

5 TÉCNICAS

PARA RECONOCER Y SALIR DE UNA

CRISIS DE PÁNICO



ENTENDIENDO UN ATAQUE DE PÁNICO

SI ESTAS LEYENDO ESTO,

Es probable que estés pasando por un momento emocional abrumador y sospeches que se trate de un ataque de pánico. Por eso quiero empezar diciéndote que ha pesar de lo que puedas pensar los ataques de pánico **NO SON PELIGROSOS**, pero si muy incómodos y pueden resultar aterradores porque generalmente son acompañados de pensamientos como: “Me voy a morir”, “Me va a dar un infarto”, “Me voy a volver loco”, “Voy a perder el control y voy a quedar en ridículo”.

Oficialmente, el ataque de pánico no es un trastorno mental, se pueden producir en el contexto de cualquier trastorno de ansiedad así como en otros trastornos mentales (por ejemplo, trastornos depresivos, trastorno por estrés postraumático, trastorno de ansiedad generalizada, trastornos por consumo de sustancias), esto quiere decir que se **presenta como un síntoma de otra situación con la que ya llevabas tiempo con malestar**, que quizá no has identificado, pero si evalúas bien, es posible que hayas estado con una elevada intensidad emocional, con angustia, irritabilidad, nerviosismo, y de pronto ocurrió una situación como por ejemplo: Terminar una relación de pareja, perder el trabajo, fallecimiento de un ser querido, cambio de ciudad o trabajo y esto se transformó en la gota que rebasó el vaso, que se suman a un cúmulo de situaciones que ya venías arrastrando por un tiempo, detonando así un ataque de pánico.



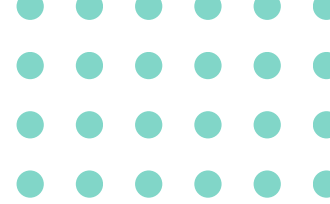
¿QUÉ ES UN ATAQUE DE PÁNICO?

Es un momento donde tu cuerpo busca descargar tensión física y emocional, que has venido acumulando con el tiempo, y se está esforzando por recuperar el equilibrio que por alguna razón no ha encontrado la forma de hacerlo antes. Imagina que es como un volcán que ha venido acumulando presión y que llegado a un momento el volcán para mantener su temperatura y mantener el equilibrio, dejar salir la lava.

Al igual que tu cuerpo para mantener el equilibrio necesita soltar la tensión física como la contracción muscular y la tensión emocional que son las emociones que no has podido expresar.

Para liberar, empiezas a sentir mucho malestar, mucha angustia, sensaciones extrañas que están queriendo liberarse y es aquí donde nos empezamos a preguntar qué es lo que está pasando: ¿Esto es peligroso?, ¿estoy en peligro? ¿algo malo me va a pasar?, ¿me estoy volviendo loco?, ¿me voy a morir?.





Al no entender lo que te está pasando en ese momento, lógicamente llegarás a las peores conclusiones y es cuando empiezas a abrumarte de pensamientos negativos, porque al estar liberando la energía acumulada, se activa la zona del cerebro que piensa mucho. Entonces por un lado tu cuerpo está sintiendo muchas sensaciones extraña e incómodas y por otra parte esta tu cabeza pensando mil cosas que no están sucediendo pero que siguen aumentando la alerta y las sensaciones. Entonces es ahí donde una descarga física de tensión que pretendía ser algo positivo para restablecer tu equilibrio, **se convierte en una ataque de pánico**. Es decir, un ataque de pánico es la **interpretación** que le damos a las sensaciones físicas de la descarga de tensión del cuerpo para recuperar el equilibrio.

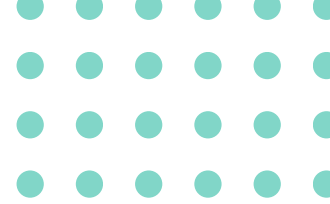


ENTONCES, ¿ES POSIBLE TENER UN

ATAQUE DE PÁNICO SIN PÁNICO?

Si, es posible tener una crisis de pánico sin pánico, porque **puedes vivirlo como una descarga de tensión física y emocional, pero desidentificandote de todos los pensamientos negativos que tratan de entender que es lo que te pasa** (me voy a morir, me voy a volver loco, perderé el control) en otras palabras, no juzgar, ni tratar de entender que es lo que te pasa para darle las riendas a tu cuerpo va a ser lo que te va a ayudar a salir de este estado.





Normalmente un ataques de pánico dura aproximadamente 10 a 15 minutos, eso quiere decir que eso es lo que demora tu cuerpo para liberar la tensión y restaurar el equilibrio, pero al comenzar a pensar en lo que te está pasando, al tomar algo para que se detenga la incomodidad o distrayéndote frenas la liberación de tensión, que era la intención de tu cuerpo. Entonces se alarga el malestar, no porque el ataque de pánico dure mucho, sino porque te asustas por todo esto y lo que se alarga es ese miedo, entrando así en un estado diferente donde empiezas a sentir un miedo generalizado y es **muy lógico y normal** que te quedes con el temor de que vuelva a suceder. Entonces ese miedo a que vuelva a suceder es quien mantiene la alerta activa y no permite que el cuerpo termine de liberar toda su tensión. **Seguramente, si has tenido más de un ataque de pánico, puedes comprobar que después del primero, lo que generan los siguientes ataques es el miedo a tener un ataque, ¿una paradoja no?**

Si logras liberar toda esa tensión, tu cuerpo logra entrar en un estado de reposo absoluto porque **descarga la tensión a través del temblor de tu cuerpo, el llanto, sacudirte, salir corriendo, etc.** que permite acceder al sistema parasimpático, lo que provoca un estado de relajo y agotamiento para restablecer el equilibrio interior.

En resumen, el ataque de pánico es un momento de descarga de tensión donde tu sistema simpático se activa, activando o inhibiendo muchas otras funciones, por ejemplo, activa la taquicardia e inhibe la función estomacal. **Entonces, activa unas e inhibe otras para llegar a un clímax, liberar la tensión y así puedas acceder a la relajación.** Entonces si pudieras ver a los ataque de pánico como un momento de liberación de tensión en lugar de algo peligroso; una enfermedad o un trastorno; o lo peor que te ha pasado, y más bien lo vieras como algo que **tu cuerpo está haciendo para ayudarte a restaurar tu equilibrio**, tu experiencia puede empezar a mejorar.



¿TIENES REALMENTE UNA CRISIS DE PÁNICO?

Para tener mayor certeza de lo que te está pasando es una crisis de pánico, vamos a evaluarlo través del siguiente cuestionario. Porque muchas veces sigue la duda de “lo mío no es una crisis de pánico, es una enfermedad”, “me estoy volviendo loco”. **Entonces entre más segur@ estes de que estás perdiendo el control, estás enferm@ o volviéndote loco, MÁS SEGUROS ESTAMOS DE QUE ESTÁS TENIENDO UNA CRISIS DE PÁNICO** y sobre todo si está acompañado de otros pensamientos, sensaciones o miedos que te explico en el cuestionario. ***Ten presente que no todas las cosas que aparecen ahí las tienes que vivir o las vayas a vivir.**

CUESTIONARIO

En los momentos de crisis:

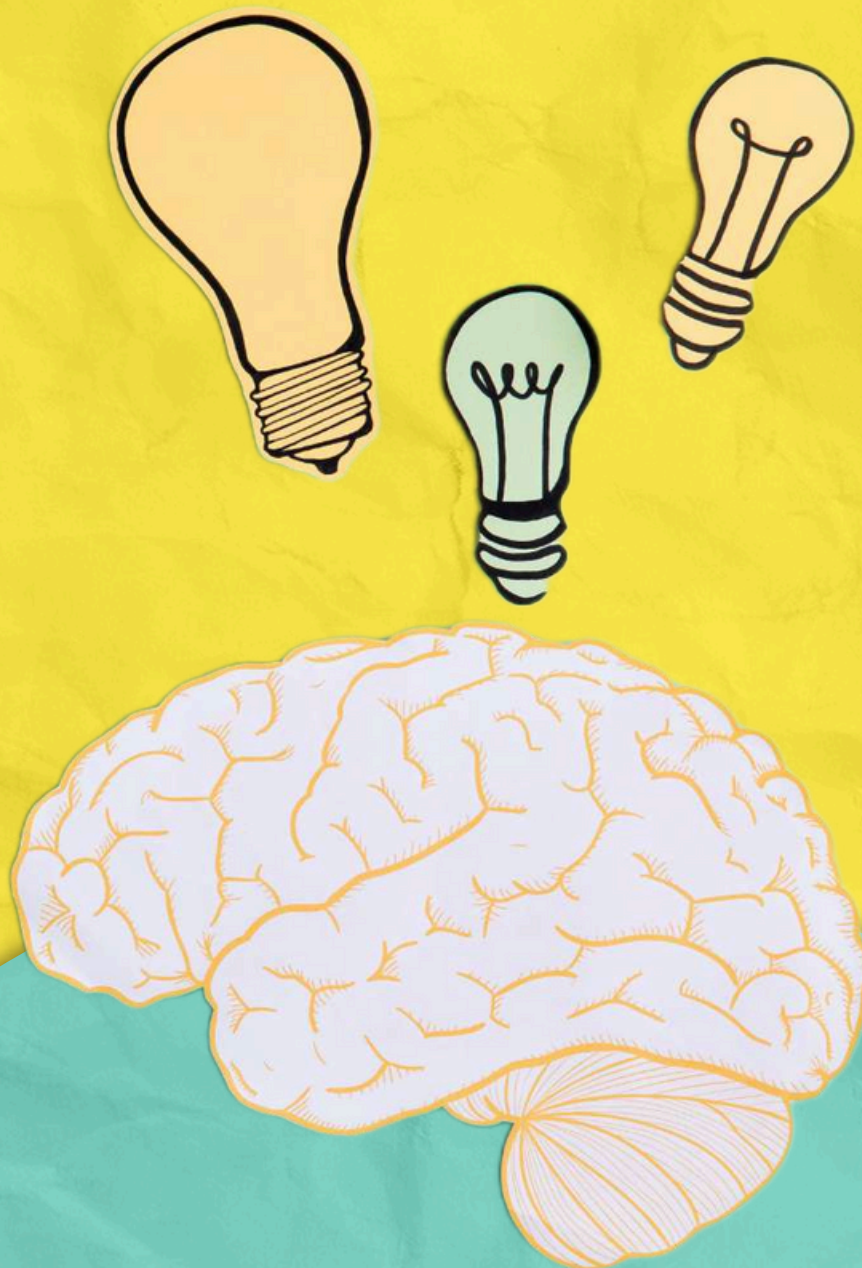
- 1. Su aparición es súbita de miedo intenso o de malestar intenso que alcanza su máxima expresión en minutos.
- 2. ¿Sientes que estás en un peligro real?
- 3. ¿Crees que te vas a volver loco?
- 4. ¿Crees que vas a perder el control?
- 5. ¿Crees que vas a morir?
- 6. ¿Estás convencido de que algo muy malo está pasando?
- 7. Si haz ido al médico y han descartado una enfermedad física, ¿dudas si has sido bien diagnosticad@ y sigues buscando evidencias que indiquen que tienes una enfermedad física?
- 8. ¿Sientes que te falta el aire y no puedes respirar bien?
- 9. ¿Sientes dolor o presión en el pecho?

- 10. ¿Sientes el corazón acelerado o que late de forma irregular?
- 11. ¿Sientes hormigueos o adormecimiento en diferentes partes del cuerpo?
- 12. ¿Sientas escalofríos o sensación de calor en diferentes partes del cuerpo?
- 13. ¿Te sientes desconectad@ de ti o de la realidad?
- 14. ¿Temblor o sacudidas?
- 15. ¿Tienes sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo?

Si respondiste que sí (aunque sea en el nivel menor de cada enunciado) a más de la mitad de los enunciados, entonces estás presentando ataques de pánico.



¿CÓMO SALIR DE UN ATAQUE DE PÁNICO?

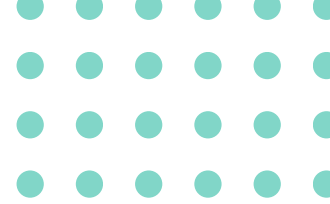


1. ENTENDER POR QUÉ TE SIENTES ASÍ

Si ya comprobaste que efectivamente todo lo que está sintiendo está incluido en esta lista, entonces lo primero que te voy a pedir es que **creas y aceptes que estás teniendo ataques de pánico**. Es muy probable que ya te hayas hecho exámenes médicos y si no lo has hecho podrías hacerlos para tener pruebas de que tu corazón y que todo en tu cuerpo está funcionando bien y poder convencerte a ti mism@ de que lo que estás viviendo es un ataque de pánico, que forma parte de la ansiedad y precisamente la trampa de la ansiedad es hacerte creer que es algo peligroso, y es normal porque en este momento estás sintiendo mucho miedo y con miedo es normal que sospeches de qué algo malo esté pasando.

Pero es precisamente en este momento en el que **tienes que decirte a ti mism@ “no es algo malo, lo que estoy viviendo es una crisis de pánico, que es tremendamente incómoda, pero no es peligrosa”**. Y para comprobarlo debes recordar que ya tienen las pruebas, los exámenes médicos que no señalan ninguna enfermedad física, que cumples con los criterios del cuestionario y ayúdate a confirmar que ningún peligro está sucediendo, es sólo tu cuerpo tratando de liberar tensión acumulada para restablecer su equilibrio. Algunas veces van haber sensaciones que no están en la lista como, por ejemplo presión, dolor u hormigueo en la cabeza y eso te puede hacer pensar que está ocurriendo algo más grave, **pero debes tener presente que ese mismo miedo es el mayor indicador de qué sí es una crisis de pánico**.





Algo que puede ser de mucha ayuda es que identifiques la crisis de pánico con otro nombre, porque cuando mi cerebro escucha pánico puede activar aún más el sistema simpático, se va a sentir en peligro y va a enviar aún más la señal de activación a tu cuerpo. Entonces, tómate unos minutos y busca un nuevo nombre para la crisis de pánico, puede ser el nombre que sea, lo importante es que el nombre que escojas le quite la sensación de pánico, y que de ahora en adelante reemplace la denominación ataque de pánico por el nuevo nombre que escogiste. Una opción puede ser momento de liberación de tensión. *"Estoy teniendo un momento de liberación de tensión"*. Desde el lenguaje podemos empezar a cambiar la experiencia de cómo vives tu ataque de pánico, porque no se trata de eliminar los ataques de pánico, cosa que sí va a suceder en algún momento, sino que empieces a cambiar cómo te relacionas con lo que estás viviendo, **empezando por lo que piensas**.

2. LIBERA LA TENSIÓN

Puedes ayudarle a tu cuerpo a liberar la tensión física y emocional contenida haciendo cualquiera de estas actividades:



Llorar



Escribir lo que sientes



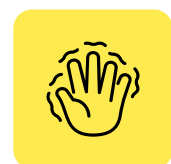
Conversar con alguien
lo que estás sintiendo



Moverte libremente

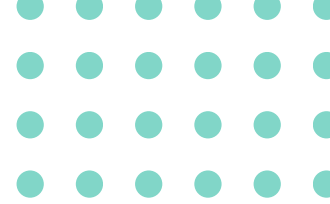


Estirarte



Permitir que tu cuerpo
sude o tiemble





Para permitir estas liberaciones es importante que te permitas enfrentar lo que sientes a nivel emocional, que atraveses ese momento de intensidad incómoda, **para hacerlo tienes que activar la confianza de que puedes manejarlo**, hacer frente a esos pensamientos y desafiarlos, les quitarás intensidad y poder al comprender que es realmente lo que te está sucediendo. **Si esto te cuesta trabajo, recuerda que cuentas con nuestro apoyo terapéutico, se que a veces no es tan fácil.**

3.TENSA LOS MÚSCULOS

Sí, parece contradictorio, pero alternar entre una tensión y una relajación intermitente de tus músculos puede ayudar a relajar tu cuerpo y calmar tu mente. Puedes realizar una relajación progresiva en la que te guiaré a continuación y, que también, **puedes escuchar en audio.**



Escucha el audio aquí

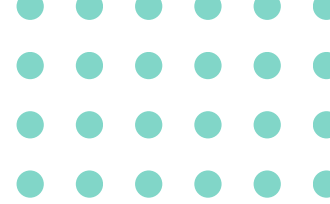
(**Importante:** ¡Puedes hacerla más de una vez al día!)

■ PREPARACIÓN

Busca un lugar donde puedas sentirte comod@, puede ser un sofá en el que puedas apoyar tus brazos o recostado en una cama con los ojos cerrados. Ya en esa posición, debes realizar 10 veces una respiración controlada que le ayude a tu cuerpo a relajarse:

- Inspira lenta y continuamente por la nariz durante 4 segundos.
- Mantén la respiración durante 4 segundos.
- Exhala lenta y continuamente por la nariz 4 segundos.

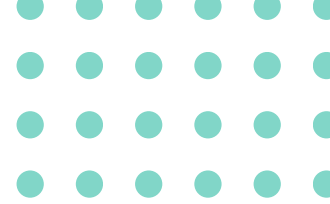




Para realizar el ejercicio, en cada grupo de músculos que luego detallaré debes contraer el músculo lo más fuerte que puedas durante 15 segundos, luego poco a poco ir relajándolo. **Es importante que siempre prestes atención a la sensación de tu músculo tenso y relajado.**

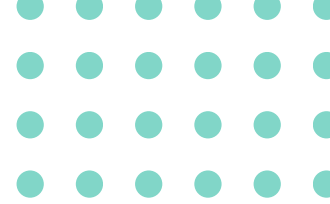
- **Frente:** Arruga la frente subiéndola hacia arriba (subiendo las cejas). Nota la tensión sobre el puente de la nariz y alrededor de cada ceja. Mantén la tensión unos segundos y comienza a relajar muy despacio, tomando conciencia de estas zonas que antes estaban tensas. Tómate un momento para disfrutar de la sensación de relajación.
- **Parte superior de las mejillas y nariz:** Arruga la nariz y siente la tensión en las mejillas, en el puente y en los orificios de la nariz. Ve relajando gradualmente dejando que la tensión desaparezca poco a poco.
- **Parte superior de las mejillas y mandíbula:** Aprieta los dientes y las muelas como si estuvieras mordiendo algo con mucha fuerza y siente la tensión de los músculos que están a los lados de la cara y en las sienes. Relaja poco a poco. Ahora adopta una sonrisa forzada, estira los labios y nota cómo se tensan las mejillas. A continuación relaja la zona lentamente.
- **Cuello:** Empuja la barbilla hacia abajo, como si quisieras tocar el pecho con ella. Aprieta y tensa el cuello y después ve relajando poco a poco mientras notas la sensación.
- **Pecho, hombros y espalda:** Haz una inspiración profunda y mantenla al mismo tiempo que echas los hombros hacia atrás (como intentando que los omóplatos se junten). Siente la tensión en el pecho, en los hombros y en la parte superior de la espalda. A continuación, comienza a relajar despacio. A partir de este momento, es importante mantener un ritmo pausado y regular de respiración.
- **Abdomen:** Inspira profundamente y tensa el estómago, poniéndolo tan duro como puedas. Imagina que te estás preparando para recibir un golpe. Ahora espira y deja que los músculos se vayan relajando para liberarse de la tensión.





- **Mano y antebrazo dominantes:** Cierra el puño y apriétalo fuerte. Siente cómo tu mano, tus dedos y tu antebrazo se tensan. Mantén la tensión un momento y luego abre la mano poco a poco, relajándola.
- **Bíceps dominante:** Empuja el codo contra el brazo del sillón y siente la tensión en el músculo. Mantenla durante unos segundos y comienza a aflojarlo suavemente. Concéntrate en la diferencia de sensaciones.
- **Mano y antebrazo no dominantes:** Igual que con la mano y antebrazo dominantes.
- **Bíceps no dominante:** Igual que con el bíceps dominante.
- **Parte superior de la pierna y muslo dominantes:** Inspira profundamente pon el músculo largo de encima de la pierna en contraposición con los de la parte de atrás. Intenta levantarte del asiento pero sin llegar a conseguirlo. Mantén la tensión unos segundos y relaja progresivamente.
- **Pantorrilla dominante:** Inspira profundamente y haz que los dedos del pie miren hacia arriba. Debes sentir la tensión y después haz volver el pie a su posición original mientras espiras y dejas escapar la tensión.
- **Pie dominante:** Inspira y estira la punta del pie, girándolo hacia dentro y curvando al mismo tiempo los dedos, pero no tenses demasiado, ya que te podrías hacer daño. A continuación relaja los músculos y nota la ausencia de tensión.
- **Parte superior de la pierna y muslo no dominantes:** Igual que con los dominantes.
- **Pantorrilla no dominante:** Igual q con la dominante.
- **Pie no dominante:** Igual que con el dominante.





A medida que vas relajando los músculos, mantén ese estado de relajación. Es muy importante que esos músculos sobre los que ya has trabajado no vuelvan a tensarse. El objetivo es que puedas mantener los músculos relajados sin necesidad de tensarlos previamente, sino evocando mentalmente las sensaciones que antes hemos experimentado. Cuando acabes los ejercicios **permanece un par de minutos disfrutando del estado de relajación completa**, centrando tu atención en las sensaciones agradables y placenteras.

4.ACTITUDES Y ACCIONES QUE NO Y SÍ DEBES

TENER FRENTE A UN ATAQUE DE PÁNICO

Esta parte no se da de un día para el otro, se va practicando poco a poco. **Las actitudes y acciones que NO debes tener:**



Tener apuro en que el malestar se vaya



Negar o evitar lo que estás sintiendo



Distraerte



Resistirte



Forzar la relajación



Quejarte



Victimizarte

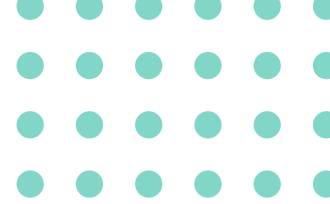


Exigirte



Perfeccionismo





Es normal que actives estas actitudes ante lo que sientes, porque frecuentemente usamos las mismas estrategias para quitar lo que sentimos. O sea, es muy probable que en general ya venías con estas actitudes ante otras áreas de tu vida o de tu persona. Esto lo hacemos los seres humanos como un aprendizaje de que debemos de ser diferentes, sentirnos siempre bien y evitar la incomodidad. No es tu culpa, así lo aprendiste, y es momento de desaprender esa lección y romper ese patrón. **Estas son las actitudes y acciones que SÍ funcionan:**



Permitir



Sentir



Conectar



Observar



Dejar fluir



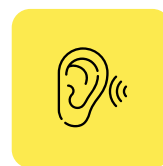
Dejar moverse



Expresar



Aceptar



Escuchar



Conversar
con ellas

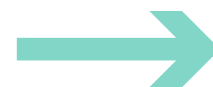


Dejar estar



Asumir la
responsabilidad

Para lograr este cambio de actitud, a veces necesitamos actuarlas, como si a propósito las activáramos, intentarlo y poco a poco irlo practicando. Dentro del tratamiento de la ansiedad, te enseño a generar este cambio de actitud. Sin embargo, es algo que se va practicando hasta que te va resultando cada vez mejor.

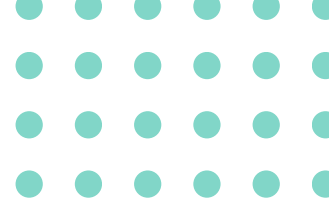


5.TEN COMPASIÓN POR TI

Cómo ya te mencioné antes, **frecuentemente los ataques de pánico son síntomas de una situación de elevada carga emocional o un trastorno ansioso o depresivo que vienes arrastrando hace bastante tiempo**, y eso va mermando cada vez más tu autoestima al no sentirte capaz de realizar actividades o cosas que son muy importantes para ti, y comienzas a presionarte, exigirte, a enojarte contigo, a juzgarte y criticarte por sentirte así. **Es importante que puedas darte cuenta que esa forma de tratarte no te está ayudando en lo absoluto para sentirte mejor y que tampoco sería la forma en la que tratarías a alguien que amas.**

Por eso te sugiero que puedas escribir una carta de autocompasión, trata de entender cómo te sientes y cómo tiene sentido que te sientas así actualmente, ofrécete fortaleza, apoyo, trata siempre de ser cálid@ contigo mism@, sin prejuicios y sin condenas. Comienza escribir la carta, intentando permitirte entender y aceptar tu ansiedad, por ejemplo: *"Mi ansiedad es comprensible porque..."*. Para hacerlo identifica algo que te haga sentir insuficiente, avergonzad@, enojad@, triste o cualquier emoción que te esté acompañando en este momento. Una vez que identifiques algo, escríbelo y describe como eso te hace sentir, trata de ser lo más honest@ posible, teniendo en cuenta que **nadie más que tú verás lo que escribes.**





El siguiente paso es escribirte una carta expresando compasión, comprensión y aceptación por la parte de ti que no te gusta.

■ MIENTRAS ESCRIBES TEN EN CONSIDERACIÓN LAS SIGUIENTES COSAS

- 1. Imagina que hay alguien que te ama y te acepta incondicionalmente por lo que eres. ¿Qué te diría esa persona sobre esa parte de ti?
- 2. Recuerda que todos tienen cosas sobre sí mismos que no les gustan, que nadie está libre de defectos. Piensa en cuántas otras personas en el mundo están luchando con lo mismo que tú estás luchando. No estás sol@.
- 3. Considera las formas en que los eventos que han sucedido en tu vida, el entorno familiar en el que creciste o incluso tu genes pueden haber contribuido a estos aspectos que consideras negativos de ti mism@.
- 4. De manera compasiva, pregúntate si hay cosas que podrías hacer para mejorar o sobrellevar estos aspectos negativos. Concéntrate en cómo los cambios constructivos podrían hacerte sentir más feliz, más saludable o más realizado@, y evita juzgarte a ti mism@.
- 5. Después de escribir la carta, déjala por un momento. Luego vuelve a ella más tarde y léela de nuevo. Puede ser especialmente útil leerla cada vez que te sientas mal con este aspecto de ti mism@.



La ansiedad no es una sentencia de por vida ni un enemigo que debas combatir a diario. No es un trastorno con el que debas conformarte ni algo que definirá quien eres. Pero para liberarte de su control, primero hay que cambiar la forma en que te relacionas contigo mismo. Y lo mejor de todo: no tienes que hacerlo solo.



Kathy Prowe
Psicóloga

[Agenda tu sesión](#)