Materia: Tutoría

Profesora: Ana María Cosman

Curso: 2° año B

**Trabajo Práctico N° 17**

 Actividades

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, el mindfulness 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*