



¿Ataque de ansiedad o de pánico?



¿Sientes que la ansiedad te acompaña durante un periodo de mayor estrés o el miedo intenso e irracional te invade en minutos?

Hoy desglosamos las diferencias entre una crisis de **ansiedad** y una crisis de **pánico** para que puedas identificarlas y usar estrategias que te ayuden a manejarlas.

ATAQUE DE ANSIEDAD

ATAQUE DE PÁNICO

INICIO

Gradual, puede aumentar con el tiempo.

Súbito, aparece de forma inesperada.

DESENCADENANTE

A menudo relacionado con un factor estresante conocido (ej: un certamen).

Puede ocurrir sin un desencadenante.

INTENSIDAD

Puede ser leve, moderada o intensa.

Intensa y abrumadora.

DURACIÓN

Variable, puede durar minutos, horas o incluso días.

Corta, generalmente dura entre 5 y 20 minutos.

SÍNTOMAS FÍSICOS

Pueden ser variados y menos intensos, te mencionamos algunos:

Intensos y pronunciados como:

- Tensión muscular (cuello, hombros)
- Dolor de cabeza
- Problemas digestivos
- Fatiga
- Palpitaciones leves

- Palpitaciones fuertes (¡a mil por hora!)
- Falta de aire
- Mareo, vértigo
- Sudoración excesiva
- Temblor incontrolable
- Sensación de irrealidad

SÍNTOMAS MENTALES

Preocupación, nerviosismo, inquietud.

Miedo intenso a morir, perder el control o volverse loco.

SENSACIÓN DE CONTROL

Generalmente se mantiene cierta sensación de control.

Fuerte sensación de pérdida de control.



¿Te ha pasado algo similar?

Conocer las diferencias es el primer paso para entenderte e identificar lo que te sucede.



UCSC

DIRECCIÓN DE APOYO A LOS ESTUDIANTES



PROGRAMA MENTE TRANQUILA

¿Ataque de ansiedad o de pánico?



EL SIGUIENTE PASO QUE PUEDE AYUDARTE ES PRACTICAR CON EL KIT DE RESPIRACIÓN DE EMERGENCIA:

¡RESPIRA!

Técnicas para la Ansiedad

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA (ABDOMINAL):

Siente cómo tu abdomen se expande al inhalar y se contrae al exhalar. ¡Lento y profundo!



RESPIRACIÓN 4-7-8:

Inhala en 4 tiempos, sostén en 7, exhala en 8.

RESPIRACIÓN CUADRADA:

Inhala en 4, sostén en 4, exhala en 4, sostén en 4. ¡Encuentra tu ritmo!

¡CALMA EN LA TORMENTA!

Técnica para el Pánico

RESPIRACIÓN CON LABIOS FRUNCIDOS:

Inhala suave por la nariz, exhala LENTO por los labios como si soplaras una vela o una bombilla. "Controla el aire, controla la calma"



Estas técnicas te ayudarán a bajar las revoluciones cuando la ansiedad se asome. El objetivo es prevenir la escalada de la ansiedad y promover la relajación a largo plazo. Se recomienda practicar estas técnicas de forma regular para aumentar su efectividad en momentos de necesidad.

RECUERDA: ¡Esto es temporal! Enfócate en tu respiración. Durante un ataque de pánico, la prioridad inicial es recordar que es una experiencia temporal y tratar de recuperar el control de la respiración de la manera más suave posible. No forzar la respiración si se siente muy difícil al principio. Comenzar con respiraciones lentas y suaves, enfocándose en que la exhalación sea un poco más larga.

Experimentar con diferentes técnicas en momentos de menor ansiedad puede ayudarte a identificar cuáles son más útiles para cada ti.



Si los ataques de pánico son frecuentes o muy severos, buscar ayuda profesional es fundamental.



**¡NO ESTÁS SOLO!
MUCHOS
UNIVERSITARIOS
PASAN POR ESTO**