

# ■ Guía Didáctica: Comprendiendo y Manejando las Crisis de Ansiedad

Psicóloga Constanza Saldías

■ **Nota importante:** Esta guía tiene fines educativos. Si tú o alguien que conoces experimenta crisis de ansiedad frecuentes, el paso más efectivo y valiente es buscar la orientación de un profesional de la salud mental.

## 1 ¿Qué es una crisis de ansiedad?

Una crisis de ansiedad (o **ataque de pánico**) es una aparición repentina de miedo o malestar intenso que alcanza su punto máximo en cuestión de minutos.

En términos simples: es el sistema de alarma de tu cuerpo (*la respuesta de "lucha o huida"*) activándose por error. Tu cerebro percibe una amenaza que no existe, bombeando adrenalina. Por eso los síntomas son tan físicos e intensos.

## 2 Cómo reconocerla: señales y síntomas

### ■ Síntomas físicos

Palpitaciones

Dificultad para respirar

Dolor en el pecho

Sudoración

Temblores

Mareos o náuseas

### ■ Síntomas psicológicos

Miedo a perder el control

Sensación de morir

Desrealización

Despersonalización

## 3 Qué hacer DURANTE una crisis

Cuando el sistema nervioso está sobrecargado, necesitas calmar el cuerpo primero para que la mente pueda seguirlo.

### ■ No luches contra ella

Aceptar que estás teniendo una crisis, en lugar de resistirte, ayuda a que pase más rápido. **Es incómodo, pero no es peligroso.**

### ■ Respiración de caja (Square Breathing)

Inhala → Sostén → Exhala → Vacío. Repite el ciclo hasta sentir calma:

Inhala <b>4 seg</b>	Sostén <b>4 seg</b>	Exhala <b>4 seg</b>	Vacío <b>4 seg</b>
---------------------	---------------------	---------------------	--------------------

### ■ Técnica de anclaje (5-4-3-2-1)

Obliga a tu cerebro a procesar el entorno y salir del ciclo de pánico interno. Busca y nombra:

<b>5</b> Ves	<b>4</b> Tocas	<b>3</b> Escuchas	<b>2</b> Hueles	<b>1</b> Saboras
-----------------	-------------------	----------------------	--------------------	---------------------

### ■ Choque térmico (el truco del hielo)

Sostén un cubo de hielo en las manos o salpica agua muy fría en tu rostro. El cambio activa el **reflejo de inmersión**, estimulando el nervio vago y ralentizando el sistema nervioso.

## 4 Cómo ayudar a un tercero

*Tu calma será su mejor herramienta.*

- ✓ Mantén un tono de voz bajo, lento y seguro.
- ✗ No digas "cálmate" — suele generar frustración.
- ✓ Di: "Estás a salvo, estoy aquí contigo."
- ✓ Invítale a respirar contigo, exagerando la inhalación y exhalación para que pueda imitarte.
- ✗ No abracés de inmediato sin preguntar primero.
- ✓ Pregunta: "¿Te ayuda si te tomo la mano o te abrazo?"

## 5 Prevención y manejo a largo plazo

El trabajo real contra las crisis se hace cuando *no* estás teniendo una.

### ■ Higiene del sueño

La falta de descanso debilita el sistema nervioso, haciéndolo más susceptible a falsas alarmas.

### ■ Reduce estimulantes

Cafeína, nicotina y bebidas energéticas imitan síntomas de ansiedad y pueden desencadenar un ataque.

### ■ Terapia TCC

La Terapia Cognitivo-Conductual tiene la mayor evidencia científica para tratar la ansiedad y reestructurar pensamientos catastróficos.

### ■ Actividad física

Quema el exceso de cortisol (hormona del estrés) y regula el sistema nervioso de forma natural.

*"Una crisis de ansiedad es una ola muy fuerte. No puedes detener la ola, pero con las herramientas adecuadas puedes aprender a surfearla hasta que rompa en la orilla."*