



Consejos para calmar un ataque de ansiedad.

L.P.S. DANIELA TER-VEEN CADENA
COORDINACIÓN DE LICENCIATURAS

Esto va a pasar.

Recuerda que estás pasando por un ataque de ansiedad y que este va a terminar, aunque ahora estés muy tenso y preocupado, pronto va a pasar y te sentirás mejor.

Ve a un lugar tranquilo

En cuanto comiences a sentir la ansiedad, procura moverte a un lugar más solitario y silencioso; por ejemplo, salir un momento de tu aula o apoyarte contra una pared cercana. Así podrás centrarte mejor en lo que estás sintiendo, en tu respiración, y otras técnicas.



Cierra los ojos

Para reducir los estímulos, intenta cerrar los ojos durante el ataque, esto puede hacer que sea más fácil concentrarte y calmarte.

Respira profundo

Enfócate en respirar profundo y despacio:

- Inhalá contando hasta 4, sintiendo cómo el aire llena tu pecho y abdomen.
- Sostén el aire un momento.
- Exhalá lentamente, contando hasta 4.

Repite las veces necesarias.



Encuentra un objeto de enfoque

Elije un objeto a la vista y ve con atención cada uno de sus detalles.

Describete a ti mismo los patrones, el color, las formas y el tamaño del objeto centra en ello toda tu atención.

Técnica de relajación muscular

Trata de relajar la posición en la que estás y ponerte más cómodo, centra la atención en los músculos de todo tu cuerpo, poco a poco, puedes comenzar por algo tan simple como los dedos de tus manos.

- Inhalando profundo, tensa el músculo muy fuerte mientras cuentas hasta 5
- Exhalando, relájalo contando hasta 10
- Después haz lo mismo involucrando más músculos, hasta que estés tensando y relajando todo tu cuerpo.

Repite las veces necesarias.

Imagina tu “lugar feliz”

Piensa en un lugar o situación donde podrías sentirte completamente a salvo, relajado y en calma. Intenta cerrar tus ojos y respirar mientras imaginas este lugar, recordando el escenario, los detalles, los sonidos, y todo lo que te hace sentir.

El método 5-4-3-2-1

- Nombra 5 objetos diferentes que puedas ver a tu alrededor, fíjate en sus detalles.
- Identifica 4 sonidos que puedas escuchar. Piensa de dónde viene cada uno.
- Toca 3 objetos que estén cerca de ti, sintiendo la textura y temperatura.
- Identifica 2 aromas, podría ser el del pasto, tu cabello, tu ropa, etc.
- Nombra 1 sabor que puedas sentir.

Pide ayuda

Pide ayuda a alguien de confianza. Si la situación es muy abrumadora, el apoyo de otra persona que esté enterada de la situación podría serte de mucha utilidad.

