

Ansiedad y pánico: el Schestakow abre un taller para acompañar una problemática que afecta a cada vez más personas

29/12/2025



La ansiedad y los ataques de pánico dejaron de ser un tema silencioso para convertirse en una de las problemáticas de salud mental más frecuentes en la comunidad.

Estrés, incertidumbre, sobrecarga emocional y cambios bruscos en la vida cotidiana hacen que cada vez más personas –de todas las edades– convivan con episodios de angustia intensa, muchas veces sin saber cómo afrontarlos ni a dónde acudir.

En ese contexto, el Hospital Teodoro J. Schestakow impulsa un

Taller de Manejo de Crisis de Ansiedad y Ataques de Pánico, una propuesta abierta y gratuita destinada a la comunidad en general, que busca brindar herramientas concretas para comprender estas situaciones y aprender a transitarlas de manera más saludable.

Desde el hospital explicaron que el espacio apunta a desmitificar lo que ocurre durante una crisis, reconocer señales tempranas, entender las reacciones del cuerpo y trabajar estrategias prácticas que ayuden a recuperar la calma y reducir el impacto emocional.

El objetivo es claro: acompañar, informar y generar contención, en un momento donde muchas personas atraviesan estas experiencias en soledad.

El taller se desarrollará en cuatro encuentros, que comenzarán el viernes 9 de enero y continuarán los días 16, 23 y 30 de enero, siempre a las 10 de la mañana, en el Auditorio Central, ubicado en Emilio Civit 165.

SALUD MENTAL Y LA COMUNIDAD

La iniciativa se enmarca dentro de las acciones que el Schestakow viene impulsando para acercar la salud mental a la comunidad, entendiendo que hablar de ansiedad y pánico es un primer paso fundamental para dejar de estigmatizar estas problemáticas y promover el cuidado emocional.

La inscripción es gratuita y ya se encuentra habilitada a través de un formulario online, disponible en las redes del hospital y en el siguiente enlace:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScxsl10DoginiXfkNEmrXt0kkdWqNF4-Q6UnFU5WSiESZIq0/viewform>

Desde la organización remarcaron que se trata de un espacio pensado tanto para quienes atraviesan estas situaciones como para familiares, cuidadores y personas interesadas en comprender mejor una realidad que atraviesa a gran parte de la

sociedad actual.