Materia: Tutoría

Profesora: Ana Cosman

Curso: 3° año A

**Trabajo Práctico N°13**

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***