FICHA 68 · PARA EL PSICÓLOGO

El círculo del pánico

Entender cómo una sensación se convierte en un ataque de pánico

OBJETIVO

Explicar el modelo cognitivo del trastorno de pánico: una sensación corporal se interpreta de forma catastrófica (« me está dando un infarto »), lo que aumenta la ansiedad y, con ella, las sensaciones.

PARA QUIÉN

Ataques de pánico, miedo a las sensaciones corporales. Tras descartar una causa médica.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Reconstruid un ataque reciente: desencadenante, primera sensación, interpretación, subida del miedo, otras sensaciones.
2. Dibujad el círculo con las palabras de la persona.
3. Identificad la interpretación catastrófica y las conductas de seguridad (sentarse, salir, evitar el café…).
4. Presenta el siguiente paso: poner a prueba la interpretación (ficha 69) y reducir las conductas de seguridad.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Comprueba que se ha hecho una revisión médica si los síntomas son nuevos o atípicos. Explica que las sensaciones son desagradables pero no peligrosas en una persona sana.

REFERENCIAS

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

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 68 · HOJA PARA ENTREGAR

El círculo de mi pánico

Un ataque de pánico suele empezar con una sensación corriente (el corazón se acelera, un mareo). Es la interpretación (« me voy a morir », « me estoy volviendo loco/a ») lo que dispara el miedo, y el miedo aumenta las sensaciones. Entender este círculo es el primer paso para salir de él.

1. El desencadenante (lugar, momento, situación).
2. La primera sensación que noté.
3. Lo que pensé que me iba a pasar.
4. Lo que hice para protegerme, y lo que pasó realmente.

Desencadenante	Sensación	Lo que pensé	Lo que hice	Lo que pasó realmente

¿Qué es lo que más temo cuando tengo estas sensaciones?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones