

Qué es una CRISIS de ansiedad

Es una reacción intensa de miedo o malestar, que aparece de forma repentina y alcanza su máxima intensidad en minutos.

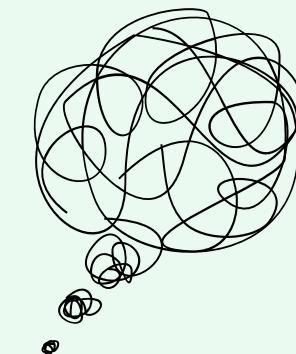
Se caracteriza por síntomas físicos, conductuales y cognitivos incontrolables, como respuesta a un peligro inminente real o imaginario.

Es importante identificarla y ofrecer apoyo adecuado.

Porque... no pueden elegir tenerla, pero sí podemos ayudarles a gestionarla.



Crisis de ansiedad



Guía rápida para docentes

Síntomas

Físicos

Taquicardia



Sensación de pérdida de control o desmayo

Respiración acelerada

Sudoración

Conductuales



Incapacidad para hablar

Llanto incontrolable

Tremores

Inquietud motora

Cognitivos

Sensación de irrealidad o desconexión

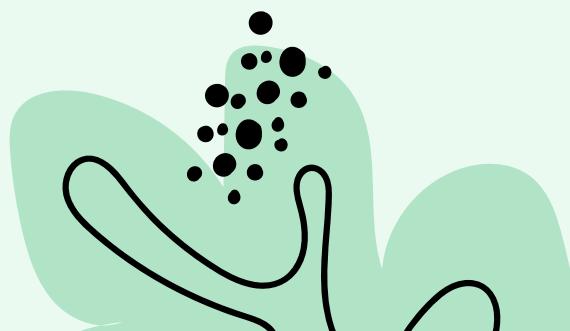


Dificultad para pensar con claridad

Miedo intenso e irracional

Desconocimiento de lo que está pasando

Sensación de "estar perdiendo la cabeza"



Qué hacer

MANTENER LA CALMA

Transmitir seguridad al estudiante, facilita su regulación y reduce la intensidad de la crisis.

CREAR UN LUGAR SEGURO

Lugar apartado del gran grupo, en el pasillo, aulas cercanas...donde pueda sentirse menos observado y tranquilo.

EXPLICAR LO QUE LE ESTÁ PASANDO

Informarle que lo que le está sucediendo es algo pasajero y que, para que pase, debemos seguir unas pautas.

CAMBIAR EL FOCO DEL PENSAMIENTO

Abecedario con objetos de la sala, operaciones matemáticas mentales, técnica 5-4-3-2-1, dibujo, etc

CONTROLAR RESPIRACIÓN

"Inhala por la nariz profundamente durante 4 segundos, mantén 4 segundos y exhala por la boca lentamente"

Qué no hacer

Ignorar los síntomas

Preguntar por qué está así

Forzarle a calmarse

Invadir su espacio o dejarle sólo/a

Invalidar sus emociones

Evitar frases como:
- tú tranquila/o,
- no deberías sentirte así...
-no te preocupes