



Siga estos trucos para ayudar a superar esta fobia debilitante y vivir una vida más plena sin ansiedad.

Todos hemos pasado por eso: estás en una situación desconocida y de repente sientes que el pánico te invade. No sabes exactamente qué es, pero algo en este entorno desconocido te inquieta. Antes de que te des cuenta, el miedo te domina y buscas desesperadamente una salida.

Para algunas personas, esta sensación proviene de estar en espacios reducidos. Ya sea atrapados en un ascensor o en un tren lleno, cualquier espacio cerrado puede causarles ansiedad y pánico.

El miedo a los espacios reducidos, también conocido como claustrofobia, es una fobia relativamente común. Se presenta cuando una persona tiene un miedo irracional a estar en espacios

cerrados. La claustrofobia puede ser leve o grave y puede causar pánico, ansiedad o sensación de estar atrapado.

A pesar de lo que digan, el miedo a los espacios cerrados es real y puede ser debilitante para quienes lo padecen. Si eres una de esas personas o conoces a alguien que lo sea, lee a continuación para descubrir tres maneras de lidiar con el miedo.

¿De dónde viene el miedo a los espacios confinados?

«El MIEDO también puede significar "falsas expectativas que parecen reales", y la mayoría de los miedos son irracionales. En realidad, solo nacemos con dos miedos: el miedo a los ruidos fuertes y el miedo a caer. Todos los demás miedos provienen de pensamientos subconscientes y los adquirimos con el tiempo, ya sea de otras personas, de cosas que hemos oído o visto, o de experiencias que hemos aprendido y asimilado con el tiempo».

Nuestras mentes son muy inteligentes; cuando somos niños, formamos una huella sobre las cosas que hemos experimentado o aprendido, y continuamos con esta huella cuando somos adultos sin comprender su impacto en nosotros.

El [NHS en el Reino Unido](#) lo explica así:

La claustrofobia suele estar causada por un evento traumático vivido durante la primera infancia. Por ejemplo, los adultos pueden desarrollar claustrofobia si, de niños:

- quedaron atrapados o mantenidos en un espacio confinado
- fueron intimidados o abusados
- "Tuve un padre con claustrofobia"

Para muchos, el desarrollo de un miedo a los espacios confinados puede deberse a un evento en nuestras vidas, pero para otros,

este miedo puede aparecer de la nada y puede dejarnos perplejos.

Siempre existe una causa raíz para nuestros miedos, pero esta puede estar profundamente arraigada en nuestro subconsciente. La buena noticia es que podemos usar diferentes herramientas, como los consejos a continuación, para superarla.

Las personas experimentan distintos niveles de miedo en espacios reducidos. Para algunas, este miedo puede paralizarlas e impedirles participar en sus actividades cotidianas. Para otras, puede ser más leve, pero aun así puede afectar sus vidas, por ejemplo, al subir a un avión.

Si tiene miedo a los espacios confinados, aquí hay tres consejos que pueden ayudarlo:

1. Practique la exposición gradual

Si te da miedo entrar en un armario pequeño, empieza por explorar un espacio un poco más grande, como una habitación pequeña. Puede ser un baño, un armario grande o incluso un armario grande.

Intenta practicar abrir y cerrar la puerta y observa cómo te vuelves cada vez más valiente. Puedes recordarte repetidamente que el miedo y la ansiedad pasarán.

«Tenemos que hablar directamente con nuestros miedos para superarlos. Puede sonar extraño, pero afronta tu miedo y míralo directamente a los ojos. Pregúntale a tu miedo: ¿cuál es su función? ¿Por qué está aquí? ¿Cuál es su rol? ¿Es necesario que siga estando en tu vida? Luego, respira hondo y dile a tu miedo: «Sé que estás aquí para protegerme, pero todo está bien, estoy a salvo y tengo habilidades de afrontamiento fenomenales».

A medida que sigas practicando esto, notarás que estás ampliando tu capacidad para estar en un espacio cerrado. Recuerda ser amable contigo mismo; si te resulta demasiado, simplemente da pequeños pasos y vuelve a intentarlo cuando estés listo.

2. Aprenda ejercicios de respiración

Se supone que respiramos más de ocho millones de veces al año, así que ¿por qué a veces nos cuesta tanto respirar profundamente? A menudo olvidamos respirar profundamente porque nuestra mente está absorta en lo que sucede a nuestro alrededor. Pero la respiración profunda puede ser poderosa y tiene muchísimos beneficios maravillosos para nuestro cuerpo y mente.

Cuando te sientas ansioso o claustrofóbico, respira profundamente y concéntrate en liberar la tensión del cuerpo. Esto puede ayudarte a calmarte y a pensar con más claridad.

[Health Publishing \(la división de educación sanitaria para consumidores de la Facultad de Medicina de Harvard\)](#) explica esto con más detalle en su artículo sobre cómo el control de la respiración puede ayudar a combatir el estrés:

El término 'lucha o huida' también se conoce como respuesta al estrés. Es lo que el cuerpo hace al prepararse para afrontar o evitar el peligro. La concentración en la respiración es una característica común de varias técnicas que inducen la respuesta de relajación. El primer paso es aprender a respirar profundamente. La respiración abdominal profunda fomenta el intercambio completo de oxígeno, es decir, el intercambio beneficioso del oxígeno entrante por el dióxido de carbono saliente. No es sorprendente que pueda ralentizar el ritmo cardíaco y reducir o estabilizar la presión arterial.

La respiración superficial limita el rango de movimiento del diafragma. La parte inferior de los pulmones no recibe suficiente aire oxigenado. Esto puede causar falta de aire y ansiedad. La respiración abdominal profunda fomenta el intercambio completo de oxígeno, es decir, el intercambio beneficioso del oxígeno entrante por el dióxido de carbono saliente. No es sorprendente que pueda ralentizar el ritmo cardíaco y disminuir o estabilizar la presión arterial.

En resumen, la respiración profunda tiene increíbles beneficios para nuestro sistema nervioso, y en cualquier momento en que comencemos a sentir que la ansiedad aumenta por estar en un espacio pequeño, podemos recurrir a esta súper herramienta.

Comience inhalando profundamente, llenando el abdomen inferior como un globo, sosteniéndolo por un par de segundos y luego exhalando, relajando la respiración y repitiendo este ejercicio.

Simplemente tómate un minuto y haz un balance antes de comenzar un ejercicio de respiración profunda para ver cómo te sientes y luego compáralo con cómo te sientes después.

3. Pruebe la autohipnosis para eliminar por completo la causa raíz del miedo.

¿Sabías que la mayoría de nuestros miedos están tan profundos en nuestro subconsciente que no somos conscientes de cuál es la fuerza impulsora detrás de ellos, sin importar lo que intentemos resolver en el nivel superficial?

Esto significa que continuamos repitiendo una y otra vez los mismos patrones y tendemos a quedarnos estancados en una rutina, pensando que nada más funcionará.

Debemos recordar que nuestra mente está ahí para protegernos, así que, independientemente de las experiencias que tuvimos en

espacios pequeños de niños y de cómo las interpretamos, estuvieron ahí para protegernos en aquel momento. Estas experiencias se convierten en creencias arraigadas y siguen presentes en nuestra edad adulta, incluso si se trata de creencias obsoletas y hábitos y comportamientos indeseados.

Imagina que tu mente es como una banda elástica, que rebota continuamente hacia lo que ya sabe. La hipnosis la rompe por completo. Cuando usas la autohipnosis, tu mente se expande, rompe el viejo comportamiento y crea un nuevo hábito.

La hipnosis también obtiene resultados extraordinarios porque actúa sobre nuestro estado emocional. Tenemos una mente consciente, lógica, y una mente subconsciente, sensible. Nuestras emociones y sentimientos subconscientes siempre prevalecerán sobre la lógica de nuestra mente.

Es por esto que la autohipnosis *para superar el miedo a los espacios confinados le ayudará a reprogramar su mente para enfrentar los miedos y bloqueos que su mente lógica (consciente) simplemente no puede alcanzar.*

La hipnosis funciona investigando, interpretando e instalando creencias nuevas y mejores; y la buena noticia es que podemos dar forma a nuestra realidad futura con las nuevas creencias que queremos conservar y erradicar las viejas que ya no necesitamos.

La autohipnosis consiste en inducir una profunda sensación de relajación en mente y cuerpo. Esto permite que tu mente esté abierta y receptiva a las sugerencias positivas que desees transmitirle.