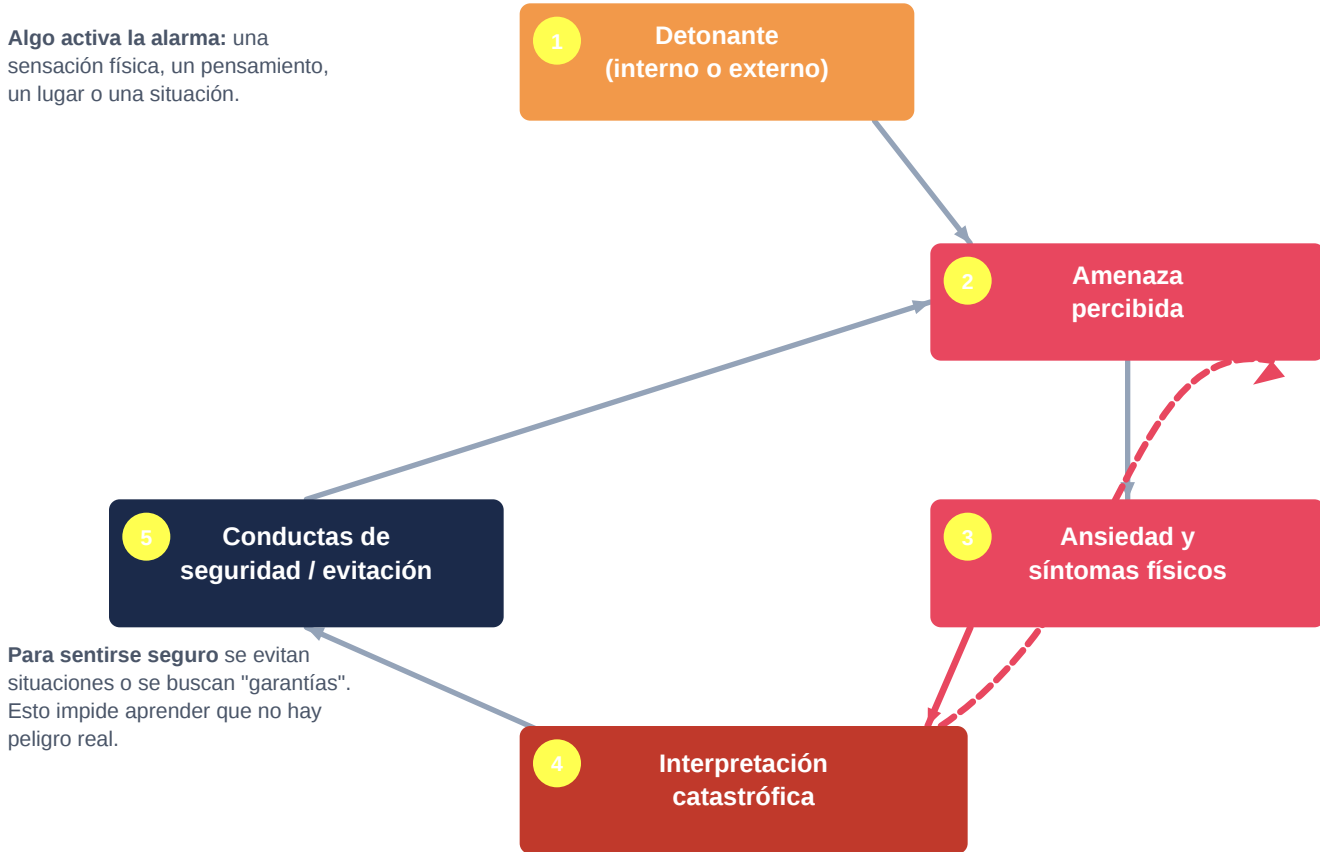


Entendiendo el pánico

El modelo cognitivo: por qué el pánico se mantiene y cómo salir del ciclo

Un ataque de pánico puede sentirse abrumador, pero no es aleatorio. Sigue un patrón predecible que, una vez que lo comprendes, puedes empezar a cambiar. Este diagrama muestra cómo funciona el ciclo del pánico según el modelo cognitivo (Clark, 1986). Identifica qué partes reconoces en tu propia experiencia.

Algo activa la alarma: una sensación física, un pensamiento, un lugar o una situación.



Para sentirse seguro se evitan situaciones o se buscan "garantías". Esto impide aprender que no hay peligro real.

El círculo vicioso: los síntomas de ansiedad se interpretan como señal de peligro ("me estoy muriendo", "voy a perder el control"), lo que aumenta la ansiedad y genera más síntomas.

Dato clave

El pánico **no es peligroso**. Las sensaciones que experimentas son la respuesta natural de tu cuerpo ante una amenaza percibida (respuesta de lucha o huida). Son incómodas, pero no te pueden hacer daño. Comprender este ciclo es el primer paso para romperlo.

Rompiendo el ciclo del pánico

¿Qué mantiene el pánico?

El pánico se mantiene porque el cerebro aprende a interpretar sensaciones normales del cuerpo como si fueran peligrosas. Cuando tu corazón late más rápido (algo completamente normal en muchas situaciones), el cerebro puede disparar una alarma: *"Algo anda mal"*. Esa alarma genera más ansiedad, que a su vez produce más sensaciones físicas, confirmando la falsa alarma. Es un malentendido entre tu cuerpo y tu mente.

Tres estrategias para romper el ciclo

1 Cuestiona la interpretación catastrófica

Cuando aparezca un pensamiento como *"Me voy a desmayar"* o *"Estoy teniendo un infarto"*, pregúntate: ¿hay otra explicación posible para lo que estoy sintiendo? ¿Cuántas veces he tenido estos síntomas y no ha pasado nada grave? El objetivo no es eliminar el pensamiento, sino aprender a verlo como lo que es: una interpretación, no un hecho.

2 Reduce las conductas de seguridad

Las conductas de seguridad (evitar ciertos lugares, sentarse cerca de la salida, llevar medicación "por si acaso") impiden que tu cerebro aprenda que los síntomas no son peligrosos. Gradualmente y con apoyo profesional, puedes ir reduciendo estas conductas para que tu cerebro tenga la oportunidad de comprobar que estás a salvo.

3 Conoce tus sensaciones corporales

Muchas sensaciones del pánico son producidas por la hiperventilación (respirar demasiado rápido) o por la tensión muscular prolongada. Familiarizarte con estas sensaciones en contextos seguros ayuda a que dejen de parecerte amenazantes. Tu terapeuta puede guiarte en ejercicios de exposición interoceptiva diseñados para esto.

¿Cuándo buscar ayuda profesional?

Si los ataques de pánico ocurren con frecuencia, si has empezado a evitar situaciones importantes de tu vida, o si sientes que el pánico controla tus decisiones, un profesional de salud mental puede ayudarte. La terapia cognitivo-conductual (TCC) tiene amplia evidencia de eficacia para el trastorno de pánico.

Referencia: Clark, D.M. (1986). A cognitive approach to panic. *Behaviour Research and Therapy*, 24(4), 461-470.