[Pass The Bar Exam With NLP](http://nlppati.com/pass-the-bar-exam.shtml)     [Radio Interview](http://nlppati.com/radio.shtml)     [**Articles**](http://nlppati.com/articles.shtml)     [Links](http://nlppati.com/links.shtml)

**4 Simples Pasos Para Parar un Ataque de Pánico**

**Por Pati McDermott, CHT
Traducido al español por Viviana Medel**

**Los Ataques de Pánico Son Comunes**

Muchas personas sufren de frecuentes ataques de pánico y viven su vida evitando situaciones que les causan miedo que en la mayoría de los casos es irracional.  Con esta simple técnica usando los cuatro pasos a seguir, usted puede aprender a parar un ataque de pánico en tan poco como tres minutos.

**¿Qué Es Un Ataque De Pánico?**

Un ataque de pánico es una condición en la cual un exceso de adrenalina entra a su torrente sanguíneo.  Un mensaje de miedo le indica a sus glándulas suprarrenales que hay una emergencia.

Las glándulas suprarrenales son glándulas triangulares del tamaño de un chícharo situadas en la parte anterosuperior de los riñones.  Están llenas de adrenalina la cual cuando entra al torrente sanguíneo de su cuerpo, aumenta su habilidad de responder a una emergencia.  El que su cuerpo responda de esta manera causa síntomas físicos que muchas personas confunden con un ataque al corazón u otra seria condición física.  El malinterpretar estos síntomas puede causar que la respuesta de miedo continue.

**Este Es El Proceso**

La adrenalina causa que el corazón bombee más sangre la cual es recibida por todos los músculos mayores para aumentar su habilidad de correr rápido e incrementar la fuerza en sus brazos.  El cerebro también recibe más sangre para aumentar su habilidad de respuesta a una emergencia.

Toma tres minutos desde el momento en que su cerebro manda la señal de emergencia hasta que su cuerpo esté lleno de adrenalina con más sangre en los músculos de sus brazos y piernas y cerebro.  En ese periodo de tres minutos usted sentirá su corazón latir con mayor fuerza y la sangre fluir por todo su cuerpo.  Por mientras que sus glándulas suprarrenales sigan recibiendo ese mensaje de emergencia, continuarán produciendo y descargando adrenalina.  Cuando su cerebro deja de mandar la señal de emergencia, sus glándulas suprarrenales dejan de descargar adrenalina.

**Solo Toma Tres Minutos Para Parar Un Ataque De Pánico**

Solo toma tres minutos para que sus glándulas suprarrenales llenen su cuerpo de adrenalina.  Y también solo toma tres minutos para que su cuerpo pare esta reacción de adrenalina.  Si usted para un ataque de pánico el momento que comienza, la reacción solo tiene que durar tres minutos.

**Es Muy Simple**

El parar un ataque de pánico es muy simple.  Lo único que tiene que hacer es parar el mensaje de emergencia que están recibiendo sus glándulas suprarrenales.  Aprenda los siguientes cuatro pasos y su ataque de pánico solo durará tres minutos.  Una vez que usted entiende como esto funciona, usted nunca tiene que volver a sufrir un ataque de pánico de nuevo.

**Aprenda Estos Cuatro Pasos Simples**

Si el sufrir de ataques de pánico es un problema recurrente, anote estos cuatro pasos al frente de una tarjeta con una lista de frases tranquilizadoras por detrás.  Márquela con colores fuertes para que se le haga más fácil de encontrar en su bolsa o cartera.  Llévela consigo a donde quiera que usted vaya hasta que memorice los pasos y se los sepa muy bien.  Estudie estos pasos y apréndalos con anticipación.  Si a usted le da un ataque de pánico, saque su tarjeta de inmediato y siga los pasos con exactitud.  Una vez que usted se aprenda los pasos ya no necesitará de la tarjeta.

**Completa Resolución**

Si usted sufre de ataques de pánico con frecuencia yo le sugiero que usted trabaje con un practicante de PNL (Programación Neurolingüística) para resolver la causa de su ansiedad.  Usted merece vivir libre de ansiedad.  El resolver lo que le causa ansiedad de una manera permanente es una de mis áreas de especialidad.

**Los Cuatro Pasos:**

1. Relájese
2. Pare Los Pensamientos Negativos
3. Use Frases Tranquilizadoras
4. Acepte Sus Emociones

**Así Se Implementan:**

**Paso 1.  Relájese**

Relájese al hacer respiraciones lentas, hondas y completas.  Cálmese al recordar que solo le está dando un ataque de pánico y que no le está pasando nada más serio que eso.  Continue respirando lento, hondo y de manera completa.  Respiraciones lentas, hondas y completas relajará su cuerpo lo cual es el primer paso para parar que el exceso de adrenalina llene su cuerpo.

**Paso 2.  Pare Los Pensamientos Negativos**

Pare los pensamientos negativos al gritar la palabra "¡¡¡ALTO!!!" de manera muy fuerte dentro de su cabeza.  Al gritar la palabra "ALTO" usted está interrumpiendo el mensaje de emergencia que su cerebro está mandando a sus glándulas suprarrenales.  Con frecuencia las personas teniendo un ataque de pánico se meten en un círculo vicioso al repetirse a si mismos frases catastróficas una y otra vez dentro de su cabeza.  El interrumpir ese círculo vicioso le da la oportunidad de reemplazar el mensaje de miedo con uno de calma.

**Paso 3 Use Frases Tranquilizadoras**

Una frase tranquilizadora es una frase positiva que es tan o más fuerte que la frase catastrófica que usted ha usado para generar miedo dentro de usted.  Reemplace el pensamiento negativo con uno positivo.  Escoja una frase que contrarreste el pensamiento negativo.

Por ejemplo, si usted piensa que le está dando un ataque al corazón (un miedo común durante un ataque de pánico) entonces usted quizá se esté repitiendo lo siguiente mentalmente, "O Dios, me está dando un ataque al corazón" o "¡Me voy a morir, Dios mío, me voy a morir!"  Después de que usted grita "¡ALTO!" de inmediato reemplazca ese pensamiento de miedo con una frase positiva que le ayude a controlar la situación como "Solo me está dando un ataque de pánico y terminará en tres minutos si me relajo" o "Mi miedo está causando que mi corazón lata más fuerte, mi corazón está bien".

Si usted va caminando por una calle y siente temor al escuchar que alguien camina detrás de usted, usted podría decir, "He caminado por esta calle cientos de veces" o "Yo camino solo por esta calle cada noche cuando voy rumbo a casa después del trabajo, lo que estoy escuchando detrás de mi es otra persona que está caminando a casa después de su trabajo".

Otras frases tranquilizadoras podrían ser "He superado ésta experiencia muchas veces y puedo hacerlo de nuevo" o "Estoy bien, todo esta bien".

Piense en todas los pensamientos de miedo que le causan pánico y luego haga una lista de frases tranquilizadoras que usted puede leer cuando las necesita en vez de pensar en ellas cuando le está dando un ataque de pánico.

Nota:  Si su respuesta de miedo es hacia un peligro real, yo le sugiero que usted considere el escoger nuevas maneras de manejar esos miedos.  Si usted se siente preocupado por su salud, consulte a su médico.

**Paso 4. Acepte Sus Emociones**

El aceptar sus emociones es muy importante.  El minimizar esta experiencia por lo general solo sirve para que se repita.

Empiece al identificar que emoción está sintiendo.  La mayoría de los ataques de pánico son causados por la emoción de miedo o una variación del miedo.  Identifique que emoción está sintiendo y encuentre una razón por la cual la siente.

Dele validez a lo que usted está sintiendo y la razón por ello.  Si a usted le está dando un ataque de pánico antes de dar un discurso, entonces usted siente miedo porque es algo que causa temor.  El sentir miedo al estar frente a un público es una causa común de miedo y pánico.  Si usted siente miedo de que le está dando un ataque al corazón, es válido el sentir miedo de eso.  Si usted siente temor al escuchar los pasos de alguien caminando detrás de usted es razonable el sentir miedo de que algo malo podría pasarle.

En todos estos casos tome las precauciones necesarias.  Visite a su médico con regularidad para confirmar que su corazón está saludable.  Camine sobre una calle bien alumbrada y esté conciente de sus alrededores al caminar.  Camine como un guerrero y no como una víctima.  Estas con precauciones importantes para asegurar su seguridad.  Luego, cuando usted usa una frase tranquilizadora que le recuerda que usted fue a ver a su médico recientemente y que su corazón está bien, y usted puede asegurarse a si mismo que no tiene porque sentir miedo sabiendo que usted está sano y salvo.

El miedo es una emoción positiva que nos recuerda de cuidarnos a nosotros mismos.  Préstele atención a sus emociones, cuídese a usted mismo, y mantenga sus emociones en proporción a la situación al mantener todo en perspectiva.

Mucha gente ya no sufre de ataques de pánico después de aprender estos pasos.  Sin embargo, existe una solución más poderosa para resolver de manera permanente las respuestas de pánico y ansiedad y darle felicidad y libertad sobre sus emociones.  Su mente tiene el poder de influenciar de una manera muy poderosa sus estrategias negativas a las situaciones.  Al usar hipnosis o PNL (Programación Neurolingüística - una manera poderosa de cambiar o realzar su proceso cognitivo), nosotros podemos lograr cualquier meta, resolver cualquier problema y crear la excelencia que usted desea en cada área de su vida.

Usted puede convertirse en la persona que usted quiere ser.

*© Pati McDermott 2006.  Pati McDermott tiene su Certificación Master-Practicante de Programación Neuro-Lingüística, su Certificación como Practicante de Neuro-Lingüística, su Certificación Master-Practicante de Manejo de Patrones Mentales, y su Certificación como Hipnoterapeuta.  Ella le ha ofrecido sesiones privadas en persona o por teléfono a clientes por todos los Estados Unidos, Canada y en el extranjero desde 1990.  Usted puede llamarla gratuitamente al 877-881-4348 o mandarle un correo electrónico a Pati@nlpPati.com.  Visite su página de Internet: www.nlpPati.com.*

*Nota:  Aunque Pati McDermott no habla español, ella está ofreciendo esta información en español como un servicio a la comunidad hispana.*

**Derechos de Autor: http://nlppati.com/articles/parar-ataque-de-panico.shtml**