Para entender qué te pasa



Estrés, ansiedad, TAG y ataques de pánico: en qué se diferencian

Cuatro términos que se usan a veces como si fueran lo mismo, explicados con claridad, sin tecnicismos.

Patricia Serra
PSICÓLOGA

Patricia Serra · Psicóloga integradora online

Poniendo nombre a lo que sientes

No es lo mismo, aunque se parezca

Es muy habitual llegar a consulta usando estas palabras casi como sinónimos: "tengo estrés", "tengo ansiedad", "tengo TAG" o "tengo ataques de pánico". Y aunque están relacionadas, no describen exactamente lo mismo.

Estrés

Tiene casi siempre una causa externa y clara: un examen, una entrega de trabajo, problemas económicos. Es la respuesta ante una exigencia de rendimiento, se sitúa en el presente y, en general, se reduce o desaparece cuando el problema se resuelve. En dosis puntuales no es dañino; el problema llega cuando se mantiene sin margen de recuperación.

Ansiedad

Es una respuesta natural del cuerpo ante una amenaza percibida, real o anticipada. A diferencia del estrés, surge a menudo sin un desencadenante externo tan claro y se proyecta hacia el futuro: es esa preocupación que se prolonga en el tiempo. El problema aparece cuando se vuelve demasiado frecuente, intensa o desproporcionada, y empieza a interferir en tu vida.

Poniendo nombre a lo que sientes

Cuando la ansiedad se sostiene o estalla

Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

Preocupación excesiva y difícil de controlar, que se mantiene la mayoría de los días durante al menos 6 meses y que no se centra en una sola cosa: salta de un tema a otro (trabajo, salud, familia, dinero…). Suele venir acompañada de inquietud, cansancio, dificultad para concentrarte, irritabilidad, tensión muscular o problemas de sueño. Es una ansiedad de fondo, sostenida en el tiempo, más que picos puntuales.

Ataques de pánico

Episodio breve pero muy intenso: el miedo alcanza su punto máximo en pocos minutos, con síntomas físicos marcados (taquicardia, falta de aire, mareo, sensación de irrealidad). Es un pico de activación al que se puede llegar tanto desde un estrés acumulado como desde un episodio de ansiedad. Cuando estos episodios se repiten y aparece un miedo constante a que vuelva a pasar, hablamos de trastorno de pánico.

En una frase: el **estrés** responde a una exigencia externa y puntual; la **ansiedad** es una respuesta más general, sin una causa tan concreta y con la mirada puesta en el futuro; el **TAG** es cuando esa ansiedad se vuelve constante y se reparte entre muchos temas a la vez; y el **ataque de pánico** es un pico muy intenso y breve, con mucho componente físico, que puede surgir tanto del estrés como de la ansiedad.

Dudas habituales

Preguntas frecuentes

¿Cómo distingo si lo que tengo es estrés o ansiedad?

El estrés suele tener un desencadenante claro y externo y tiende a remitir cuando ese problema se resuelve. La ansiedad, en cambio, puede aparecer sin una causa tan concreta y no siempre desaparece cuando "se soluciona" lo que la disparó. En la práctica muchas veces se mezclan: un estrés mantenido en el tiempo, sin descanso, puede acabar generando ansiedad.

¿Puedo tener ansiedad sin tener TAG ni ataques de pánico?

Sí. La ansiedad puntual, ligada a una situación concreta, es completamente normal y no implica ningún trastorno. Hablamos de TAG o de trastorno de pánico solo cuando la ansiedad se sostiene en el tiempo, es desproporcionada o empieza a limitar tu vida.

¿Puedo tener TAG y ataques de pánico a la vez?

Sí, es bastante frecuente que coexistan. En terapia los evaluamos por separado, sin dar nada por hecho, para ajustar el trabajo a lo que realmente está pasando.

Dudas habituales

Preguntas frecuentes

¿Cómo sé si lo que tengo es un ataque de pánico o simplemente mucha ansiedad?

La diferencia suele estar en la intensidad y la rapidez: un ataque de pánico alcanza su pico en pocos minutos y con síntomas físicos muy marcados, mientras que la ansiedad general suele ser más sostenida y progresiva. Ante la duda, lo mejor es hablarlo en terapia (y consultarlo médicamente si hay dudas sobre síntomas físicos).

¿El tratamiento es el mismo para los cuatro?

Hay herramientas comunes (psicoeducación, regulación emocional), pero el trabajo se adapta a cada caso: el estrés suele necesitar trabajar límites y descanso real, el TAG más trabajo sobre la preocupación y la intolerancia a la incertidumbre, y los ataques de pánico herramientas específicas para el momento agudo y su anticipación.

Un paso más

Si te has visto reflejado o reflejada aquí

Poner nombre a lo que sientes es un primer paso valioso. El siguiente es trabajarlo con acompañamiento profesional — con un plan adaptado a cuál de estos (o a la mezcla de ellos) es lo que realmente te está pasando.

Mi formación *para que sepas en manos de quién estás*

- Grado en Psicología · Universidad Autónoma de Madrid.
- Máster de Especialización en Trauma desde un Enfoque Integrador · Origen.
- Formación en Terapia Familiar Sistémica · Universidad Pontificia Comillas.
- Experto en Trastornos de la Personalidad · Soc. Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.
- Máster en Psicología General Sanitaria.
- Experto en Clínica e Intervención en Trauma con EMDR · Soc. Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.
- Experto en Hipnosis Clínica · Colegio Oficial de la Psicología.
- Máster de Formación del Profesorado, esp. Orientación · UAM.

Nº de colegiada M-36871, Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

¿Empezamos a trabajar en esto juntas?

Llevo años acompañando a personas con ansiedad que hoy pueden vivir con más calma — puedes leer sus experiencias en **mis reseñas de pacientes**. Si sientes que es tu momento, reserva tu primera sesión online aquí mismo.

Reservar primera sesión

Patricia Serra · Psicóloga integradora online · patriciaserrapsicologa.com

patriciaserrapsicologa@gmail.com · +34 683 32 05 87