

Un taller comunitario busca brindar herramientas frente a las crisis de ansiedad y los ataques de pánico

04/01/2026



La iniciativa se desarrollará en el hospital con encuentros semanales y un enfoque participativo, ante el crecimiento sostenido de consultas por estas problemáticas en los últimos años. Los cupos ya se encuentran completos, aunque el equipo confirmó la continuidad del espacio durante el año.

El hospital será nuevamente escenario de un taller comunitario orientado al abordaje de las crisis de ansiedad y los ataques de pánico, dos problemáticas que se presentan con creciente

frecuencia en la población y que motivan una alta demanda de atención en los servicios de salud. La propuesta, impulsada desde el área de salud mental, apunta a brindar información, recursos y acompañamiento tanto a personas que atraviesan estas situaciones como a quienes buscan comprenderlas para poder ayudar a otros.

La licenciada en Psicología Laura Hidalgo, una de las profesionales a cargo del espacio, detalló a **Diario San Rafael** y **FM Vos 94.5** que la iniciativa no es nueva, sino que comenzó a desarrollarse el año pasado como respuesta directa al aumento de consultas. **“La idea es que estos talleres que se vienen haciendo desde el año pasado ya, a raíz de la cantidad de demanda que hay en el hospital y en los centros de salud, por la presencia de ataques de pánico y crisis ansiosa”,** explicó.

Según señaló, uno de los principales disparadores fue detectar que, además del crecimiento de los casos, existe una marcada falta de información y comprensión social sobre estas problemáticas. **“Al ver que hay tantos casos, poca información, a lo mejor poca comprensión de la gente de lo que es realmente y de cómo se puede trabajar, es que hemos decidido brindar estos recursos y la verdad es que han dado muy buenos resultados”,** afirmó.



La licenciada en Psicología Laura Hidalgo, una de las profesionales a cargo del espacio, dio detalles. Hidalgo remarcó que la salud mental todavía arrastra estigmas y desconocimiento, lo que muchas veces dificulta que las personas pidan ayuda a tiempo. **“La poca comprensión que hay sobre todo en lo que es salud mental”**, expresó, y agregó que el taller también cumple un rol educativo para la comunidad en general. “Lo tratamos de cada vez hablar un poco más, de entender, de explicar y eso dentro de los talleres la verdad que ha sido muy bueno”, sostuvo.

En ese sentido, destacó que no todos los asistentes llegan atravesando una crisis personal, sino que muchos se acercan por interés o por el deseo de acompañar a alguien cercano. **“Muchas de las personas que vienen consultan no porque les esté pasando a ellos, sino porque les llama la atención y quieren saber de qué manera pueden colaborar y en qué pueden ayudar”**, indicó.

Consultada sobre las causas de las crisis de ansiedad y los ataques de pánico, la profesional fue clara al señalar que no

existe un único factor desencadenante. **“Hay una multiplicidad de factores que es impresionante, así que no se puede determinar si hay algo específicamente que pueda llevarnos a atender esas características”**, explicó. No obstante, subrayó la importancia de que cada persona pueda observar y registrar su propio recorrido vital. **“Sí se puede aprender, de acuerdo a cada caso, a cada persona, que tengan un registro un poco más consciente sobre cómo vienen transitando la vida, qué es lo que vienen haciendo, qué es lo que no vienen haciendo”**, señaló, y añadió que el estrés, las situaciones emocionales y ciertos hábitos pueden incidir en la aparición de estos cuadros.

Para Hidalgo, el hecho de que hoy se hable más abiertamente del tema es un avance significativo. **“Menos mal y gracias a Dios se habla, la gente comenta lo que está atravesando”**, expresó, y reconoció que durante mucho tiempo estas experiencias estuvieron atravesadas por la vergüenza y el miedo. **“Muchas veces pasa esto, da vergüenza, piensan que se están volviendo locos”**, afirmó, y agregó que escuchar a otros permite desdramatizar y buscar ayuda. **“Cuando ya lo escuchan de otras personas, dicen ‘esto es algo que me puede pasar y que puedo buscar ayuda y puedo encontrar soluciones’”**, remarcó.

El taller se desarrollará con una modalidad mensual, con 4 encuentros por mes, siempre los viernes, a partir de las 10 de la mañana. En esta primera etapa del año, los cupos ya se encuentran completos. **“Han habido más de 130 inscritos para este taller de este año, así que tenemos los cupos cerrados”**, informó Hidalgo. Sin embargo, aclaró que el espacio tendrá continuidad. **“La gente igual que se quedó afuera de este, pueden venir a consultar, porque se van a seguir haciendo”**, aseguró.

La estructura del taller está pensada como un proceso, con la asistencia a los 4 encuentros consecutivos. **“La idea es que puedan asistir a los 4 encuentros y que puedan ir agregando y**

sumando recursos", explicó la psicóloga, quien está a cargo del espacio junto a la doctora Laura Bielli, psiquiatra.

En cuanto a la dinámica de trabajo, Hidalgo enfatizó que no se trata de clases expositivas tradicionales. **"La idea no es que sea una clase magistral, la idea es que sean clases dinámicas"**, señaló. Según describió, la interacción es constante y cumple un rol central en la construcción de un clima de confianza. "En todo momento interactuamos y escuchamos a todas las personas que vienen", dijo, y agregó que esto genera contención y empatía entre los participantes.

La profesional también se refirió al impacto que los ataques de pánico suelen tener en la vida cotidiana. **"La mayoría de la gente que presenta ataques de pánico han empezado como a limitarse a muchas cuestiones"**, explicó, y enumeró algunas de las conductas más frecuentes. "Van dejando de salir, van dejando de frecuentar lugares, se van aislando", describió. En ese contexto, destacó el valor que tiene el primer encuentro grupal. "Les costó llegar, les costó pedir ayuda", reconoció, aunque señaló que la situación cambia rápidamente. "Pasan los primeros minutitos y la verdad es que todo se calma, cuando empiezan a ver que todas esas personas que están ahí están en la misma situación que ellos", afirmó.

El taller se dictará a las 10 de la mañana en el auditorio del hospital, con ingreso por Emilio Civit, junto al área de salud mental. Desde el equipo destacaron la importancia de la difusión y el acompañamiento de los medios para acercar estas propuestas a la comunidad.