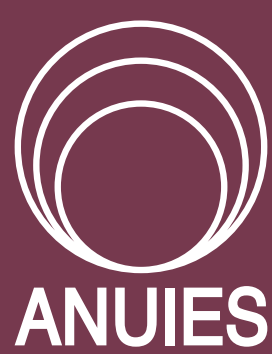
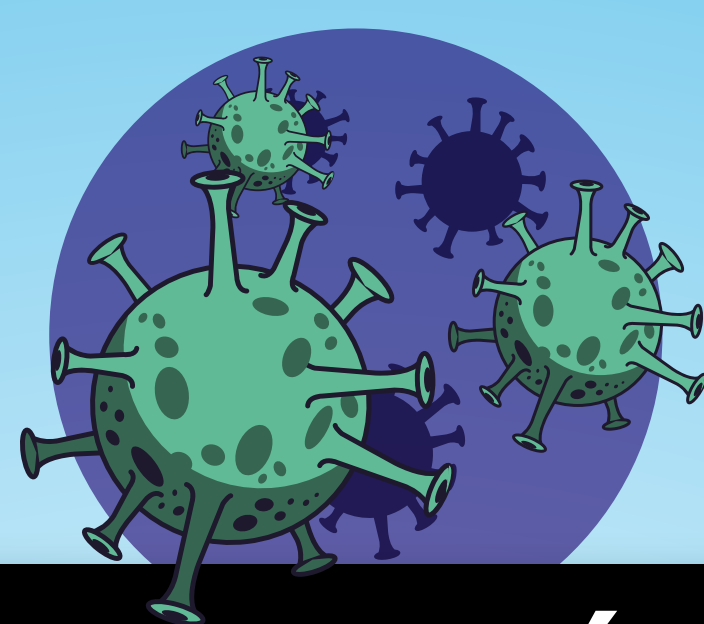


La situación de incertidumbre y temor que vivimos en esta época de enfermedad por el **COVID-19** puede generarnos estrés, el cual puede incluir reacciones como temor y preocupación por nuestra salud, y la salud de los seres queridos, afectación en los patrones de sueño o alimentación, falta de concentración y, en ocasiones, ataques repentinos de pánico.



MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

ATAQUE DE PÁNICO

¿QUÉ ES?

Un ataque de pánico es un conjunto de síntomas que se presentan cuando el sistema nervioso responde con intenso miedo e incontrolable ansiedad, en una situación que no representa un peligro inmediato.

ACCIÓN A REALIZAR

Si al volver a clase alguno de sus alumnos presenta un ataque de pánico:

1 Se siente opresión en el pecho, cuesta respirar, hay sudor frío, el corazón se acelera. Hay temor de que algo fatal va a suceder: la muerte. **No se trata de convencer de que nada va a pasar**, es necesario apoyar para que el ataque pase pronto.

Aplique la técnica de las **3 R's** con su alumno: apóyelo para:

2 **Reconocer:** Se trata de una situación que no lo pone en riesgo, y usted lo va a ayudar a superarlo, hágale saber que está junto a él. Mírelo a los ojos y sea cuidadoso con el tono de su voz. **No es necesario que le mencione que se trata de un ataque.**

Reconectar: Ayude a su alumno a salir de su "sentir", para ello es necesario llevar su atención a algo del exterior. Aplique el 5, 4, 3, 2, 1:

5

COSAS QUE VEA

4

COSAS QUE TOQUE

3

COSAS QUE OIGA

2

COSAS QUE HUELA

1

COSA QUE PUEDA PROBAR

Reconfortar: Haga saber a su alumno que está acompañado por usted y por sus compañeros de clase y que todo estará bien. Verifique que la respiración de su alumno se regule poco a poco. Tómese el tiempo necesario y compruebe que el ataque concluyó.

RECUERDE

Los adolescentes reaccionan, en parte, a lo que observan en los adultos que los rodean. Cuando los docentes manejan el tema del COVID-19 con calma y seguridad, pueden dar el mejor apoyo.

Nunca administre ningún medicamento si no está 100% seguro de los efectos que causa. En ocasiones los ataques de pánico suelen confundirse con crisis asmáticas.

Este procedimiento para controlar el ataque de pánico puede aplicarlo en usted mismo cuando lo requiera.

INFORMACIÓN EXTRA ¿Cómo prevenir un ataque de pánico?

Realice respiraciones profundas, lleve el aire lo más adentro que pueda. Inhale en tres tiempos y exhale en 6, verifique que el aire en ambos casos pase solamente por su nariz. Repita este ciclo de respiración de manera pausada hasta que recupere el control de su emoción.

CONOZCA OTROS MATERIALES QUE ANUIES PONE A SU DISPOSICIÓN. LO INVITAMOS A NAVEGAR EN NUESTRO SITIO WEB.

[IR A SITIO WEB](#)

FUENTES

The Effect of Grounding the Human Body on Mood.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/06.PR0.116k21w5?journalCode=prxa>

[VER FUENTE](#)

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

[VER FUENTE](#)

