Ejercicios para ansiedad social

Elige situaciones reales y seguras, del tipo que puedas repetir varias veces en la misma semana.

Ideas de situaciones para tu escalera

Saludar a alguien · Hacer una pregunta corta · Pedir algo en una tienda · Pedir ayuda · Hacer una llamada breve · Dar mi opinión en un grupo · Hacer un cumplido · Comer acompañado · Iniciar una conversación · Hablar en una reunión

Situación social (paso)	Dificultad 0-10	Qué temo que pase	Qué pasó en realidad

Ordena las filas de menor a mayor dificultad y empieza por la más fácil. Repite una misma situación varias veces antes de subir de nivel.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo