Materia: Tutoría

Profesora: Ana María Cosman

Curso: 1año A

**Trabajo Práctico N°15 (cierre)**

# Actividades

En papel anotamos que queres hablar en la hora de tutoría, de forma anónima

Lo compartimos en clase.

***Para las vacaciones COPIAR ESTE TEXTO:***

*Ataque de ansiedad: qué sí hacer y qué no hacer*

Experimentar un ataque de ansiedad puede ser una experiencia intensa y abrumadora. El cuerpo reacciona como si estuviera en peligro, aunque en realidad no lo esté. Saber cómo actuar en esos momentos marca una gran diferencia en el bienestar emocional. En este artículo te explicaré qué es un ataque de ansiedad, qué hacer y qué no hacer durante uno, y cómo puedes trabajar para reducir su frecuencia con la ayuda de la terapia psicológica.

*¿Qué es un ataque de ansiedad?*

Un ataque de ansiedad es una respuesta del cuerpo y la mente ante un estado de estrés 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 no pone en riesgo la vida por sí mismo. El verdadero riesgo estriba en reaccionar con conductas de pánico que puedan generar un daño real. Comprender esto es un primer paso importante para manejar la experiencia.

*¿Qué hacer durante un ataque de ansiedad?*

Cuando un ataque de ansiedad ocurre, hay acciones que pueden ayudarte a calmar tu cuerpo y tu mente. Aquí te comparto 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, 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.

*¿Qué no hacer durante un ataque de ansiedad?*

Hay comportamientos que, aunque bien intencionados, pueden empeorar la experiencia. Aquí te explico qué es mejor evitar:

* No hiperventilar: Respirar rápido y superficialmente puede intensificar síntomas como mareo y palpitaciones. Es fundamental mantener una respiración pausada.
* No resistir ni bloquear las emociones: Intentar “controlar” o “reprimir” el ataque suele aumentar la angustia.
* No abandonar el lugar de inmediato por impulso: Si no es un entorno peligroso, tratar de permanecer en el lugar puede ayudarte a demostrarte que puedes afrontar la situación.
* No consumir alcohol, cafeína o sustancias estimulantes: Estos elementos pueden aumentar la presencia de crisis e intensidad de la ansiedad.
* No recurrir a autodiagnósticos catastróficos: Pensar que estás teniendo un infarto o que algo grave te ocurrirá solo alimenta el ciclo de miedo, recuerda que pensamientos como ese, no son realistas y si te llevan a empeorar tu percepción.

Ser consciente de estas actitudes te permitirá afrontarlas con mayor serenidad cuando el ataque aparezca.

*¿Cómo dejar de sufrir ataques de ansiedad?*

Más allá de saber qué hacer en el momento, es importante trabajar en las causas que generan los ataques. No se trata solo de “controlarlos”, sino de comprenderlos y reducir su aparición. Aquí te comparto algunos caminos que suelen dar buenos resultados:

* Identificar los desencadenantes: Observar cuándo y en qué contexto surgen los ataques ayuda a reconocer patrones.
* Aprender a gestionar el estrés: Técnicas como la respiración, o el ejercicio físico son aliadas valiosas para regular la activación emocional.
* Cuestionar los pensamientos automáticos: Muchas veces, detrás de un ataque hay pensamientos catastróficos que pueden ser cuestionados y reformulados.
* Construir hábitos de autocuidado: Dormir bien, mantener una alimentación equilibrada y tener momentos de descanso y ocio fortalecen el equilibrio emocional.
* Buscar apoyo profesional: Una terapia psicológica especializada en ansiedad puede ayudarte a comprender las raíces de estos ataques y trabajar en su resolución.

**El objetivo no es eliminar por completo la ansiedad —que es una emoción natural—, sino aprender a convivir con ella de manera más sana y evitar que se transforme en ataques incapacitantes**