

Por qué se produce la hafefobia, el miedo a tocar y ser tocado por otras personas

- [Consejos para mantener bajo control el miedo a contagiarse de coronavirus.](#)
- [Alicia Martos, psicóloga: "La huella psicológica del coronavirus ha golpeado prácticamente a toda la población".](#)



Saludar con dos besos a una persona que conocemos, darle un abrazo o un apretón de manos son gestos que se utilizan con frecuencia en la sociedad y que se han tenido que limitar debido a la la pandemia de coronavirus. Pero, **¿qué otras consecuencias ha tenido en la salud emocional y mental de la población?**



El 'síndrome de la cara vacía' y las secuelas psicológicas de la pandemia: ¿cómo nos afecta llevar mascarilla?

La crisis sanitaria y las consecuentes medidas de prevención y seguridad, como el uso generalizado de [mascarillas](#) y la higiene frecuente de manos, ha generado **un incremento notable de los casos de hafefobia entre la población.**

¿Qué significa esta palabra? Se trata de un trastorno de ansiedad caracterizado por "**un miedo irracional a tocar o ser tocado por otras personas**", destacan en el [Instituto Psicológico Claritas](#).

Esta fobia genera un profundo sufrimiento en quien la padece y tiene un consecuente impacto negativo en las relaciones sociales y en la rutina diaria. En este sentido, la causa principal de este aumento se debe al miedo al contagio, sobre todo al encontrarnos en la segunda ola de la pandemia.

¿Cuáles son las causas?

La hafefobia puede ser originada por diferentes motivos, aunque en la mayoría de ocasiones es producida por **un evento o acontecimiento concreto que desencadena esta fobia**. De hecho, una de las causas principales de este tipo de trastornos es **haber vivido una experiencia traumática**.



La Covid-19 eclipsa a los pacientes de salud mental: "No se les ingresa en los hospitales, cada vez hay más suicidios"

En otros casos "surge por el aprendizaje vicario o por la observación de nuestro entorno más cercano. **La persona poco a poco empieza a evitar ese estímulo** que le genera miedo o malestar, y eso genera que el miedo al estímulo vaya aumentando", añaden.

Sin duda, el **temor al contagio y la incertidumbre** son motivos que han podido desencadenar este problema en muchas personas que experimentan esta sensación al salir a hacer la compra, al coger el autobús e incluso en la oficina.

¿Cómo son los síntomas? ¿Se puede tratar?

Pero, ¿cuáles son los signos de alarma? ¿Cómo se manifiesta este trastorno en aquellas personas que lo sufren? El temor intenso y persistente puede generar diversas reacciones como, por ejemplo, **pensamientos irracionales y dificultades de concentración.**

A nivel físico, los síntomas más comunes suelen ser **sudoración, escalofríos, sofocos, taquicardia o hiperventilación** al exponerse a esta situación que le genera miedo y ansiedad. Por otro lado, uno de los signos conductuales que evidencia este problema es cuando se evita este estímulo, en este caso tocar o ser tocado.



Ansiedad, estrés o depresión... pacientes desatendidos en los peores momentos de la pandemia

Si este trastorno se prolonga en el tiempo y afecta en gran medida a cualquier actividad diaria es necesario acudir a los profesionales adecuados para superar este tipo de fobia específica. **Una de las formas de superar este miedo es a través de un tratamiento de exposición**, esto es, exponerse de forma gradual al estímulo que genera esta sensación. Desde el Instituto Claritas destacan los siguientes consejos:

- Identificar y abordar la raíz del problema.
- Practicar técnicas de respiración, relajación o meditación para reducir la ansiedad.
- Exponerse de manera gradual al contacto.
- Marcarse pequeñas metas que se puedan alcanzar de forma progresiva.
- Solicitar ayuda a profesionales de psicología especializados en este tipo de trastornos.

<https://www.20minutos.es/noticia/4436286/0/por-que-se-produce-hafefobia-miedo-tocar-ser-tocado/>