

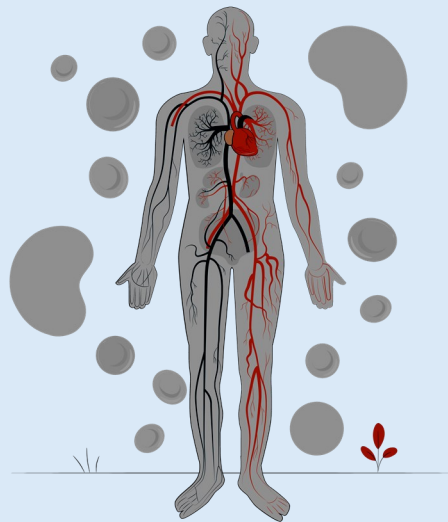
# ¿Qué me pasa cuando enfrento al público?



## ¿Qué constituye el pánico escénico?

### Nivel fisiológico

Empiezo a sentir sudoración excesiva en las manos u otras partes del cuerpo, alteración de la frecuencia cardiaca, dolor de cabeza, malestar estomacal, escalofríos, nauseas



2



### Nivel cognitivo

Siento congestión y confusión mental que me bloquea, siento la mente en blanco, alta auto exigencia de lo que creo que esperan de mi, miedo al fracaso y al ridículo



3

4

## Nivel conductual

Deseos de escapar de la situación, tartamudeo, silencios frecuentes o largos, uso de calmantes o estimulantes



## ¿Por qué sentimos lo que sentimos?

Las personas tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias. Se dan episodios repetidos de sentimientos repentinos de ansiedad intensa y miedo o terror que alcanzan un máximo en una cuestión de minutos (ataques de pánico). 5

Puedes agendar una asesoría psicosocial en el QR de esta página.

Si quieres consultar más información sobre este y otros temas psicosociales comunícate con nosotros

**Dirección de Bienestar Universitario**  
Campus Robledo M4 Primer Piso 002  
**Correo electrónico**  
fmpsibien\_med@unal.edu.co  
**Teléfono**  
425 50 62

## GUÍA DE ACOMPañAMIENTO EN TEMAS PSICOSOCIALES

Tema Semanal:

**Disminución  
Pánico Escénico**



**Dirección de Bienestar Universitario**  
Facultad de Minas  
Sede Medellín