



MAESTRIA EN PSICOLOGIA Y CONSEJERIA CRISTIANA

**MATERIA: MPC104
TERAPIA PARA TRASTORNO DE PANICO**

**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:
MONOGRAFIA: EL TRASTORNO DE PÁNICO
COMO ABORDARLO DESDE LAS ESCRITURAS**

POR: RUBBY MARTÍNEZ FERNÁNDEZ

**Junio14-2026
MEDELLIN COLOMBIA**

TRASTORNO DE PÁNICO Y COMO ABORDARLO DESDE LAS ESCRITURAS

INTRODUCCIÓN

Si bien en las sagradas Escrituras, no encontramos la Palabra Pánico, si existen textos que nos ayudan en momentos donde creemos estamos en peligro y consecuente el temor nos invade.

En el siguiente trabajo trataremos de mostrar las riquezas bíblicas para abordar uno de los trastornos que agobia la sociedad entera, independiente de edad, estrato social y/o nivel intelectual. La iglesia como parte fundamental de este conglomerado de lo que es la humanidad, no es ajena a ello y se hace necesario profundizar en lo que es y cómo abordarlo.

La Palabra dice, ***“porque las armas de nuestra milicia no son carnales, sino poderosas en Dios para la destrucción de fortalezas, 5 derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo, 2 Corintios 2:4-6.***

Significa que tenemos suficientes herramientas sobrenaturales que, si las combinamos con algunas que nos da la psicología como ciencia, podemos ser de gran ayuda para tantos que padecen este tipo de dificultades.

Miraremos a grandes rasgos, lo que es el trastorno de Pánico, sus síntomas y lo que nos muestra la Palabra de Dios al respecto.

1. QUE ES EL TRASTORNO DE PÁNICO

Iniciaremos definiendo **Qué es** o en que consiste el trastorno de Pánico y para ello nos remitiremos a la definición que presenta la OMS: ***“El trastorno de pánico es clasificado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) dentro de los trastornos de ansiedad. Se caracteriza por la aparición súbita e inesperada de ataques de angustia o pánico recurrentes, los cuales generan un miedo intenso o terror acompañados de graves reacciones físicas, sin que exista un peligro o causa real aparente”*** (Word Health Organization) la red.

Si bien las causas de trastorno de pánico, o como otros lo llaman Ataques de pánico, no son claras, si hay denominadores comunes de diferentes estudios, que permiten caracterizar sus síntomas y sensaciones que experimentan quienes lo padecen: miedo irracional, pensamientos agobiantes y descontrolados.

Estos estados pueden producir reacciones físicas, como psicológicas: dolor en el pecho, falta la respiración, sensación de ahogo, sudoración, mareos entre otros. Si bien un ataque de pánico puede ser un episodio aislado, derivado de un momento de estrés u otra situación, no significa que se sufre de trastorno de pánico.

Para diagnosticar un trastorno de pánico, que lo debe hacer un psiquiatra o un psicólogo clínico; estos deben mostrar recurrencia, presentar síntomas antes mencionados, y experimentar temor a nuevos episodios.

A nivel físico se deben descartar problemas cardíacos, dado que algunos de los síntomas son bien parecidos y consumo de sustancias psicoactivas; a nivel psicológico evaluación de emociones y estados de ánimo.

Los ataques de pánico si bien no causan peligro físico si dejan huellas en la persona que lo sufre. El miedo intenso a que se repita, produce cambios en la cotidianidad de la persona, evitando en la mayoría de los casos, estar en lugares donde se han tenido, huyendo de estímulos fóbicos, y acentuando el control constante de situaciones que lo puedan provocar.

UNICEF, en su artículo de Octubre 2023 “**¿Qué son los ataques de pánico? Comprender los factores desencadenantes es el primer paso para ayudar a tu hija o hijo a superar esta afección**”, nos brinda algunas pautas a tener en cuenta y no son excluyentes a las diferentes poblaciones:

- Saber que lo provoca
- Aceptar y reconocer el episodio
- Concentrarse en lo importante
- Hacer que la persona repita nombres de animales, lugares, etc., que permita al cerebro alejar de ansiedad y miedo.
- Ejercicios de respiración
- Llevarle a espacios donde se sienta mas segura
- Buscar ayuda profesional en caso de ser continuos.

2. CÓMO ABORDARLO DESDE LA CONSEJERÍA CRISTIANA

En nuestra introducción decíamos que, si bien en Las Sagradas Escrituras no encontramos la palabra pánico, si encontramos palabras como ansiedad, temor, miedo y situaciones que nos remiten a experiencias donde los personajes experimentaron temor; Uno de estos casos lo relata el evangelio de Mateo en su capítulo 14 versos del 24 al 31.

En la escena que se narra encontramos entre otras cosas, un episodio de que sufre Pedro, al verse caminando sobre las aguas, los fuertes vientos y las olas sintió pánico, y la Biblia lo registra como terror **“se aterrorizo” y comenzó a hundirse** (“Mateo 14:vs. 30-31). Es cierto que no podemos catalogar esto como un trastorno de pánico, puesto que es una reacción normal a un momento de miedo por una circunstancia real; no se lo imagino, no lo pensó, simplemente lo vivió, sin embargo, las sensaciones fueron las mismas que las que produce un ataque de pánico, la diferencia es que este último se produce según lo describe la Mental Health Information, en su artículo, **El trastorno de pánico: “Lo que usted debe saber”**(<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-panico>)2025.Es

Es el mismo Pedro quien en su carta escribe inspirado por el Espíritu Santo, ***“echando toda ansiedad sobre Él, porque Él tiene cuidado de vosotros”*** 1 Pedro 5:17.

¿Según la Biblia, cuáles pueden ser los orígenes de los ataques de pánico? Las Escrituras lo relacionan con el temor y la preocupación con , pensamientos que se salen de control, sensaciones que nos cargan, nos presionan, nos hacen sentir cansados. Jesús entonces nos invita, **“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.** “Mateo 11:28

Estas promesas dadas a nosotros, sanan, Dios en su amor supremo se dio para que fuésemos sanos, **“En esto conocemos el amor: en que Él puso su vida por nosotros”** 1 Juan 3:16. Quitó de nosotros el miedo, el temor y nos dio la capacidad de vencer todo esto por medio del poder del Espíritu Santo, **“Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio.”**2 Timoteo 1:17, autocontrol aún en los momentos mas difíciles.

En la terapia de consejería debemos llevar a nuestro aconsejado a estas verdades de la Palabra; a la conciencia que si bien padece episodios donde el temor se apodera de sus sentidos, que se acelera su corazón y pulsaciones, no le dará un infarto; que experimente mareos, pero no se desmayara, y que además también tiene la promesa de parte de Dios que Él, el mismo Señor, tiene cuidado de su vida;

Otra verdad es que Él habita en su corazón por tanto no le permitirá más allá de lo que pueda resistir. La Presencia de Dios en nuestra vida, nos da seguridad. personalizar Isaías 41:10 es una excelente terapia para los trastornos de pánico, y para enfrentar el temor: No tengo miedo, porque El ha prometido estar conmigo, “no desmayaré porque É es mi Dios que me esfuerza, siempre me ayudará, me sustentará con la diestra de mi justicia”. La sensación de peligro desaparece cuando nuestra confianza crece.

Si llevamos a los aconsejados que se aparten de eso que el Dr. Wayne Johnson llaman “ídolos” es decir aquello que invade la cabeza”, “supuestos que se construyen y a lo que nos aferramos. No todos los casos son iguales, debemos trabajar de forma individual, mirando las sagradas Escrituras según cada caso.

Algunos pensamos mucho en los que otros piensan de nosotros y queremos la aprobación ya sea de si mismo o de otros. Cuando cambiamos esto por la Gloria de Dios, por lo que dice la Palabra, entonces la paz llena nuestra vida.

Conclusión: Las verdades bíblicas, son suficientes y tienen poder para sanar, porque es Palabra de Dios y ella siempre se cumple.

