



**Psicoterapeuta**  
psicoterapeuta - psicoanalista

**Consulta privada**  
en **Barcelona**

teléfono:  
mail@psiquismo.es  
www.psiquismo.es

---

## Las fobias y su tratamiento en psicoterapia



La **fobia** se caracteriza por un miedo intenso y desproporcionado hacia los insectos (entomofobia), lugares cerrados (claustrofobia), lugares abiertos (agorafobia), fobias sociales, a la gente (antropofobia), etc.

Las reacciones de las personas que padecen algún tipo de **fobia**, generalmente parecen irracionales a otras personas e incluso al propio afectado, aunque nada puede hacer, y en casi todos los casos, condiciona su vida.

Condiciona dónde vivir, a dónde ir, y algunas veces, como en el caso de la **fobia social** (antropofobia) invalida vivir en comunidad.

Todo tipo de **fobia** genera fuertes niveles de ansiedad en las personas que la padecen e inducen a conductas de evitación de la situación temida.

Estos estados fóbicos, en un aspecto psicofisiológico, se manifiestan con:

- sudoración de manos o cuerpo,
- tensión muscular exagerada,
- sensación de cansancio,
- dolores de cabeza, estómago, vómitos, diarreas, necesidad constante de orinar, taquicardias, etc.

Una **fobia social** tiene detrás un gran sentimiento de timidez e inhibición.

Son personas muy sometidas a la opinión ajena, les importa demasiado la opinión que tengan de ellos. Se deprimen cuando perciben una opinión desfavorable de los demás sobre ellos. Se sienten inseguros, lo que les hace ser desconfiados, y sufren una intensa angustia y ansiedad que a veces pueden tratar de aliviar con ingesta de alcohol o cualquier otra sustancia que logre paliar ese nivel de ansiedad y desinhibirles, aunque sea, lógicamente, de forma momentánea.

La psicoterapia, conducida por un **psicoterapeuta, psicólogo o psiquiatra**, es imprescindible para ayudar en este sufrimiento, puesto que, detrás de toda **fobia** hay una ansiedad básica que responde a un trastorno de soledad y desamparo que se desarrolló en la infancia frente al medio ambiente al que se sintió hostil.