

# Comportamientos de seguridad

Una de las respuestas más dañinas a la ansiedad es la evasión. Cuando una persona evita la causa de su ansiedad, generalmente siente alivio. Sin embargo, su nivel de ansiedad será peor la próxima vez que enfrente una situación similar.

Los **comportamientos de seguridad** son acciones sutiles que utilizamos para evitar la ansiedad en situaciones sociales. Por ejemplo, alguien que siente ansiedad por socializar en una fiesta podría concentrarse en su teléfono para disuadir que otras se acerquen. Aunque los comportamientos de seguridad ofrecen un cierto alivio, tienen el efecto de empeorar la ansiedad a largo plazo.

Ansiedad	➔	Comportamientos de seguridad	➔	Consecuencias
<ul style="list-style-type: none"> <li>• llamar la atención hacia mí cuando estoy en un grupo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• hablar en un tono de voz muy bajo</li> <li>• evitar el contacto visual</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• alivio temporal de la ansiedad</li> <li>• dificultad para hacer amigos</li> <li>• la gente piensa que soy antipático</li> <li>• nunca enfrente mis miedos</li> </ul>

**Circule los comportamientos de seguridad que usted utiliza para evitar la ansiedad social o anote los suyos.**

hablar muy poco	hablar en un tono de voz muy bajo	mantener los brazos firmes a los lados para no temblar
mantenerse lejos de otros para evitar la conversación	evitar compartir información personal	evitar el contacto visual
revisar constantemente la apariencia en el espejo	obsesionarse por la apariencia personal antes de socializar	inventar razones para dejar un evento social antes de tiempo
usar drogas / alcohol	evitar comer frente a otras personas	usar demasiado maquillaje para ocultar el rubor
evitar hacer preguntas	practicar excesivamente lo que piensa decir antes de socializar	utilizar distracciones para parecer ocupado (teléfono, TV, etc.)
hablar excesivamente para evitar los silencios	mentir o exagerar para verse mejor	buscar continuamente la aprobación o reafirmación
ceder a la presión social o a los deseos de los demás		