

# Qué es una fobia

En este post queremos explicarte **qué es una fobia**, darte ejemplos, explicarte los tipos de fobia y ofrecerte el tratamiento necesario para superarla.

## Ejemplo de fobia

*Habían pasado ya varios minutos desde que abrí la puerta de la portería a **la joven cartera**, me había explicado por el interfono que **traía una carta certificada**, debía dármela en mano, por lo que yo le había dado paso al edificio y hasta abierto la puerta de entrada a mi casa, confiando en que estaría arriba en pocos segundos.*

*Como el tiempo pasaba y yo tenía prisa aproveché para calzarme los zapatos y maquillarme un poco, eran las ocho y media de la mañana y en media hora tenía una reunión, imbuida en mi quehacer (lo del maquillaje es para mí un momento de relax) a pesar de las prisas, **observé extrañada que la chica no llegaba** así que salí y me asomé a la entrada del edificio.*

*Por suerte para la joven cartera la fachada es de un diseño original y está descubierta, no hay estructura que cubra la entrada al edificio y desde mi puerta pude observar como la **chica se hallaba paralizada ante el ascensor, como absorta en un pensamiento y una suerte de atracción inevitable que la mantenía inmóvil...** Al momento lo supe.*

***Estaba librando una batalla interior**, en su cabeza se amontonaban el miedo y el sentimiento del deber, la angustia y la necesidad, trataba de priorizar su deber laboral, pero hasta el momento **el pánico la paralizaba sin darle tregua.***

– *¿Hola? le grite desde la barandilla del descansillo, ella dio un respingo como si la hubiesen pillado haciendo, con las manos en la masa y dio un paso atrás mirando*

*hacia arriba.*

– *¡Hola! respondió, en su tono se apreciaba la inseguridad y en su rostro la vergüenza,*

– *¿Prefieres que baje yo a por la carta? le pregunté aunque conocía su respuesta;*

– *Sí por favor, si no le importa...*

– *Estoy ahí ahora mismo.*

*Y en unos segundos tenía mi carta. La chica se marchó aliviada por esta vez, satisfecha de haber cumplido con su deber y con el amargo sabor de saber que ésta no era una batalla ganada sino una retirada. Probablemente perdería esta guerra, si no recibía ayuda.*

Como muchos sabrán ya, **la mujer de esta narración padecía una fobia a los ascensores**, un problema relativamente común y muy incapacitante en el peor de los casos.

## **¿Qué es una fobia?**

**Fobia proviene del griego Phobos** que significa miedo o pavor, actualmente el término clínico hace referencia a sentimientos de **miedo intenso y desproporcionado ante situaciones, objetos, seres... reales o anticipados, que objetivamente no justifican la respuesta de miedo.**

Ante esta situación el individuo tiende a huir y evitar aquello que le provoca el intenso malestar, entrando en una espiral de alivio inmediato y angustia más tarde por creerse incapaz de enfrentarse a un miedo del que sabe que es excesivo e irracional.

La autoconfianza se va mermando, el miedo empieza a ganar terreno, la espiral de huida y evitación crece acorralando al sujeto en una profunda sensación de angustia que llega a

impedir que la persona deje de lado aspectos de su vida que son importantes, los ataques de pánico y la depresión se instauran en el peor de los casos. Es necesario salir y recuperar el día a día y hasta la identidad de la persona.

## **Tipos de fobias**

Existen tres grandes categorías de fobias.

### **Agorafobia**

Miedo a situaciones de las que sería difícil o embarazoso escapar o donde es improbable recibir ayuda.

### **Fobia específica**

Miedo a un animal, una situación concreta, un objeto...

### **Fobia social**

Miedo a enfrentarse a situaciones sociales: con el sexo opuesto, personas de autoridad, desconocidos...

## **Tratamiento para fobias**

Este tipo de alteraciones son muy comunes y en general su gravedad no llega a generar problemas clínicos a la persona, no hay una perturbación excesiva en su cotidianidad. Sólo algunos como el de la joven cartera tienen repercusiones graves, en este caso la probabilidad de que el miedo le impida ejercer con normalidad las demandas del trabajo es muy alta, lo que se puede llevar por delante su empleo, bien porque lo deje, o porque la despidan.

Dada la alta prevalencia de este tipo de alteración, enmarcada en los trastornos de ansiedad, **vamos a dedicarle un post a cada categoría**, hablaremos de **fobias específicas, fobia social y de la agorafobia**, de cómo surgen o cómo han de afrontarse.

Y para empezar puede que te interese el siguiente post relacionado: [Cómo evitar la ansiedad](#)

**¿Necesitas tratamiento psicológico?** No dudes en contactarnos.