

¿Qué relación hay entre la hafefobia (el miedo a tocar o ser tocado) y el coronavirus?

La hafefobia es un trastorno de ansiedad que produce un miedo irracional a tocar o ser tocado



La hafefobia puede causar un gran sufrimiento en aquellas personas que la padecen y tener un impacto negativo en sus relaciones sociales

Antes de la pandemia los saludos con la mano, los abrazos, los dos besos de rigor y otros gestos físicos de complicidad **estaban al orden del día**. Sin embargo, con el coronavirus todo cambió y hace tiempo que vemos ese tipo de acciones como algo del pasado. Y aunque la mayoría de la población asumiera como algo normal ese tipo de muestras de afecto, no todo el mundo siente lo mismo al respecto.

En los últimos meses se ha hablado mucho de la **hafefobia**, un trastorno de ansiedad que consiste en una fobia específica basada en un miedo irracional a tocar o ser tocado por otras personas. La hafefobia puede causar un gran sufrimiento en aquellas personas que la padecen y tener **un impacto negativo en sus relaciones sociales**.

[Según indican desde el Instituto Psicológico Cláritas de Madrid](#), los síntomas de la hafefobia se pueden clasificar en distintos tipos. Los **cognitivos** son aquellos relacionados con pensamientos irracionales ante el estímulo fóbico, dificultades de concentración o miedo irracional. También hay **síntomas físicos** como la taquicardia, hiperventilación, sudoración o la sensación de mareo. Finalmente, los síntomas **conductuales** son aquellos que llevan a la

persona que padece el trastorno a evitar el estímulo que genera la fobia. En este caso, tocar o ser tocado.

El confinamiento puede contribuir en gran medida a desarrollar esta y otras fobias”

Josselyn Sevilla Martínez, psicóloga del Instituto Psicológico Cláritas

Ante la situación actual, son muchas las personas que han establecido **una relación entre el coronavirus y la hafefobia**. En algunas redes y medios incluso se ha llegado a hablar de que desde el inicio de la pandemia el número de personas que padecen este trastorno ha aumentado. Sin embargo, no hay estudios o datos que indiquen que este aumento se haya producido debido al coronavirus.

“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”, explica a Cribeo **Josselyn Sevilla Martínez**, psicóloga del Instituto Psicológico Cláritas. En este sentido, la especialista apunta a que “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**”.



El confinamiento (y el coronavirus) puede contribuir a desarrollar esta y otras fobias

Por otro lado, una de las causas que pueden provocar la hafefobia es un evento concreto que desencadene el trastorno. En este sentido, el hecho de estar viviendo una pandemia mundial con todo lo que ello supone sí puede tener un efecto directo en algunas personas. “Al igual que en cualquier trastorno fóbico específico, **un hecho puntual puede ser el desencadenante de una fobia**, pero en general no existe una única razón para desarrollar una hafefobia, ya que debe haber una predisposición o vulnerabilidad a padecer un trastorno fóbico” explica Sevilla.

“El confinamiento puede contribuir en gran medida a desarrollar esta y otras fobias, puede contribuir a que una persona que tuviese latentes distintos factores **de vulnerabilidad psicológica, biológica y social** termine por desarrollar hafefobia”, comenta la psicóloga.

**Es cierto que la situación actual no contribuye
como un factor facilitador de la recuperación,**

pero con el trabajo terapéutico podemos lograr grandes mejoras, y por supuesto, la recuperación total del paciente”

Josselyn Sevilla Martínez, psicóloga del Instituto Psicológico Cláritas

Pese al impacto que puede tener este trastorno en aquellas 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. La psicóloga Josselyn Sevilla Martínez asegura que se puede llegar a superar esta fobia pero hay que tener presente que **vivimos en una situación excepcional**.

“Es cierto que la situación actual no contribuye como un factor facilitador de la recuperación, pero con el trabajo terapéutico podemos lograr grandes mejoras, y por supuesto, la recuperación total del paciente”, comenta Sevilla Martínez, quien además apuesta por la terapia presencial. “Debemos intentar normalizar al máximo las rutinas de los pacientes, es decir, la exposición gradual y controlada al estímulo fóbico (contacto con otras personas), siempre teniendo en cuenta las precauciones sanitarias”.

<https://www.lavanguardia.com/cribeo/estilo-de-vida/20201109/49268259760/relacion-entre-hafefobia-miedo-tocado-coronavirus-pandemia-confinamiento.html>