



Cuál es la relación entre la hafeobia (miedo a tocar o ser tocado) y el coronavirus

Te contamos que relación hay entre el trastorno de ansiedad que produce un miedo a tocar o ser tocado llamado hafeobia y el coronavirus.

A casi un año desde que el **coronavirus** realizó su aparición en el mundo, generando una gigante pandemia que continua azotando al planeta entero sin darle tregua alguna, hay muchos cambios que tuvimos que hacer, adaptarnos a una nueva vida que nos genera un antes y un después a nosotros mismos.

Meses atrás, el saludarnos con la mano, los abrazos, con besos, entre otros gestos físicos, era algo muy común de ver. No obstante, con la pandemia del **coronavirus** de vino un gran cambio en esas acciones. Pero cabe destacar que, pese a ser algo normal para muchos, había quienes no sentían lo mismo.

En estos meses se habló bastante de la hafefobia, el cual es un trastorno de ansiedad basada en un miedo irracional a tocar o ser tocado por otras personas. El mismo llega a generar mucho sufrimiento en las personas que lo padecen y termina teniendo un fuerte impacto negativo en sus relaciones sociales.

Ahora bien, los síntomas de la hafefobia puede clasificarse en varios tipos. Están los cognitivos, que son los que están relacionados con pensamientos irracionales ante el estímulo fóbico, dificultades de concentración o miedo irracional.

Además tenemos los síntomas físicos como la taquicardia, hiperventilación, sudoración o la sensación de mareo. Y por último, pero no menos importante, los conductuales, estos son los que llevan a la persona que padece el trastorno a evitar el estímulo que genera la fobia. Lo que quiere decir en este caso es: tocar o ser tocado.

Pero esta fobia tiene una relación bastante estrecha con el **coronavirus**, la cual se fue forjando gracias al confinamiento y la posibilidad de contagio. Por lo que se pudo observar en los últimos meses, desde el inicio de la pandemia el número de personas que padecen dicho trastorno fue creciendo.



Cuál es la relación entre la hafefobia (miedo a tocar o ser tocado) y el coronavirus

No obstante, según explicó Criebo Josselyn Sevilla Martínez, psicóloga del Instituto Psicológico Cláritas: “Actualmente no existe ningún artículo científico publicado una relación de causalidad directa, únicamente hay un artículo de una revista india que establece una relación entre el confinamiento por COVID-19 y el poder desarrollar hafefobia entre otras”.

En esa línea, la especialista dijo: “debemos tener en cuenta que en psicología establecer una relación de causalidad es complejo, ya que el desarrollo de trastornos mentales está relacionado con la convergencia de distintas variables”.

Una de las causas que podrían llegar a provocar la hafefobia es un evento concreto que desencadene dicho trastorno. Motivo por el que, el vivir una pandemia mundial con todo lo que ello supone sí puede tener un efecto directo en algunas personas.

Algo que tenemos que resaltar es que, aunque tiene un gran impacto en las personas que lo padecen, la hafefobia se puede tratar. Desde el Instituto Psicológico Cláritas indican que “en el tratamiento psicológico de la hafefobia el objetivo principal será conseguir que el individuo pueda superar su miedo al contacto físico para que pueda mejorar su calidad de vida.

<https://estaciondelsiglo.net/index.php/cual-es-la-relacion-entre-la-hafefobia-miedo-a-tocar-o-ser-tocado-y-el-coronavirus/>