

# HIPERVENTILACIÓN

**Definición:** Aspiración excesiva de aire y aporte de oxígeno por encima de lo necesario. Muy ligada a las ansiedades.

**Técnico:** Conflicto de perfeccionismo y control.

**Sentido biológico:** Necesidad de una aportación superior de oxígeno para afrontar “presuntos” retos. En realidad el conflicto es que realmente no necesitamos ese aporte extra. Por ejemplo: Prepararnos para huir corriendo cuando solo queremos huir de una idea, de algo que tenemos en la mente.

**Conflicto:** Conflicto de sobre exigencia. Miedo a perder el control de la vida.

**Ver:** ANSIEDAD

