Materia: Tutoría

Profesora: Ana Cosman

Curso: 3° año A

**Trabajo Práctico N°12**

ACTIVIDADES:

## *Qué es un ataque de*[*ansiedad*](https://www.terapify.com/blog/glossary/ansiedad/)*?*

Un ataque de [ansiedad](https://www.terapify.com/blog/glossary/ansiedad/) es una respuesta del cuerpo y la mente ante un estado de [estrés](https://www.terapify.com/blog/glossary/estres/) extremo o miedo intenso. Suele aparecer de forma repentina y puede incluir síntomas como:

* Palpitaciones rápidas o sensación de que el corazón late con fuerza
* Falta de aire o sensación de ahogo
* Sudoración excesiva
* Mareo o sensación de inestabilidad
* Temblor en manos o cuerpo
* Sensación de desrealización (sentirse desconectado del entorno)
* Miedo intenso a perder el control, volverse loco o morir

Aunque estos síntomas son muy incómodos, un ataque de [ansiedad](https://www.terapify.com/blog/glossary/ansiedad/) no pone en riesgo la vida por sí mismo. El verdadero riesgo estriba en reaccionar con conductas de [pánico](https://www.terapify.com/blog/glossary/panico/) que puedan generar un daño real. Comprender esto es un primer paso importante para manejar la experiencia.

## ¿Qué hacer durante un ataque de [ansiedad](https://www.terapify.com/blog/glossary/ansiedad/)?

Cuando un ataque de [ansiedad](https://www.terapify.com/blog/glossary/ansiedad/) ocurre, hay acciones que pueden ayudarte a calmar tu cuerpo y tu mente. Algunas estrategias efectivas:

* **Respirar de manera consciente:** Inhala por la nariz contando hasta 4, retén el aire por 2 segundos, y exhala lentamente por la boca contando hasta 6. Repite este patrón varias veces.
* **Conectar con el entorno:** Observa 5 cosas que puedes ver, 4 cosas que puedes tocar, 3 que puedes oír, 2 que puedes oler y 1 que puedes saborear. Esta técnica ayuda a centrar la atención en el presente.
* **Recordarte que pasará:** Recuérdate que el ataque es temporal y que aunque los síntomas son intensos, y la mayor parte de las veces obedecen a un pensamiento que no es real y no son peligrosos.
* **Buscar un espacio tranquilo:** Si es posible, aléjate de los estímulos que puedan aumentar tu [ansiedad](https://www.terapify.com/blog/glossary/ansiedad/), como ruidos fuertes o multitudes.
* **Permitir que las sensaciones fluyan:** Trata de no luchar contra los síntomas. Cuanto más intentes evitarlos, más intensos pueden volverse, distrae tu atención de los síntomas enfocándote en otra cosa como menciona nuestro segundo punto.

***Estas técnicas no eliminan el ataque en sí, pero te ayudarán a disminuir su intensidad y duración.***