

**El reportaje del domingo**

NOELIA MARTÍNEZ



LA INFANCIA O UNA VIVENCIA PUEDEN ACTIVAR ESTOS MIEDOS IRRACIONALES

# Fobias en Castellón: ¿A qué tienes miedo?

Terapeutas de la UJI han desarrollado un innovador programa de realidad simulada con **cucarachas** y más de un centenar de personas de Castellón y del resto del país se ha sometido al tratamiento exprés gratuito. Buscan más voluntarios. ¿Te animas?

Petardos, ratones, arañas, cucarachas, volar, el agua, los espacios cerrados o los abiertos,... Las fobias son tan variadas como las personas y la Real Academia de la Lengua (RAE) las define como «un temor irracional compulsivo» o una «aversión obsesiva» hacia una persona, una cosa o una situación. Los investigadores del departamento de Psicología de la Universitat Jaume I de Castellón ven casos desde su consulta abierta a la ciudadanía en general y al mismo tiempo son pioneros en el desarrollo de sendos programas con tecnología aplicada, dedicados a superar la fobia volar, arañas y cucarachas.

Precisamente, el miedo irracional a las cucarachas centra actualmente el trabajo del equipo de la UJI dirigido por Soledad Quero y Juana Mª Bretón, con Laura Díaz, María Palau y Jorge Grimaldos como investigadores y terapeutas. El proyecto se solicitó en la convocatoria de I+D+i Retos de Investigación de la Agencia Estatal de Investigación (Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades) bajo el nombre de: *Maximizando la eficacia y viabilidad de la terapia de exposición mediante la realidad aumentada basada en proyección para el tratamiento de la fobia a las cucarachas.*

Más de un centenar de personas se ha tratado con la sesión intensiva de tres horas de la UJI y el programa gratuito aún está abierto a nuevos participantes durante todo este año y el próximo. Basta con enviar un e-mail a [fobiacucarachas.uji@gmail.es](mailto:fobiacucarachas.uji@gmail.es).

Grimaldos explica que muchas veces cuesta dar el paso pero, al tratarse de una cucaracha que no es real, al paciente le resulta más fácil enfrentarse. «Las tasas de efectividad son muy altas. Hacemos seguimiento al mes, a los 6 meses y al año. En su día a día ponen en práctica lo aprendido en la terapia y hemos visto que mantienen los resultados en el tiempo. Nos comentan que hacen cosas que antes no podían. Como ir de noche en ver-

no con las amigas al Grao de Castelló, que sabían que había muchas cucarachas y nunca iban. O salir por la noche cuando es verano», relató el joven experto.

### De Galicia a Sevilla

«La mayoría de usuarios, el 80%, son de municipios de Castellón, pues se requiere visita presencial. Pero nos hemos llevado una sorpresa porque a través de redes sociales se ha enterado gente de toda España y ya han venido pacientes de Mallorca, Asturias, Galicia, Madrid, Sevilla, etc.», concretó. El perfil predominante son mujeres, de 18 (edad mínima) a 65 años.

La cercanía del verano, según cuenta Jorge, acrecienta que más personas busquen tratarse la terapia contra este insecto y es de las que más demanda tienen. «En Castellón y la Comunitat y en general en zonas mediterráneas una de las fobias más prevalentes es a las cucarachas. Son muchas y hay

## Semanas antes de las fiestas de la Magdalena vienen casos de pacientes con miedo al ruido de los petardos

probabilidad de encontrártelas donde no te gustaría: en casa, dentro de un cajón, en la cocina, por la calle,... Generan asco y hay muchas. Además se comparten creencias como que transmiten enfermedades, te pueden morder o sobrevivir a una bomba nuclear».

Cualquier terapia de fobia contempla la exposición gradual al estímulo para superarla. «Y en nuestro caso, la realidad aumentada nos da mucho juego porque el terapeuta tiene el control total del animal. Podemos hacer que la cucaracha sea más grande o más



► Soledad Quero y Laura Díaz, en el laboratorio de la UJI, donde usan proyecciones como terapia.

pequeña, que se mueva, que esté quieta, que se acerque o aleje del paciente... Intentamos que la persona se acostumbre a estar al menos en presencia de ese estímulo, que antes de la sesión la gran mayoría de casos no puede», cuenta.

«Es un sistema nuevo que se desarrolló hace unos años. Proyecta sobre una mesa de forma bastante realista pero no deja de ser una imagen, no es real. Y así la gente se atreve más», añade.

«Tenemos otro grupo que se enfrenta a la terapia tradicional de exposición in vivo, a una cucaracha real (en una urna), y comparamos resultados. La virtual es menos aversiva e igual de eficaz. Con todo, hay quien supera esa fobia en tres horas y otros necesitan tres meses», valora. Tener más acceso al estímulo ayuda. «Si tienes fobia a volar, no puedes ir todos los días a un aeropuerto. O a las palomas, es difícil tener acceso a una que haga lo que quieras. El rechazo al ascensor es más fácil de practicar. O a los petardos, con audios, vídeos, el ruido de un globo al explotar... Por eso, como alternativa,

hoy en día hay terapias en internet y aplicaciones de móvil (fotos, vídeos y ejercicios graduales). Y con gafas de realidad virtual se puede desarrollar casi todo: un entorno cerrado, un avión, un campo con palomas», resumió.

### El 'ranking' en Castellón

La fobia a animales pequeños «es la que más se ve en Castellón» y en el top 1 estarían «cucarachas, otros insectos, palomas, ruidos fuertes, volar; claustrofobia e inyecciones». Semanas antes de fiestas de la Magdalena «es cuando nos llegan más casos del miedo a petardos», cara a prepararse.

En toda persona que tiene una fobia, ¿a qué edad aparece? «Influye en el contexto donde te crías. Si un referente (como el padre o madre) presentaba miedo intenso a las cucarachas es probable que tú también lo tengas, además, desde una edad muy temprana. La probabilidad es alta, no siempre sucede. Se llama aprendizaje vicario. Si veo que cuando ve una chilla, salta o sale corriendo percibo el estímulo como peligroso y empiezo

a actuar igual. Otras desarrollan una fobia que nunca han tenido tras una vivencia, como el miedo a conducir después de que un amigo tenga un accidente gravísimo. Un día piensas que te puede pasar, dejas de coger el coche y a los tres meses tienes un problema», señaló.

El Servicio de Asistencia Psicológica (SAP) en el Edificio de Investigación 2 de la UJI ([sap@uji.es](mailto:sap@uji.es)) y 964 387 647), ofrece atención gratuita y de pago (varía si es terapia individual, grupal u on line) para fobias y otros trastornos psicológicos. Gratis tiene el de cucarachas; de trastornos adaptativos tras un evento vital estresante ([taobliended@gmail.es](mailto:taobliended@gmail.es)) y *Sin jugar, ganas* ([sinjugarganas@gmail.com](mailto:sinjugarganas@gmail.com)), contra el juego patológico. =







►► 'Sin Miedo Airlines' es un tratamiento 'on line' y gratuito que desarrolló el departamento de la UJI en el año 2021 para superar el miedo a volar.



►► Equipo de profesionales del Laboratorio de Psicología y Tecnología (LabPsiTec), en la Universitat Jaume I.



►► Jorge Grimaldos es el investigador de la UJI que coordina el programa de realidad aumentada contra las fobias a cucarachas --ahora vigente-- y arañas.

## «Vemos miedo a conducir, a las tormentas y las agujas»

El perfil de los pacientes que **buscan solución** en las consultas del Centro Médico Vithas es de mujeres de mediana edad

R. D. M.  
nmartinez@epmediterraneo.com  
CASTELLÓN

En su consulta del Centro Médico Vithas -en el Hospital Vithas Castellón-, la psicóloga Noelia Monlleó ve cada año a pacientes con fobias. Si bien no suele ser una de las casuísticas más frecuentes entre los trastornos que atiende, «sí que es bastante asiduo, principalmente, en mujeres adultas de mediana edad».

La variedad, no obstante, sí está presente y ha atendido una diversidad de tipologías. «Actualmente, la fobia que más estoy abordando es la agorafobia (miedo a estar solo en espacios exteriores, multitudes, puentes...) aunque también atiendo algún caso de fobia específica, como, por ejemplo, miedo a conducir (amaxofobia), a las tormentas (brontofobia) o a las agujas (tripanofobia)», indicó Mon-



Especialista ► Noelia Monlleó.

lleó. ¿En cuánto tiempo se puede curar? «Pues en cuanto al pronóstico -añade la especialista-, deben considerarse diferentes factores. Desde los personales, como puede ser la personalidad, la historia de vida y las experiencias pasadas, o el estilo de afrontamiento de cada individuo; a otros condicionantes, como el tipo de estímulo fóbico: si está presente en el entorno de la persona y, por tanto, tiene contacto directo o no, el tipo de tratamiento que se realice y la frecuencia».

**«Actualmente, los casos que más estoy abordando en Castellón son los de agorafobia»**

**Hay casos en los que, en un par de meses, la persona supera la fobia.** «No obstante, los factores antes mencionados influyen en el abordaje. Cada persona necesita un tiempo, su tiempo. Cada caso requiere un tratamiento y cada persona responde de un modo a este», concluyó. ■

FOTOS: PEPE LAPAZ



**MARÍA TERESA TORRES**  
AMA DE CASA

«Tengo fobia a las cucarachas, que son asquerosas; y a las palomas, que lo ensucian todo».



**LLUM CAPDEVILA**  
ESTUDIANTE

«No tengo a nada. En la vida he tenido una fobia. Ni a los insectos ni a volar ni al mar, a nada».



**CORAL GUZMÁN**  
ESTUDIANTE

«No tengo fobia a nada. Me podrían dar cierto miedo algunas cosas pero ninguna fobia en concreto».



**JOSEFINA MATEU**  
AMA DE CASA

«Al principio tenía un poco de miedo a volar pero ahora la verdad es que ya no me importa».



**JESÚS CORTÉS**  
ESTUDIANTE

«A las cucarachas y a las ratas. Una vez me crucé una rata en la calle y tengo fobia. Da mucho asco».



**SALMA TALEB**  
ESTUDIANTE

«Tengo fobia a las ratas. A encontrarlas en un parque, por ejemplo. Estar sentada y que pase».