

*Abordaje conceptual y tratamiento de las fobias desde los distintos modelos psicológicos:
una revisión narrativa*

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.007>

Abordaje conceptual y tratamiento de las fobias desde los distintos modelos psicológicos: una revisión narrativa

Layla María Tuárez Loor

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1012-6194>

Correo: ltuarez4911@utm.edu.ec

Universidad Técnica de Portoviejo, Ecuador

Recibido: 02/09/2024 – Aceptado: 26/11/2024 – Publicado: 16/12 /2024

Resumen

Las fobias son los terrores irracionales hacia un objeto o situación específica que provoca malestar y ansiedad intensa a la persona lo que la lleva a la evitación por completo del motivo de la fobia, volviendo insatisfactoria la vida de la persona afectada. Las fobias constituyen un fenómeno psicológico que representa una limitación para quienes las experimentan teniendo un impacto en su salud mental y el bienestar del individuo es por tanto que la psicología ha tomado el trabajo de comprender su génesis y explicar su desarrollo. El objetivo del presente trabajo es comprender las fobias y su significancia desde los distintos modelo psicológicos además de su tratamiento para el desarrollo de intervenciones efectivas. Se realizó una revisión narrativa de la literatura donde se encuentra como resultado que el modelo cognitivo conductual y el conductismo son las corrientes idóneas para abordar y tratar una fobia debido a sus características y consideraciones ante este fenómeno.

Palabras Clave: fobias; tratamiento; modelos; psicología.

The conception and treatment of phobias from different psychological models: a narrative review

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.007>

Abstract

Phobias are irrational terrors towards a specific object or situation that causes discomfort and intense anxiety in the person, leading them to completely avoid the reason for the phobia, making the life of the affected person unsatisfactory. Phobias constitute a psychological phenomenon that represents a limitation for those who experience them, having an impact on their mental health and the well-being of the individual. Therefore, psychology has taken the task of understanding their genesis and explaining their development. The objective of this work is to understand phobias and their significance from different psychological models in addition to their treatment for the development of effective interventions. A narrative review of the literature was carried out where it was found that the cognitive behavioral model and behaviorism are the best currents to address and treat a phobia due to their characteristics and considerations regarding this phenomenon.

Keywords: phobias; treatment; models; psychology.

Introducción

Las fobias son los terrores irracionales hacia un objeto o situación específica que provoca malestar y ansiedad intensa a la persona lo que la lleva a la evitación por completo del motivo de la fobia, volviendo limitante en muchos aspectos e insatisfactoria la vida de la persona afectada. Las fobias son un tema complejo que muchas veces son poco entendidos por las personas puesto que les resulta inverosímil las reacciones de las personas ante su estímulo fóbico, sin embargo la psicología se ha encargado de investigar y ahondar en dicho tema, es por esto que múltiples autores han llegado a distintas conclusiones respecto a ellas pero todos coincidiendo en lo mismo: afectan a la calidad de vida de la persona por lo que es fundamental su erradicación.

Abarcando miedo a animales o situaciones de exposición social las fobias tienen manifestaciones de distintas intensidades y signos que pueden variar según el estímulo fóbico, sin embargo llevan a un mismo lugar de encuentro: una ansiedad desmedida que puede llegar a tener manifestaciones físicas como náuseas, mareos o temblores en el cuerpo por lo que su estudio desde la psicología comprende un enfoque de exploración de las perspectivas y raíz dentro de la psique humana.

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.007>

Las fobias constituyen un fenómeno psicológico que representa una limitación para la vida de quienes las experimentan teniendo un impacto en su salud mental y el bienestar social del individuo es por tanto que la psicología ha tomado el trabajo de comprender su génesis y explicar su desarrollo e influencia y cotidianidad de una persona para lograr la profundización de los saberes en cuanto a este tema y encontrar la ruta más adecuada para su manejo.

Material y método

Para el desarrollo de esta investigación se empleó una revisión narrativa, donde a través de una exhaustiva búsqueda en bases de datos académicas se ejecutó una selección de estudios relevantes para el entendimiento y descripción de las fobias desde una perspectiva psicológica, esto elaborado a través del método bibliográfico, realizando la diferenciación de cada modelo abordado en el presente estudio, utilizando un enfoque sistemático con el fin de realizar una caracterización de la temática seleccionada y esquematizar la información de los resultados hallados, en concordancia a esto se llevó a cabo un análisis de contenido donde se sintetiza la información para asegurar la precisión y prolijidad de los resultados.

Resultados

En la actualidad la terapia cognitivo-conductual (TCC) ha tomado una gran fuerza en cuanto a las intervenciones psicológicas, bajo este concepto es el tratamiento psicológico más aceptado y considerado más eficaz en cuanto a los trastornos de fobias.

Debido a que esta corriente es un híbrido de dos de los enfoques pioneros de la psicología, el cognitivismo y el conductismo, tomando bases de estas dos escuelas para encontrar un equilibrio entre lo interno y lo observable, al respecto, Viña et. al (2020) menciona que: “Existen varias aproximaciones que explican las razones de la eficacia de la TCC, que incluyen exposición, aunque existen dos modelos que parecen tener mayor apoyo empírico: el del procesamiento emocional del miedo y el del aprendizaje inhibitorio” (p. 391).

Esto expone a la terapia cognitiva-conductual como adecuada para los trastornos fóbicos debido que su tratamiento involucra la desensibilización y exposición buscando que la persona logre enfrentar aquello que desencadena su fobia, Delgado y Sánchez (2019) explica que le

*Abordaje conceptual y tratamiento de las fobias desde los distintos modelos psicológicos:
una revisión narrativa*

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.007>

desensibilización consiste en entrar la respuesta a lo que genera la ansiedad para posteriormente proceder con la exposición gradual a estímulos relacionados a la fobia inicial, al tiempo que se controlan y reducen los niveles de ansiedad que la exposición puede generar, se pueden apoyar en técnicas de relajación para lograr este cometido.

Es importante acompañar las técnicas antes mencionadas con otras que ayuden al paciente a reemplazar los pensamientos negativos o desadaptativos por unos que sean más adaptativos, por eso es esencial utilizar técnicas de corte cognitivo, como lo es la reestructuración cognitiva, además, la terapia debe ir acompañada de psicoeducación lo que le permite al paciente tener herramientas y conocimientos sobre la situación de su condición (Sanmartín, 2022).

Coincidentemente, encontramos que el cognitivismo concibe las fobias como trastornos que se desarrollan por las interpretaciones distorsionadas que se dan sobre ciertos estímulos. El cognitivismo busca modificar estas interpretaciones cognitivas para lograr la reducción de las respuestas fóbicas que generan los estímulos, el objetivo del cognitivismo es mejorar el bienestar emocional y lograr una funcionalidad en los individuos.

Biolcati (2020) acerca del cognitivismo resalta lo siguiente:

El esquema cognitivo está ligado a la memoria y sus contenidos a las creencias. Se activa selectivamente, a través de la atención, para poder dar significado al estímulo entrante mediante la percepción... Cuando la persona identifica el problema, puede resolverlo. Las formas de actuar y de pensar, son muchas veces patrones automáticos aprendidos, que hay que modificar y resignificar para que la persona cambie el concepto de sí mismo y del mundo. (p. 17).

En esta teoría cognitivista se hace especial hincapié en la reestructuración cognitiva como el método más adecuado para el tratamiento de las fobias debido a la deformación cognitiva que se tiene del objeto fóbico, por lo que la resignificación es fundamental para los teóricos de esta corriente.

Río (2024) califica la reestructuración cognitiva como el acto de calificar y modificar creencias irracionales que proceden a una distorsión que se tiene de la realidad para lograr convertirlas en opciones más adaptativas y racionales que consigan que la persona continúe con su vida sin las limitaciones que los trastornos fóbicos pudieran causarles.

*Abordaje conceptual y tratamiento de las fobias desde los distintos modelos psicológicos:
una revisión narrativa*

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.007>

El conductismo, que se caracteriza por priorizar el comportamiento observable más que los procesos internos, por lo que considera que las fobias son respuestas de estímulos externos que generan una molestia interna en el individuo, por lo que las intervenciones terapéuticas se verán focalizadas en la exposición al motivo físico de la fobia para lograr cambiar el comportamiento irracional por uno más adaptativo donde la persona logre superar ese trastorno fóbico. “Utiliza como método el condicionamiento clásico que se basa en el aprendizaje por asociación y el condicionamiento operante que utiliza reforzadores positivos o negativos para reforzar o mitigar una conducta” (Jiménez, 2022, p. 3).

La visión conductista respecto a las fobias se enfoca en la adquisición y mantenimiento de las fobias a raíz de experiencias externas que pudieron resultar traumáticas para el individuo dando como resultados evitación y ansiedad que se encuentra condicionada por el motivo de la fobia, tal como lo menciona Meneses y Portilla (2014) “El conductismo enfoca el origen de las fobias en el aprendizaje de eventos que sucedieron muy probablemente en la infancia, el cual fue bochornoso, causó temor o fue muy impactante y al final se asocia con algún hecho futuro” (p. 30).

Es así como la intervención conductual para las fobias implicará un enfrentamiento directo pero gradual al objeto fóbico para lograr combatir los factores mantenedores de la fobia, buscando la desensibilización del paciente hacia dicho objeto o situación, al igual que la corriente cognitivo-conductual, el conductismo en su etapa más pura se apoya en la exposición como mecanismo de tratamiento a fobias.

Debido a que para el modelo conductista los factores de mantenimiento son más importantes que los factores etiológicos (sólo conjeturables), las intervenciones sobre el trastorno implicarán algún tipo de exposición (esta estrategia es contraria al factor de mantenimiento más importante de las fobias y de los trastornos de ansiedad en general: la evitación) (Granda, 2020, p. 27).

Por otro lado, el psicoanálisis concibe a las fobias como expresiones externas de conflictos internos que manifiestan sus problemáticas proyectándolas en un objeto del medio o situación específica, es por esto que su tratamiento se basa en la resolución de estos conflictos internos para eliminar estas reacciones desadaptativas en cuanto al motivo del trastorno fóbico.

*Abordaje conceptual y tratamiento de las fobias desde los distintos modelos psicológicos:
una revisión narrativa*

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.007>

Ana Freud, quien en 1972 tuvo la inquietud de resumir los trabajos de su padre, hizo abstracción de las cuestiones teórico-clínicas que alinearon el trayecto elaborativo de Freud. En su artículo —Fears, Phobias and Anxieties—, vilipendia a aquellos que otorgarían la característica de fóbicos a los síntomas que tan sólo se aproximan o que tienen una causa desconocida, y defiende la idea de que una verdadera fobia (a full-blow phobia) se asocia incondicionalmente a: simbolización, condensación y proyección. (Birraux, 2004, p. 4). Anna Freud para explicar las fobias desde un punto de vista psicoanalítico sugiere que es importante considerar lo siguiente:

Distinguir entre miedo y angustia, utilizando miedo para la actitud hacia un peligro que amenaza desde lo real y angustia para las reacciones ante amenazas que surgen del mundo interno. Y agrega que mientras los miedos, por más intensos que sean, no se transforman en fobias, la angustia toma frecuentemente este camino. (Cantú, 1999, p. 7)

Así mismo, es de mencionar que Anna Freud no toma en consideración las fobias infantiles, puesto que bajo sus preceptos los niños no son capaces de distinguir los peligros reales de los imaginarios, por lo que su concepto de “miedo” no puede ser distinguido de las angustias. Sin embargo, este no es un concepto que todos los psicoanalistas compartan en unísono, ya que otras escuelas de esta corriente consideran que sí existen las fobias infantiles y estas son precedentes para las fobias que se desarrollaran en la etapa de la adultez.

Consideraciones finales

El estudio de las fobias y las manifestaciones de ansiedad extrema que generan al individuo es un tema amplio y complejo, sin embargo, ha sido bastante explorado por las diferentes perspectivas psicológicas, desde las teorías clásicas hasta la corriente que se encuentran en auge, las fobias son un objeto de estudio importante para la ciencia psicológica pues el comprender como se generan y mantienen estas es el camino clave para su tratamiento y eliminación en busca del bienestar de la persona.

A lo largo de este trabajo hemos visto como los modelos encuadran las fobias y las intervenciones que estos ofrecen para mejorar la calidad de vida de la persona afectada, encontrando como resultado a través de la revisión narrativa realizada que actualmente la corriente

*Abordaje conceptual y tratamiento de las fobias desde los distintos modelos psicológicos:
una revisión narrativa*

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.007>

cognitivo-conductual es una de las que más aceptación por parte de profesionales tiene pues integra el dirección cognitivista donde se busca reestructurar el pensamiento respecto al objeto fóbico con el fin de erradicar de las manifestaciones de ansiedad que este objeto genera y al mismo tiempo busca desde el conductismo una modificación del comportamiento a través de la exposición al estímulo al cual se tiene aversión.

Sin embargo, el conductismo puramente entendido también ha sido muy utilizado y considerado como adecuado para el tratamiento de fobias, demostrando efectividad en las intervenciones. Por lo que estas corrientes se convierten en las más idóneas para el abordaje y tratamiento de una fobia desde la visión psicológica, sin embargo, es importante considerar que los distintos modelos psicológicos existentes poseen y aportan a la investigación acerca de las fobias y su impacto en la persona, por lo que es crucial que se tome en cuenta cada una de las perspectivas teóricas para un entendimiento más completo respecto a las fobias, desde su origen hasta como explorarlas.

Las fobias son un tema de constante investigación hasta el día de hoy, los profesionales buscan su total comprensión desde distintas áreas con el fin de tratamientos efectivos y personalizados, donde se da una vista más integradora de las distintas corrientes y su práctica en el área clínica con el fin de que la persona afectada pueda mejorar su calidad de vida.

Referencias bibliográficas

- Biolcati, F. (2020). *Descripción de un caso de trastorno de ansiedad por agorafobia y su comorbilidad con trastornos del estado de ánimo*. [Tesis de grado, Universidad de Palermo]. Repositorio Digital de la Universidad de Palermo.
<http://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/2197/Biolcati%2C%20Faviana%20Graciela%20%20Carla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Birraux, A. (2004). La fobia, estructura originaria del pensamiento. *Revista Uruguaya de Psicoanálisis*, (99), 101-131.
<http://publicaciones.apuruguay.org/index.php/rup/article/view/1509>

*Abordaje conceptual y tratamiento de las fobias desde los distintos modelos psicológicos:
una revisión narrativa*

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.007>

conductual para fobias específicas: Búsqueda de los mecanismos subyacentes. *Rev. neurol.* (Ed. impr.) 71(11), 391-398. <https://www.svnps.org/wp-content/uploads/2021/01/by110391.pdf>

Responsabilidades éticas:

La autora declara que en esta investigación no se realizaron experimentos con seres humanos.

Financiación:

Esta investigación no contó con financiamiento de entidades públicas y/o privadas.

Conflictos de interés:

La autora declara no tener conflictos de interés respecto a esta investigación.