



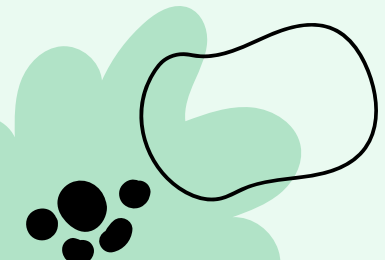
Qué es una CRISIS de ansiedad

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

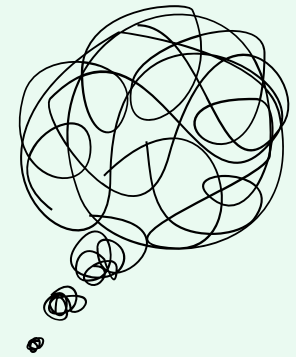
Se caracteriza por síntomas físicos, conductuales y cognitivos incontrolables, como respuesta a un peligro inminente real o imaginario.

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

Respiración
acelerada



Sensación de pérdida
de control o desmayo

Sudoración

Conductuales

Incapacidad para
hablar

Temblores



Llanto incontrolable

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 RESPIRACION

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

Qué no hacer

Ignorar los
síntomas

Preguntar
porqué está
así

Forzarle a
calmarse

Invadir su
espacio o
dejarle sólo/a

Invaldar sus
emociones

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