



TIPO DE ACTIVIDAD:

Protocolo de investigación

NOMBRE DEL ALUMNO: Wilber Ivan López Pérez

Temas: La poca difusión sobre los ataques de pánico

PARCIAL I: Investigación en Psicología

Catedrático: Jesús Alberto Castillo Trejo

LICENCIATURA: Psicología

GRADO: 3°

Contenido

LA POCA DIFUSIÓN SOBRE LOS ATAQUES DE PÁNICO	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
JUSTIFICACIÓN	4
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	4
OBJETIVO GENERAL.....	4
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
METODOLOGÍA.....	5
INFORME	6
BIBLIOGRAFÍA.....	7

LA POCA DIFUSIÓN SOBRE LOS ATAQUES DE PÁNICO

En la actualidad, los trastornos relacionados con la ansiedad se han vuelto cada vez más comunes, especialmente en la población joven. Entre estos, los ataques de pánico destacan por su intensidad y por el fuerte impacto que tienen en la vida cotidiana de quienes los experimentan. A pesar de ello, muchas veces estos episodios son malinterpretados, minimizados o incluso ignorados, tanto por quienes los padecen como por quienes los rodean.

Este protocolo de investigación tiene como objetivo explorar la percepción que tienen los jóvenes universitarios sobre los ataques de pánico, así como la escasa visibilidad social que se le da a este fenómeno. A través del análisis de entrevistas aplicadas a estudiantes que han vivido este tipo de experiencias, se busca comprender cómo se manifiesta este problema, qué factores influyen en su invisibilización y por qué sigue siendo un tema poco abordado en el entorno académico y cotidiano.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los ataques de pánico se presentan con mayor frecuencia en contextos jóvenes y académicos, pero aún hoy son poco conocidos o comprendidos. Se caracterizan por síntomas intensos como opresión en el pecho, dificultad para respirar, sudoración, mareos y una fuerte sensación de miedo o pérdida de control. A pesar de su intensidad, muchas personas no identifican lo que están viviendo como un “ataque de pánico” hasta mucho después, y suelen sentirse incomprendidas o incluso juzgadas por su entorno.

A partir de entrevistas realizadas a cuatro jóvenes universitarios, se observó que la mayoría no contaba con información clara sobre lo que era la ansiedad o los ataques de pánico. Describieron sus síntomas físicos con angustia y coincidieron en lo difícil que fue lidiar con el malestar sin saber qué les ocurría. Además, mencionaron que su entorno social minimizaba sus experiencias con frases como “eso no pasaba antes” o “te falta ocuparte”, lo que les generaba aún más frustración.

Estos hallazgos permiten reflexionar sobre la falta de información emocional que existe en la sociedad y la necesidad urgente de hablar más abiertamente sobre salud mental, especialmente en espacios educativos.

JUSTIFICACIÓN

Este trabajo es importante porque busca visibilizar un problema que afecta a muchas personas jóvenes, pero que todavía es poco hablado: los ataques de pánico. Al conocer las experiencias personales de quienes los han vivido, se puede comprender mejor lo que sienten, lo que piensan, y cómo es el trato que reciben por parte de los demás.

La finalidad es dar voz a estas experiencias, romper estigmas y abrir un espacio para la reflexión sobre salud mental, que sigue siendo un tema poco comprendido. También puede servir como base para futuras acciones o programas dentro de instituciones educativas.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Por qué los ataques de pánico no son visibilizados ni comprendidos adecuadamente entre jóvenes universitarios, a pesar de su frecuencia

OBJETIVO GENERAL

Analizar la percepción que tienen los jóvenes universitarios sobre los ataques de pánico y los factores que influyen en su invisibilización.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Explorar experiencias personales de jóvenes que han presentado ataques de pánico.
- Identificar patrones comunes en las percepciones y reacciones sociales ante estos eventos.
- Reflexionar sobre la necesidad de difundir más información sobre los ataques de pánico desde una perspectiva educativa y psicológica.

MARCO TEÓRICO

Los ataques de pánico son crisis repentinas de miedo intenso acompañadas de síntomas físicos como palpitaciones, sudoración, temblores, dificultad para respirar, mareo, náuseas y miedo a perder el control. Estos episodios son reconocidos en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) como parte del trastorno de pánico.

Muchas veces, estas crisis ocurren sin una causa aparente, pero pueden estar relacionadas con factores como el estrés, la acumulación de tensiones emocionales, o incluso experiencias pasadas no resueltas. A diferencia de lo que muchos piensan, no siempre se deben a una situación “grave” externa. La persona simplemente siente un colapso emocional y físico que escapa a su control.

Además de los síntomas, existe un gran problema social: el estigma. Las personas que atraviesan estos episodios a menudo no reciben comprensión, sino juicio. Se les dice que exageran, que están “locos” o que deberían distraerse y ya. Este rechazo social hace que muchas personas no pidan ayuda ni hablen de lo que les pasa, perpetuando el sufrimiento en silencio.

Por eso es importante conocer no solo qué es un ataque de pánico, sino también cómo lo vive la persona y cómo reacciona su entorno. La educación emocional, la empatía y la normalización del cuidado de la salud mental son claves para cambiar esta realidad.

METODOLOGÍA

Este trabajo utiliza un enfoque cualitativo, de tipo exploratorio. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a cuatro estudiantes universitarios que han vivido ataques de pánico. Las entrevistas fueron guiadas con preguntas abiertas para conocer a fondo sus experiencias, emociones, contexto y percepciones.

Luego, se analizaron los testimonios buscando coincidencias en los síntomas, causas, reacciones del entorno y emociones que experimentaron. El objetivo fue entender no solo el episodio en sí, sino también cómo lo vivieron en lo social y emocional.

INFORME

A partir de las entrevistas y el análisis realizado, se pudo concluir que los ataques de pánico son una experiencia profundamente intensa, confusa y angustiante para quienes los viven. Sin embargo, lo más difícil para muchos no es solo el ataque, sino la incompreensión social que lo rodea.

Frases como “eso no existe” o “te falta ocuparte” siguen presentes, incluso entre familiares y amigos cercanos. Esta falta de información y empatía lleva a las personas a sentir culpa, aislamiento o vergüenza, lo cual agrava su situación.

Responder la pregunta de investigación permitió ver que los ataques de pánico no se visibilizan adecuadamente porque aún hay mucho desconocimiento y prejuicio. Urge promover la educación emocional y normalizar la conversación sobre salud mental para que nadie tenga que atravesar estos episodios sintiéndose solo o juzgado.

BIBLIOGRAFÍA

American Psychiatric Association. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5.^a ed.). Editorial Médica Panamericana.

Secretaría de Salud. (2021). Trastornos de ansiedad: información general para la población joven. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud> (puedes ajustar esto si encuentras otra fuente pública oficial).