

# Megalofobia: ¿en qué consiste?

Las fobias puede llegar a ser muy limitantes. Así, hoy queremos hablar de una de las más curiosas, la megalofobia o el miedo a las cosas grandes.



**¿Te sientes muy ansioso cuando estás cerca de algún objeto grande, como un edificio o un camión?** Es posible que estés experimentando megalofobia, un tipo de fobia específica poco común.

Las personas que padecen esta alteración presentan un malestar intenso cuando se acercan a objetos con esas cualidades. Por ende, se trata de un problema serio que no debe ignorarse y requiere de atención profesional.

Existen diferentes teorías que ofrecen una explicación para este temor irracional. El consenso es que hay diversos factores que podrían participar en la patología. Así, las

alternativas de tratamiento también pueden ser varias.

## ¿Qué es la megalofobia?

En un sentido etimológico, este término tiene la raíz griega “mega” que significa ‘grande’ y ‘fobia’ que quiere decir ‘temor’. Por lo tanto, sería el “miedo a lo grande” y la palabra describiría una afección psicológica no muy conocida.

**Los pacientes que la padecen sienten una ansiedad intensa en situaciones que involucran objetos de gran tamaño.** Por ejemplo, alguien con megalofobia podría sentirse aterrado al pasar junto a un rascacielos o una grúa. Lo mismo podría suceder si se encontrara con un animal grande, como un elefante o una jirafa.

Dentro del *DSM-5*, esta alteración se centra en las fobias específicas, un tipo de trastorno de ansiedad. Según el manual, para poder diagnosticarla, el paciente debe presentar un cuadro con varias de las siguientes características:

- Miedo o ansiedad intensa en presencia de objetos muy grandes.
- La ansiedad o temor se presenta casi siempre de forma inmediata.
- La persona evita de manera activa las situaciones que involucran objetos grandes.
- El temor dura al menos seis meses.
- Se experimenta un malestar clínicamente significativo que interfiere con la vida cotidiana (trabajo, estudios, amigos, etc.).
- La afección no se puede explicar mejor con base en otra enfermedad, como el trastorno de pánico o similares.

Una investigación de Eaton, Bienvenu y Miloyan (2018) señala que las fobias específicas afectan entre el 3 % y 15 % de la población mundial. No obstante, las más comunes son las que se relacionan con animales y miedo a las alturas. Como resultado,

podríamos afirmar que la megalofobia es una alteración no muy frecuente.

## Causas

**Como sucede con el resto de los trastornos mentales, no hay un solo factor que genere la fobia.** Por un lado, los modelos psicológicos, como el cognitivo-conductual, la entienden como una conducta aprendida. Es decir, la persona aprendería que los objetos grandes de alguna forma son peligrosos y por eso tendría esas reacciones.

Por otra parte, hay quienes apuntan a que este temor podría tener un componente biológico. Es importante recordar que nuestra especie es el producto de millones de años de evolución. Aun en la actualidad, conservamos muchos instintos de nuestros antepasados que en su momento sirvieron a la supervivencia. Así, se dice que esta fobia podría relacionarse con un instinto genético a evitar las cosas grandes por ser un peligro potencial.

Pero, como sabemos, la expresión de los genes puede alterarse a causa de factores ambientales. De esta manera, se dice que la megalofobia **podría ser una combinación de este instinto innato y el aprendizaje de cada persona.**

## Tratamiento

Para elaborar un plan de tratamiento adecuado, primero se debe contar con el diagnóstico de un profesional calificado. Una vez que se haga, los siguientes pasos pueden ser diferentes dependiendo de cómo se exprese el cuadro en el caso. No olvidemos que los trastornos mentales tienden a manifestarse de modo distinto en cada persona.

**En los casos graves, pueden recetarse ansiolíticos para regular los síntomas de ansiedad,** como las taquicardias,

sudores, temblores, etc. De modo que la persona pueda funcionar mejor en su entorno y beneficiarse de otras intervenciones, como la psicoterapia. Siguiendo esta línea, la terapia psicológica tendría dos fines: uno sería educar al paciente para que comprenda mejor su problemática. El otro foco tiene que ver con reducir y eliminar el temor irracional a través de diferentes técnicas.

**Una de las alternativas más comunes son las técnicas de exposición al estímulo temido.** Por ejemplo, la desensibilización sistemática consiste en exponer al paciente de forma gradual a aquello que le causa miedo. El psicólogo o psiquiatra podría iniciar ejercicios de imaginación, luego con foto de objetos grandes y por último con cosas reales. La idea es aumentar el nivel de exposición a medida que avanzan las sesiones.

**Los tratamientos con base en técnicas de exposición tienen una tasa de éxito bastante alta.** Un metaanálisis de Wolizsky-Taylor et al. (2008) señala que este tipo de terapias son más efectivas que el placebo y otras opciones. Cuando se realizaban varias sesiones, los efectos positivos eran aún mayores y sólidos.

## **¿Qué hacer si pienso que tengo megalofobia?**

Si sospechas de la existencia de esta alteración en ti o en alguien de tu círculo, es necesario intervenir. Esta fobia puede impedir que la persona viva su vida de manera tranquila. Por ejemplo, podría tener problemas para ir al trabajo si la oficina estuviera en un edificio muy grande.

La megalofobia es una condición que debe tratarse con ayuda profesional. Además de interferir con el funcionamiento normal, es una afección que tiene comorbilidad con otros trastornos psicológicos. Por lo tanto, **la mejor opción es**

**conseguir tratamiento para aliviar el malestar y superarlo.**

Fuente: lamenteesmaravillosa.