

Guía SOS: Detener el Pánico

Sigue estos pasos para reducir la ansiedad fisiológica en el momento.

1. Respiración Cuadrada

Engaña a tu cerebro para desactivar la alarma de peligro.

INHALA
4 seg

RETÉN
4 seg

EXHALA
4 seg

ESPERA
4 seg

2. Técnica 5-4-3-2-1 (Aterrizaje)

Mira a tu alrededor y nombra en voz alta:

- 👁️ 5 cosas que puedes ver.
- ✋ 4 cosas que puedes tocar.
- 👂 3 cosas que puedes oír.
- 🔔 2 cosas que puedes oler.
- 🍷 1 cosa que puedes saborear.

3. Afirmación de Seguridad

"Esto es solo ansiedad. Es incómodo, pero no es peligroso. Pasará pronto y estoy a salvo."