

GUÍA BREVE DE ORIENTACIÓN

Ansiedad

Comprenderla, reconocer sus niveles y tener recursos concretos para salir del círculo durante un ataque.



Sergio Bek — Experto en Bienestar Emocional

¿Qué es realmente la ansiedad?

La ansiedad es una respuesta de alarma. En su forma normal prepara al cuerpo para actuar frente a una demanda: rendir, decidir, escapar, protegerse o anticipar un problema.

El problema aparece cuando la alarma queda encendida sin un peligro inmediato. El cuerpo responde como si algo estuviera pasando ahora, aunque el disparador sea un recuerdo, una expectativa, una presión acumulada o una interpretación interna.

La ansiedad no siempre dice “estás en peligro”. A veces dice: “tu sistema aprendió a vivir en alerta”.

Ansiedad útil

Es proporcional, aparece ante una situación concreta y baja cuando esa situación termina.

Ansiedad que desborda

Se vuelve intensa, difícil de controlar, interfiere con la vida diaria y puede sostenerse aun sin amenaza visible.

Esta guía orienta y ofrece recursos de regulación. No reemplaza una consulta clínica.

¿Por qué aparece?

No suele haber una sola causa. La ansiedad puede aparecer por una combinación de cuerpo, historia, vínculos, hábitos y contexto. A veces el motivo visible parece pequeño, pero llega sobre una carga acumulada.

¿Te pasa algo de esto?

- Sentís que tu cabeza no deja de pensar.
- Te cuesta relajarte aunque todo parezca estar bien.
- Vivís esperando que pase algo malo.
- Sentís presión en el pecho o un nudo en el estómago.
- Te cuesta concentrarte.
- Dormís mal o te despertás pensando.
- Necesitás controlar todo para sentirte tranquilo.
- Evitás situaciones por miedo a cómo te vas a sentir.
- Sentís que tu cuerpo está siempre en alerta.
- Terminás agotado aunque no hayas hecho demasiado.

El circuito

- El cuerpo detecta amenaza.
- La mente intenta controlar.
- El control aumenta la vigilancia.
- La vigilancia confirma el miedo.

Lo que suele quedar detrás

- Cansancio no reconocido.
- Un límite que no se puso.
- Una pérdida no elaborada.
- Una vida demasiado exigida.

Los niveles de la ansiedad

Nombrar el nivel ayuda a no confundir todo con peligro. No es lo mismo estar inquieto que estar entrando en pánico. Cuanto antes lo reconocés, más fácil es intervenir.

● Alerta

Inquietud, tensión leve, anticipación. Todavía podés pensar y elegir.

● Subida

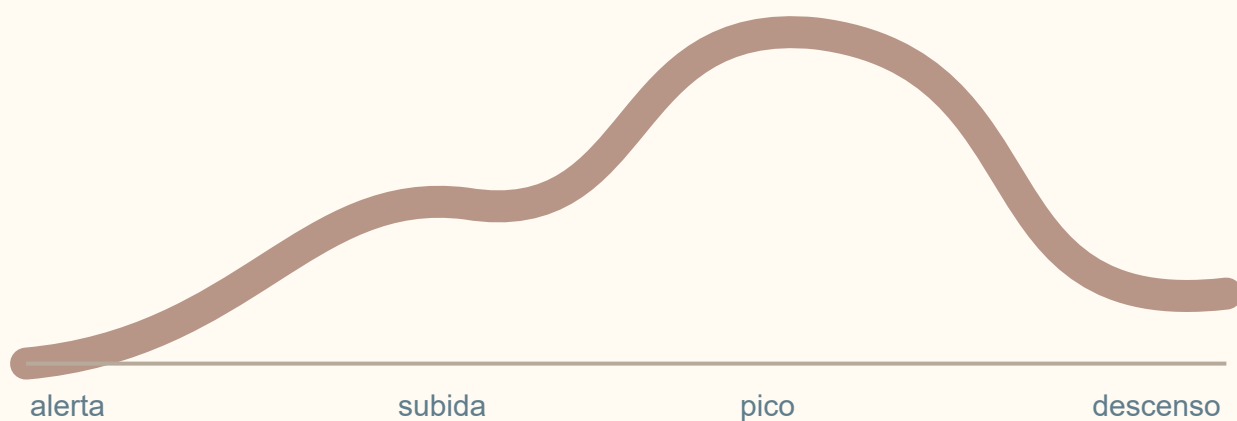
Respiración corta, nudo en pecho o estómago, pensamientos repetidos.

● Crisis

Urgencia, llanto, irritabilidad, necesidad de escapar, sensación de pérdida de control.

● Pánico

Ola intensa de miedo, palpitaciones, temblor, ahogo, mareo o miedo a morir.



Un ataque sube, alcanza un pico y baja. El cuerpo no puede sostener esa intensidad para siempre.

Qué ocurre en el cuerpo

Durante una crisis, el sistema nervioso activa respuestas de supervivencia. La adrenalina prepara músculos, respiración y corazón. Por eso la ansiedad se siente tan física.

Respiración

Se vuelve alta y rápida. Puede aparecer sensación de falta de aire.

Corazón

Late más fuerte. El cuerpo prepara acción, aunque no haya que correr.

Músculos

Mandíbula, cuello, pecho y abdomen se tensan.

Pensamiento

Busca certezas, anticipa catástrofes y exige control inmediato.



Qué hacer durante un ataque

La idea no es “pensar positivo”. Es darle una tarea concreta al cerebro para sacarlo del círculo de amenaza: miedo → control → más vigilancia → más miedo.

Grounding

Regla 5-4-3-2-1

Nombrá, en voz baja o mentalmente:

- 5 cosas que ves.
- 4 cosas que sentís con el cuerpo.
- 3 sonidos que escuchás.
- 2 olores.
- 1 sabor o una sensación en la boca.

Sirve para traer al cerebro al presente y sacarlo de la película interna.

Corte cognitivo

Contar hacia atrás

Contá desde 100 hacia atrás de 7 en 7: 100, 93, 86, 79... No importa si te equivocás. Justamente, el esfuerzo obliga al cerebro a cambiar de canal.

Variante simple: elegí un color y buscá 10 objetos de ese color alrededor.

Respiración

Respiración cuadrada

Inhalá 4 segundos. Sostené 4. Exhalá 4. Sostené 4. Repetí 4 vueltas.

No fuerces el aire. Si te mareas, reducí el tiempo a 3 segundos.

Cuando la ola sigue

Respiración

4-6

Inhalá 4 segundos y exhalá 6. Repetí durante 2 minutos. La exhalación más larga le indica al sistema nervioso que puede bajar la guardia.

Respiración

4-7-8

Inhalá 4 segundos. Sostené 7. Exhalá 8. Hacelo suave, sin exigirte. Si es demasiado, usá 4-4-6.

Cuerpo

Presión de pies

Apoyá ambos pies. Empujá el piso 5 segundos. Soltá 5 segundos. Repetí 8 veces. Sentí talones, dedos y peso del cuerpo.

Descarga

Tensión y afloje

Apretá puños, hombros y mandíbula 5 segundos. Soltá de golpe. Repetí 5 veces. El cuerpo entiende mejor la diferencia entre tensión y alivio cuando la siente.

Frase útil: “No tengo que resolver mi vida ahora. Solo tengo que

atravesar esta ola.”

Qué ayuda a largo plazo

El ataque se atraviesa en minutos. La ansiedad de fondo se trabaja en hábitos, vínculos, descanso, movimiento y sentido. No se trata de controlar todo: se trata de ordenar la vida para que el sistema no viva en emergencia.

Dormir mejor

Mover el cuerpo

Pedir ayuda

Poner límites

Bajar cafeína

Ordenar pendientes

Respirar a diario

Hacer algo con sentido

Pensar te agota. Hacer te transforma.

Recursos posibles

Según cada caso, pueden ayudar distintos abordajes: psicoterapia, consulta médica, técnicas de regulación corporal, trabajo con hábitos, orientación vincular, respiración consciente, movimiento, descanso y recursos de organización cotidiana.

En mi práctica utilizo el **Método HAGO®** para el bienestar emocional.

Cuándo pedir ayuda

- Si los ataques se repiten.
- Si evitás lugares o actividades por miedo a que vuelva a pasar.
- Si necesitás alcohol, medicación o sustancias para calmarte.
- Si aparecen síntomas físicos nuevos, intensos o preocupantes.

Esta guía no reemplaza una consulta clínica. Si hay dolor fuerte en el pecho, desmayo, dificultad respiratoria severa o riesgo de autolesión, buscá ayuda urgente.

Consulta de orientación sin cargo

Podés enviarme un mensaje directamente por **WhatsApp** y coordinamos una **consulta de orientación sin cargo**.

El alivio puede llegar en menos tiempo de lo que imaginás.

Enviar WhatsApp

Reemplazar el enlace del botón por el número completo de WhatsApp en formato internacional.

Sergio Bek

Experto en Bienestar Emocional

Creador del Método HAGO®

Datos de consulta

WhatsApp: +54 9 ...

Mail: beksergio@gmail.com

Web: sergiobek.com.ar