarme las gafas de sol, salir de casa más a menudo):

¿Qué me preocupa puede pasar si dejo de realizar las conductas de seguridad? ¿Qué es lo peor que puede pasar?

Pros (¿Cuáles son las ventajas de reducir las conductas de seguridad?)

Contras (¿Cuáles son las desventajas de reducir las conductas de seguridad?)

Después del ejercicio: ¿Se han cumplido mis miedos? En el caso de que sea que no, ¿cómo me explico esta situación? ¿Qué conclusión puedo sacar?