

Fobias



*Yago Pérez
Montesinos*

Fobias

Una fobia tiene una característica que la diferencia de otros miedos: la persona suele saber perfectamente que su reacción es desproporcionada — y aun así, no puede evitarla. Saber que "no es racional" tener miedo a volar, a las arañas, a los espacios cerrados o a hablar en público no sirve de nada a la hora de enfrentarse a la situación. Esto genera, además del miedo en sí, una frustración añadida: "¿por qué no puedo simplemente controlarlo si sé que no tiene sentido?"

Qué es realmente una fobia

Una fobia es un miedo intenso y específico ante un estímulo o situación concretos (un animal, una altura, un espacio, volar, hablar en público), desproporcionado respecto al peligro real, y que la persona no puede controlar de forma voluntaria. A diferencia de la ansiedad generalizada, la fobia está muy localizada: fuera de esa situación concreta, la persona suele funcionar con total normalidad.

→ *No se trata de estar bien para actuar. Se trata de actuar para estar bien.*

Agenda tu consulta





Por qué no consigo solucionarlo

La estrategia más natural frente a una fobia es evitar el estímulo temido — y es, precisamente, lo que la mantiene viva indefinidamente:

- Evitación total. No coger el avión, no acercarse al animal, no exponerse a la situación. El alivio es inmediato, pero confirma al sistema de alarma que la amenaza era real, reforzando el miedo de cara al futuro.
- Exposición forzada sin preparación ("voy a obligarme a hacerlo de golpe"), que muchas veces termina en una experiencia tan desbordante que refuerza la fobia en lugar de reducirla.
- Buscar control absoluto de la situación (necesitar saber exactamente qué va a pasar, ir siempre acompañado, tener "vías de escape" localizadas), lo cual mantiene la sensación de que la situación es, efectivamente, peligrosa si no se controla así.

*El patrón
invisible que
se repite en tu
vida.*

*Agenda tu
consulta*



Cómo trabaja la Terapia Estratégica

Las fobias son uno de los terrenos donde el modelo estratégico tiene protocolos más estructurados y específicos, con una secuencia de exposición guiada, progresiva y pautada — muy distinta tanto de la evitación como de la exposición brusca por cuenta propia. El trabajo se hace de forma controlada, con tareas diseñadas para que la persona reconstruya, paso a paso y desde la propia experiencia, una relación distinta con aquello que teme, sin necesitar "fuerza de voluntad" sino siguiendo una estrategia concreta.

Eficacia

Las fobias específicas son, junto con la ansiedad y el pánico, uno de los cuadros con mayor tasa de resolución dentro del modelo estratégico: los datos publicados por el Centro de Terapia Estratégica de Arezzo sitúan la eficacia en cifras que rondan o superan el 90% de los casos resueltos en tratamientos breves, habitualmente en menos de 10 sesiones, con resultados estables en el seguimiento a largo plazo.

*Agenda tu
consulta*



No es

lo que

te pasa,

es

lo que

lo mantiene

Si te reconoces en esto...

Si llevas tiempo organizando tu vida alrededor de evitar aquello que temes, sabes mejor que nadie que la evitación no soluciona nada — solo lo aplaza. Existe una forma estructurada y progresiva de afrontarlo que no depende de "armarte de valor". Si quieres trabajar esto en tu caso concreto, puedes reservar una primera sesión conmigo.



RESERVA SESIÓN AQUÍ

Más información en
yagoperezmontesinos.com



*Yago Pérez
Montesinos*

PSICOTERAPIA ESTRATÉGICA DE AUTOR