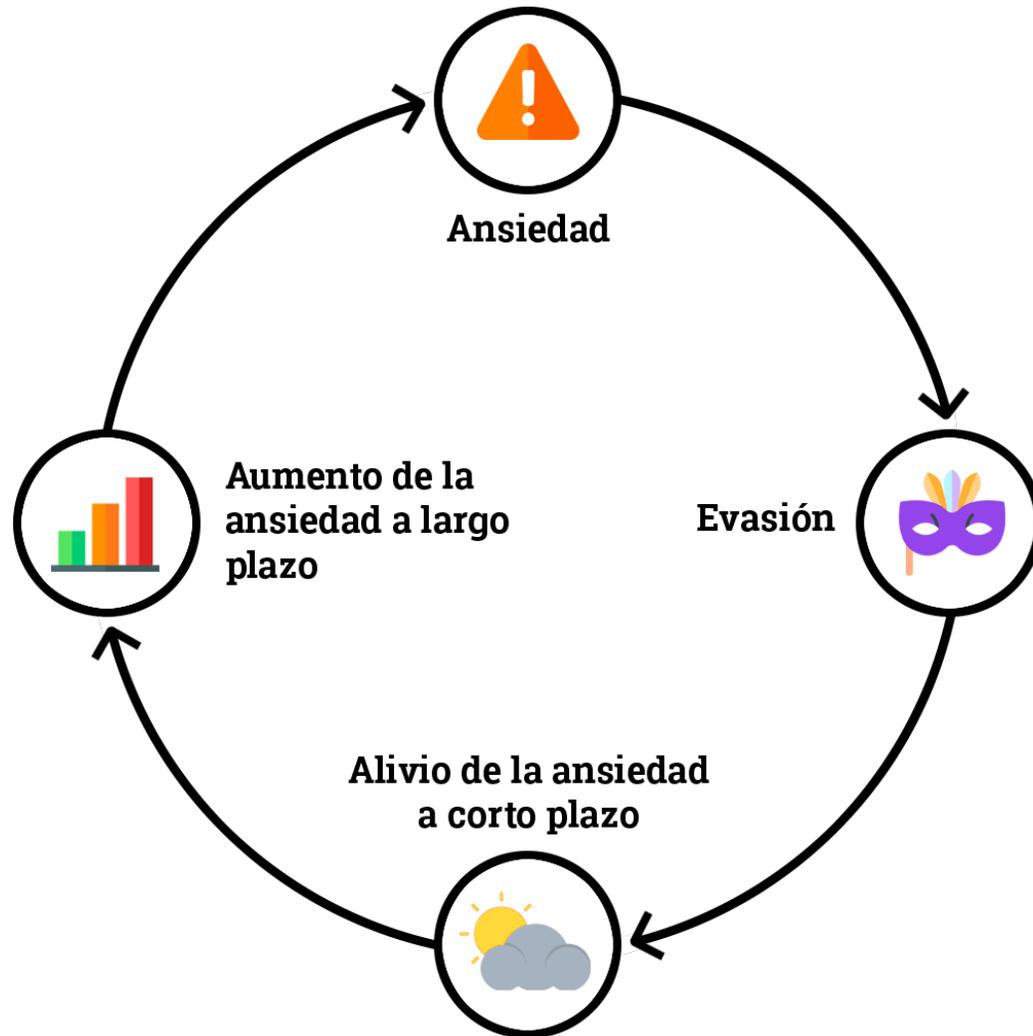


El ciclo de la ansiedad



⚠️ **Ansiedad**

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

🎭 **Evasión**

Los síntomas incómodos se controlan evitando la situación que produce ansiedad. Algunos ejemplos de evasión incluyen:

- Faltar a clases para no tener que dar una presentación
- Usar drogas o alcohol para reprimir los sentimientos
- Posponer las tareas difíciles

🌤️ **Alivio de la ansiedad a corto plazo**

Evitar la situación que causa ansiedad produce una sensación de alivio inmediato. Los síntomas de ansiedad disminuyen, pero sólo temporalmente.

📊 **Aumento de la ansiedad a largo plazo**

El miedo que causó la evasión empeora y el cerebro aprende que los síntomas desaparecen al evitar la situación que produce ansiedad. Como resultado, los síntomas serán peores la próxima vez y es más probable que ocurra la evasión.