



FOBIAS: QUÉ SON Y CÓMO TRATARLAS

¿Qué es una fobia?

Las fobias, a pesar de no tratarse de un trastorno psiquiátrico grave, son un trastorno psicológico con mucha repercusión negativa en la vida diaria de la persona.

El manual de diagnóstico de los trastornos mentales (**DSM-IV**) define una fobia como "un temor acusado y persistente que es excesivo o irracional, desencadenado por la presencia o anticipación de un objeto o situación específicos". Se trata de la exageración de una experiencia común a todos los seres humanos, el miedo, con la diferencia de que el miedo nos prepara y ayuda a protegernos de situaciones de peligro real o imaginario (por ejemplo, al ver una película de terror), y las fobias hacen referencia a un hipotético peligro interno, irracional, intenso e incontrolable que bloquea el desarrollo de la existencia de la persona, ya que no protege, sino que limita, pudiendo llegar a afectar a la relación con su entorno y con sus seres queridos.

Diferencias entre el miedo, la ansiedad y la fobia:

El miedo es una emoción básica común, propia de la evolución humana y necesaria para mantenernos vivos, puesto que nos alerta de un peligro y nos prepara para el mismo, tanto para enfrentarse a él, como para evitarlo si es excesivo. Por lo tanto, todos los seres vivos experimentamos el miedo como una emoción adaptativa.

La ansiedad es una reacción de miedo frente a un acontecimiento que lo desencadena pero que, normalmente, no se considera algo que provoque miedo. La persona no es capaz de explicar lo que le ocurre y lo acepta como



Centro Psicológico Gran Vía

una enfermedad o como parte de su carácter del cual hay que liberarse. La ansiedad deriva de razonamientos precisos pero exagerados y transforma algo aparentemente inocuo, en algo extremadamente peligroso, por lo que no es tanto la reacción externa la desencadenante del miedo, sino lo que el sujeto piensa sobre ella, la valoración que hace sobre su capacidad de hacerle frente.

En cuanto a la fobia, podríamos decir que surge de la ansiedad que se genera sólo frente a situaciones u objetos muy precisos junto con la evitación por parte de la persona de dicha situación u objeto. Es decir, por evitar la ansiedad, el sujeto evita el estímulo creyendo que de esta manera logra eliminarlo por completo. Aunque lo cierto es que este patrón de respuesta genera más limitaciones que beneficios a largo plazo.

Por lo tanto, el miedo se trata de una emoción indispensable para la supervivencia, la ansiedad es una experiencia común en todo ser humano y que en pequeñas proporciones puede resultar incluso beneficiosa, y las fobias, en cambio, son un trastorno que no tiene ninguna ventaja, sino que genera muchos daños. En ocasiones puede ser difícil diferenciar un miedo de una fobia pero la mayor diferencia radica en que ésta última es irracional, incontrolable y limitante.

Criterios para el diagnóstico de una fobia específica:

Según el manual diagnóstico de trastornos mentales, los criterios para el diagnóstico de una fobia específica son los siguientes:

- A. Temor acusado y persistente que es excesivo o irracional, desencadenado por la presencia de un objeto o situación específicos.
- B. La exposición a dicho estímulo provoca una respuesta inmediata de ansiedad, que puede llegar a tomar la forma de una crisis de angustia.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

- C. La persona reconoce que el miedo es excesivo e irracional. *Nota:* en los niños este reconocimiento puede faltar.
- D. La situación o situaciones fóbicas se evitan o soportan a costa de una intensa ansiedad o malestar.
- E. Los comportamientos de evitación, la anticipación ansiosa o el malestar interfieren acusadamente en la rutina normal de la persona.
- F. En menores de 18 años la duración debe haber sido de 6 meses como mínimo.
- G. La ansiedad, crisis de angustia o comportamientos de evitación, no pueden explicarse mejor que por la presencia de otro trastorno mental.

Tipos de fobias:

Las fobias se pueden clasificar en función del estímulo que las desencadena pero, básicamente, se pueden clasificar en tres tipos:

1. Fobias específicas:

- Tipo animal: El miedo se refiere a ciertos animales o insectos.
- Ambiental: El miedo hace referencia a situaciones propias del entorno natural o fenómenos climáticos.
- Sangre-inyecciones-daño: Se trata de un miedo a la sangre, inyecciones, cirugía o cualquier intervención invasiva.
- Situacional: El miedo aparece ante determinadas situaciones específicas como pueden ser, viajar en avión, estar en un lugar cerrado...
- Otros: Que no se clasifican en ninguno de los otros subtipos ya que existe un amplio espectro de estímulos que pueden desencadenar una fobia.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

2. Fobia social:

En este tipo de fobias, lo que genera el miedo son las situaciones sociales, situaciones que tienen que ver con la relación de la persona con los demás, situaciones en las cuales, el individuo experimenta un gran malestar. Las situaciones más comunes pueden ser: el miedo a estar con mucha gente o lo contrario, el miedo a encontrarse la persona sola, el miedo a hablar con desconocidos...

3. Fobias generalizadas:

Se trata del conocido trastorno de ansiedad generalizada. En este caso, la persona experimenta miedo, ansiedad y preocupación elevada ante una amplia variedad de acontecimientos.

¿Cuáles son las causas?

Las causas de la aparición de una fobia no siempre están claras y puede no existir una única causa para explicar por qué determinadas personas la padecen.

Muchas fobias pueden tener su origen en la infancia. Puede que la persona, siendo menor, experimentase un suceso traumático y que después lo haya asociado como el objeto o situación que genera temor y que, por lo tanto, tiene que evitar. Todos los niños experimentan miedos y temores infantiles adaptativos y que van remitiendo a medida que el menor va creciendo, a diferencia de las fobias que lo que hacen es mantenerse e incluso incrementar con el paso del tiempo. La asociación puede ser directa, es decir, el elemento fóbico causa el temor en la persona a consecuencia de un suceso (por ejemplo, un niño que es mordido por un perro y que tras ese hecho, desarrolla la fobia a los perros), o puede ser una asociación

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

indirecta, lo que significa que la persona tras un suceso traumático con un elemento concreto, lo desplaza a otros.

Otra de las posibles causas son los factores genéticos y ambientales que pueden favorecer la aparición de la fobia. También como repetición a través de un comportamiento aprendido, por ejemplo, que los hij@s repitan las fobias de sus progenitores.

También puede ocurrir que la persona no recuerde la causa por la que se desarrolló la fobia, pero de cualquier manera e independientemente del desencadenante, lo común a todas ellas es la reacción de evitación por parte de la persona y el deterioro que esto puede conllevar a diferentes niveles: social, laboral, familiar, afectivo....

Sintomatología de las fobias:

La persona que padece alguna fobia, describe la situación o estímulo fóbico con mucha angustia. La reacción más frecuente de estas personas para rebajar dicha angustia es la de evitar los estímulos fóbicos. Por lo tanto, uno de los síntomas comunes a estas personas es, la evitación. Pero dicha conducta evitativa no es controlable a priori por la persona, sino todo lo contrario, lo que afecta a su bienestar personal, social, familiar, laboral... pudiendo desarrollar incluso otro tipo de problemáticas, como puede ser la depresión.

Las personas suelen recordar el momento en el que comenzó todo, recordando que anteriormente al hecho, todo era normal y tranquilo. Tras una situación negativa, la persona relaciona dicho estímulo como aversivo y queda condicionado al miedo y angustia experimentados.

También es importante tener en cuenta alguno de los síntomas físicos que pueden experimentarse: tensión muscular, sudoración, palpitaciones,

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

mareos, falta de aire, sentirse inquieto, alteraciones del sueño, irritabilidad...

Es por ello, por lo que la persona que padece una fobia sufre mucho, y más, porque puede ser consciente de lo que le ocurre y no poder evitarlo, quedando su vida cada vez más restringida. Además, la persona puede sentirse incomprendida puesto que la gente de su entorno, no considera grave, negativo, aversivo lo que le ocurre y tienden a infravalorar la gravedad y la problemática que les supone a las personas que la padecen.

Tratamiento:

Por muy curioso que resulte, las fobias no son un trastorno extraño, todo lo contrario, es muy común que las personas padezcan un tipo de fobia u otro, siendo las mujeres las que tienen una mayor incidencia.

Es importante saber que una fobia no suele desaparecer por sí sola, por eso es importante pedir ayuda. Lo primero a tener en cuenta, es poder obtener el diagnóstico de un profesional, que valore nuestro caso en particular y que nos recomiende la mejor manera de abordar el problema. Es fundamental que la persona no se someta a ningún tipo de tratamiento sin antes consultar con un profesional.

Existen diversos tratamientos para poder ayudar a las personas que padecen una fobia, y dependiendo de cada caso, serán más efectivos unos u otros.

Las fobias específicas suelen tratarse mediante la psicoterapia, tratamiento mediante el cual el paciente comprende las causas de su fobia a la vez que adquiere técnicas para reducir la ansiedad ante el estímulo fóbico. Algunas de ellas pueden ser la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson (para la tensión muscular) u otro tipo técnicas de

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

relajación y respiración. Es decir, lo que se intenta conseguir es un conocimiento más rico y articulado del sistema emocional a la vez que se le ofrecen otro tipo de técnicas.

Dentro de las terapias conductuales se encuentra la técnica de la *exposición*. En ella se trata de que la persona, con ayuda del profesional, se vaya enfrentando, de manera gradual y progresiva, al estímulo fóbico. De esta manera, se intenta que la persona vaya ejerciendo control sobre la ansiedad y el miedo que le genera. Aquí también se encuentra la técnica de la *desensibilización sistemática*, la cual consiste en ir exponiendo a la persona, de forma imaginaria, a los estímulos que producen la respuesta ansiógena. A través de la imaginación, y utilizando estrategias de relajación, la persona se va enfrentando a los elementos fóbicos hasta que su nivel de ansiedad se reduce. Una vez realizada la fase de imaginación, se puede realizar el mismo ejercicio ante situaciones reales. Tanto la exposición como la desensibilización sistemática, necesitan de un listado de temores y una jerarquía de escenas ansiógenas de menor a mayor intensidad para poder comenzar a trabajar la fobia desde los elementos menos temidos hasta los que mayor nivel de ansiedad generan.

En la terapia cognitiva, se busca información sobre el estímulo temido y se intentan detectar los pensamientos ansiógenos que interfieren y afectan sobre él para poder así modificarlos por otros.

El tratamiento farmacológico también funciona sobre los fenómenos ansiosos, aunque es importante matizar que nunca debe ser el único tratamiento y que debe complementarse con la terapia.

Lo fundamental para que el tratamiento sea efectivo es que la persona esté decidida a trabajar para superarla, saber que va a ser un

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

proceso no lineal, ser paciente y no sentirse derrotado, sino valorar todos los avances que se vayan dando.

Bibliografía:

- DSM IV: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales
- Miedos y fobias: Causas, características y terapias: De Sandra Sassaroli y Roberto Lorenzino
- http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/phobias_esp.html
- <http://www.fobias.org/>
- <http://www.monografias.com/trabajos14/fobias/fobias.shtml>
- <http://www.fobias.net>

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39