

2025-06-12

Aerofobia, el miedo a volar que se puede combatir; esto dice la psicología para enfrentar la ansiedad

Autor: Redacción

Género: Nota Informativa

<https://heraldodemexico.com.mx/estilo-de-vida/2025/6/12/aerofobia-el-miedo-volar-que-se-puede-combatir-esto-dice-la-psicologia-para-enfrentar-la-ansiedad-706882.html>

Subirse a un avión es una experiencia que puede generar diferentes emociones. Algunos disfrutan de principio a fin la el viaje y aman trasladarse en avión, sin embargo, otras personas la pasan muy mal incluso antes de abordar la aeronave, y aunque tengan que hacerlo por motivos de trabajo o personales optarían por viajar en otro medio si pudieran hacerlo.

Según cifras de la Asociación Internacional de Transporte Aéreo (IATA) y estudios psicológicos realizados a pasajeros, 1 de cada 4 personas que viajan en avión tienen miedo a volar. La aerofobia es el temor o fobia a volar en aviones, que puede ocasionar situaciones de ansiedad en los pasajeros fundadas en miedos irracionales.

Si tú atraviesas por episodios de ansiedad cuando tienes que subirte un avión, aquí te contamos qué dice la psicología para enfrentar estas situaciones y puedas viajar tranquilo.

Pensamientos negativos llevan a sentimientos negativos

En entrevista con El Heraldo de México, Pedro Sánchez Gutiérrez, psicólogo social por la Universidad Autónoma de México (UAM), explica que antes de subir a un avión, una persona que padece ansiedad por volar puede practicar el manejo del pensamiento, ya que los pensamientos negativos conllevan a sentimientos negativos.

"Cuando yo cambie mi forma de pensar cambiará mi forma de sentir, entonces si yo mantengo al pasajero atento en otras cosas, o el mismo pasajero conscientemente se mantiene ocupado en otras cosas, va a bloquear el pensamiento negativo, y en consecuencia el sentimiento negativo, y va a llegar a su destino de manera normal", expone.

Poner en práctica técnicas de respiración

Asimismo, recomienda poner en práctica técnicas de respiración que permitan enviar más oxígeno al cerebro, para disminuir la descarga adrenérgica, es decir, la liberación de adrenalina y noradrenalina que ocurre ante situaciones en las que la mente responde a la percepción de estrés y de peligro.

"¿Cómo disminuir la descarga adrenérgica? Aprendiendo a respirar, tres respiraciones largas profundas y una exhalación leve, suave, para que quede más oxígeno a nivel cerebral; la técnica oriental recomienda que respire por la nariz y exhales por la nariz, la técnica occidental es inhalar por la nariz, exhalar por la boca, el objetivo es mandar oxígeno al cerebro. En un primer momento hay que cambiar la forma de pensar, pero si aparece la ansiedad el objetivo entonces es que la persona se relaje".

¿Cuándo hay que buscar ayuda de un profesional?

Pedro Sánchez explica que las manifestaciones corporales que ocasiona la descarga adrenérgica durante los episodios de ansiedad puede ser tan fuertes que ameriten que quienes las padecen quieran atención psicológica.

"La adrenalina va al cerebro, bloquea y puede suceder que la persona se paralice, que grite, que se orine, que defecue, que se bloquee, que enmudezca, que tartamude, entre otras manifestaciones, es un choque tremendo a nivel psicológico, asociado con el miedo, entonces cuando esto ocurre habría que buscar ayuda psicológica", concluye.