

Psicología del Pánico: Prevención y Manejo

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Psicología de Supervivencia

Etiquetas: Sin etiquetas

Fisiología del Pánico

El pánico es una respuesta del sistema nervioso simpático (lucha-huida-bloqueo) ante una amenaza percibida como abrumadora. El cerebro reptiliano toma el control y desconecta el pensamiento racional:

Efectos físicos: Taquicardia, respiración acelerada, sudoración, visión túnel, pérdida de motricidad fina, dilatación pupilar

Efectos cognitivos: Incapacidad de pensar con claridad, pérdida de memoria a corto plazo, percepción distorsionada del tiempo

Comportamiento: Huida ciega, parálisis total (freezing), o agresión descontrolada

Prevención del Pánico

Inoculación de Estrés

Exponer progresivamente al grupo a situaciones de estrés controlado para que aprendan a funcionar bajo presión:

Simulacros de evacuación nocturna con tiempo límite

Ejercicios de comunicación bajo ruido y confusión

Toma de decisiones con información incompleta

Privación controlada de sueño/comida para conocer los límites propios

Procedimientos Automáticos

Bajo pánico, solo funcionan las acciones automatizadas por repetición:

Ensayar procedimientos de emergencia hasta que sean automáticos

Listas de chequeo plastificadas en la mochila de evacuación

Puntos de encuentro memorizados, no solo escritos

Manejo del Pánico en Otros

Contacto físico: Mano firme en el hombro. Contacto visual

Voz firme y calmada: Instrucciones simples y directas. NO gritar. Tono bajo y seguro

Nombre: Llamar a la persona por su nombre (reconecta con la identidad)

Tarea inmediata: Dar algo concreto que hacer (sujétame esto, mira allí, cuéntame qué ves). La acción interrumpe el ciclo de pánico

Respiración: Respira conmigo: inhala... exhala... (guiar activamente)

Pánico Colectivo

El pánico es contagioso. Una persona en pánico puede desencadenar pánico masivo

Contención: Aislar a la persona en pánico del grupo (sin abandonarla) mientras se estabiliza

Liderazgo visible: El líder debe ser visible, calmado y dando instrucciones claras

Información: Lo desconocido genera más miedo que lo conocido. Informar al grupo de qué está pasando y qué se va a hacer