



Aerofobia



El término aerofobia o miedo a volar hace referencia al temor o fobia a volar en aviones y se encuentra incluido dentro de las llamadas fobias simples/específicas.

Resulta normal que el mero hecho de volar genere que muchos de los pasajeros que cogen un avión sientan algún tipo de inquietud respecto al vuelo en sí, sin embargo, al hablar de aerofobia, las manifestaciones sentidas por el sujeto son tan elevadas que afectan a la capacidad de la propia persona para subirse al avión.

Los elevados síntomas que el sujeto puede llegar a experimentar se pueden plasmar en diferentes áreas:

1) *A nivel del sistema fisiológico:* se da un aumento importante de las reacciones del mismo y tienen que ver con las taquicardias, sudoración, enrojecimiento, palidez, malestar estomacal, sequedad de la boca, diarreas, vómitos etc.

2) *A nivel del sistema motor:* se producen conductas de evitación o escape. Cuando el sujeto se ve en la situación temida se



Centro Psicológico Gran Vía

produce una intencionalidad de evasión como modo de huida del sufrimiento generado por la misma

3) *A nivel cognitivo*: se produce una evaluación catastrofista de la situación a la que el sujeto se va a enfrentar así como de las propias capacidades y habilidades (resultando como conclusión los escasos recursos para asimilarla de forma efectiva)

Las causas por las que una persona puede llegar a padecer aerofobia son diversas y deben ser analizadas en cada caso concreto, sin embargo, a modo orientativo se pueden destacar las siguientes:

- 1) En ocasiones este tipo de fobias son el resultado de un aprendizaje asociativo erróneo, es decir, en algún momento la persona asoció viajar en avión con una situación de peligro.
- 2) En otros casos, la persona puede haber vivido una situación de riesgo en un vuelo, escuchado un accidente aéreo etc. desarrollando de este modo una fobia específica a volar.
- 3) Por otro lado se encuentran las personas que tienen claustrofobia (temor a espacios cerrados) y que no pueden asumir el hecho de encontrarse encerrados en un avión.
- 4) Finalmente son destacables también las personas que padecen el Trastorno de Pánico con Agorafobia (temen la posibilidad de padecer



Centro Psicológico Gran Vía

una crisis de pánico) ya que sufren por la imposibilidad de descender del avión en caso de encontrarse indispuestos.

Respecto al tratamiento a llevar a cabo en el caso de padecer aerofobia, es importante destacar la necesidad de iniciar un proceso terapéutico que dote a la persona de las herramientas adecuadas para enfrentarse a la situación de volar de la manera más adaptativa posible. Entre las técnicas a aplicar destacan las siguientes:

- 1) *Exposición*: la exposición de la persona fóbica al elemento temido resulta vital para poder asumir volar sin la sensación de pánico
- 2) *Técnicas de relajación*: resulta importante que la persona maneje de forma adecuada diversas técnicas de respiración así como de relajación para que pueda ponerlas en práctica en diferentes momentos de tensión
- 3) *Pensamientos negativos Vs positivos*: debemos tratar de evitar los pensamientos negativos reforzando aquellas instrucciones positivas que nos hagan centrarnos en la realidad del momento y rebajar así la inquietud que podamos estar sintiendo
- 4) *Distráigase*: en una situación estresante resulta positivo tratar de mantener la atención desviada del elemento que nos genera tensión, de esta forma, puede resultar de gran ayuda escuchar música, ver una película, leer algún libro, etc.

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

- 5) *Viaje cómodo*: es importante comer algo ligero antes de coger un vuelo para no tener digestiones pesadas que provoquen malestar. Además, es recomendable llevar ropa cómoda que no apriete para poder moverse sin dificultades ni sentirse presionado así como de vez en cuando pasear y mover las articulaciones para no sentir signos de agarrotamiento.
- 6) *Educación e información*: informar a la población sobre el funcionamiento de los aviones así como de estadísticas respecto a vuelos, accidentes, etc. puede ayudar a la gente a superar la naturaleza irracional del miedo a volar y a sentirse más seguros
- 7) *Entrenamiento en imaginación*: la visualización positiva de los pasos a dar para volar (desde la salida de casa hasta el aterrizaje) nos ayudará a sentirnos más seguros
- 8) *Evitar situaciones de estrés previo al vuelo*: no dejar cosas para hacer en el último momento, llegar con tiempo al aeropuerto, etc. para no sumar tensión extra al hecho de coger un avión
- 9) *Evitar los asientos de la ventanilla*: de esta manera se evitan estímulos que pueden provocarnos ansiedad (valorar la altura a la que estamos, comprobar que los motores funcionan, etc.)
- 10) *Cursos específicos*: diversas aerolíneas ofrecen hoy en día cursos para afrontar el miedo a volar



Centro Psicológico Gran Vía

Como **conclusión**, cabe destacar que hoy en día las probabilidades de que ocurra un accidente aéreo son mínimas si se comparan con los miles de vuelos que cruzan continuamente el espacio aéreo. De esta manera, viajar en avión se convierte sin duda, en el medio de transporte más seguro (infinitamente por encima del coche, moto, tren, etc.). Aún así, en todos aquellos casos en los que el miedo incontrolado implique no poder usar este medio para desplazarse, es recomendable poner los medios terapéuticos adecuados cuanto antes para no sentirse limitado al respecto.

Bibliografía

"La ansiedad. Cómo diagnosticar el estrés, las fobias y las obsesiones".

Rojas, Enrique. Ed. Debolsillo. 2000.

"Cuando los miedos paralizan". García Graullera, Silvia. Ed. Mira. 2000

<http://es.wikipedia.org/wiki/Aerofobia>

<http://www.abc.es>

http://www.centroima.com.ar/trastornos_de_ansiedad_en_adultos_aerofobia.php

<http://www.allianzonline.com>

<http://www.viajeros.com>

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