



Una de las respuestas más dañinas a la ansiedad es la evasión.

Cuando una persona evita la fuente de su ansiedad, sienten alivio.

Sin embargo, la próxima vez que se enfrenten a una situación similar, su ansiedad será peor.

Las conductas de seguridad son acciones sutiles que se utilizan para evitar la ansiedad en situaciones sociales.

Por ejemplo, alguien que tiene ansiedad por socializar en una fiesta podría centrarse en su teléfono para desanimar a otros que quieran acercarse.

Aunque los comportamientos de seguridad proporcionan cierto alivio, a la larga empeoran la ansiedad.

Ansiedad	Comportamientos de seguridad	Consecuencias
Llamar la atención sobre mí en público	Hablar muy bajo	Alivio temporal de la ansiedad
	Evitar el contacto visual	Dificultad para hacer amigos
		La gente piensa que soy poco amistoso
		Nunca me enfrento a mi miedo



Marque con un círculo los comportamientos de seguridad que utiliza para evitar la ansiedad social, o escriba los suyos propios.

Hablar poco	Hablar bajo	Mantener los brazos rígidos a los lados para evitar temblar
Mantenerse alejado de los demás para evitar la conversación	Evitar compartir información personal	Evitar el contacto visual
Mirarse constantemente en el espejo	Obsesionarse con la apariencia antes de socializar	Buscar razones para abandonar el evento social lo antes posible
Consumir drogas o alcohol	Evitar comer enfrente de los demás	Usar maquillaje excesivo para evitar la ruborización
Evitar hacer preguntas	Ensayar excesivamente qué decir antes de socializar	Usar una distracción para parecer ocupado (por ejemplo teléfono)
Hablar excesivamente para evitar los silencios	Mentir o exagerar para verse mejor	Buscar continuamente el consuelo o la aprobación
Ceder a los deseos de los demás o a la presión de los compañeros		