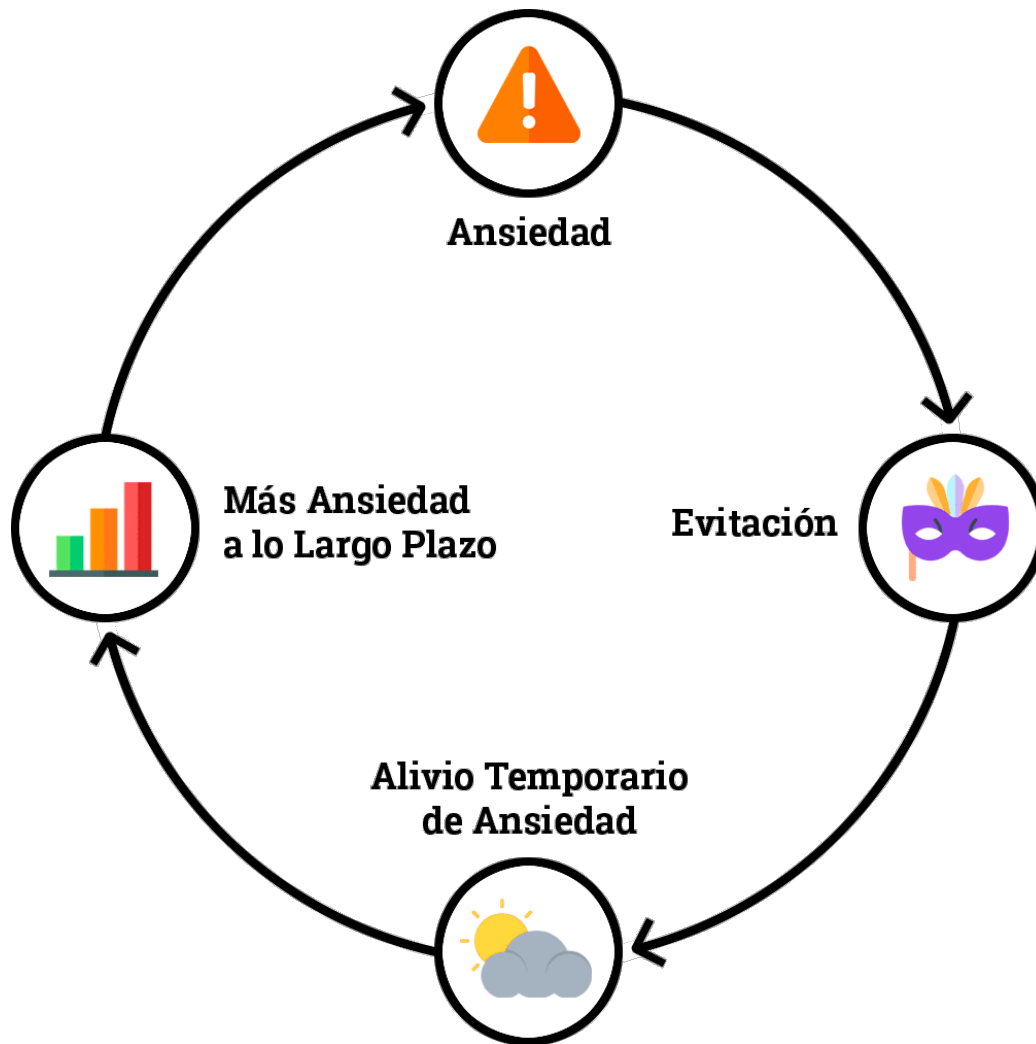


El Ciclo de Ansiedad



⚠️ **Ansiedad**

Una situación que produce ansiedad lleva a síntomas incómodos tales como preocupación, miedo, aceleración del corazón, sudoración o sensación de estar abrumado.

🎭 **Evitación**

Síntomas incómodas están controladas por evitar la situación que produce ansiedad. Ejemplos de evitación incluye:

- No ir a clase para evitar dar una presentación
- Usar drogas o alcohol para adormecer los sentimientos
- Posponer los quehaceres difíciles

☁️ **Alivio Temporario de Ansiedad**

Evitar la situación que produce la ansiedad te da una sensación inmediata de alivio. Los síntomas de ansiedad disminuyen, pero solo temporalmente.

📊 **Más Ansiedad a lo Largo Plazo**

El miedo que inicialmente llevó a la ansiedad empeora, y el cerebro aprende que cuando se evita la situación que produce la ansiedad, los síntomas se van. Como resultado, los síntomas de ansiedad son peores la próxima vez, y la evitación es más probable.