



# La mujer que sufre con Halloween: tiene aracnofobia

Aunque para muchos estas fechas son de entretenimiento asegurado, para Johana Flores es de sufrimiento.

Fabiola Vega Molina  
La Estrella

**H**alloween es una fecha de entretenimiento y festejos asegurado, en el que muchos aprovechan para disfrazarse, ir de fiestas y los más pequeños para pedir dulces en la calle.

Sin embargo, para Johana Flores estas fechas son de sufrimiento ya que padece de fobia a las arañas, por lo que cada vez que ve una araña, aunque sea en un dibujo, sufre de crisis.

“Esto pasó por un hecho puntual, yo cuando era chica jugaba con las arañas, las coleccionaba pero pasó una situación muy fea cuando pequeña que desde ahí les agarré mucho miedo”, señaló Johana a La Estrella.

Y es que Johana quiso dar esta entrevista para generar un poco de conciencia en las personas y así puedan ser más empática con las que sufren de aracnofobias.

“Mi fobia es tal que me da miedo incluso las que



JOHANA SUFRE DE ARACNOFOBIA DESDE LA NIÑEZ.

son de mentira y ahora en Halloween es mucho peor porque la decoración de la fecha, es gran medida es de arañas”, comentó.

Además, señaló que para ella es vergonzoso cada vez que pasa por alguna crisis al ver una araña.

“Para mí no es agradable, muchas personas dicen que no es para tanto o no creen que de verdad mi fobia llega a tal punto que me dan esas crisis”, dijo.

Si bien, Johana tiene claro que no se puede pedir a las personas y al comercio que no pongan nada relacionado a las arañas, sí pidió que la gente tenga empatía y no se bur-

len cuando vean que una persona se asusta cuando ve una araña.

“Al final eso es peor, para uno no es agradable pasar por eso como para que más encima, las personas se burlen cuando gritamos o perdemos el control y una de las cosas que pueden hacer es no burlarse”, expresó.

## ARACNOFOBIA

Según Stephanie García, psicóloga, magíster en Psicología Clínica y coordinadora Centro de Atención Psicológica de Santo Tomás Antofagasta, aunque muchos no lo crean, existe un importante nú-



LAS DECORACIONES DE ARAÑA ACTIVA EL MIEDO DE LAS PERSONAS CON ARACNOFOBIA.

mero de personas que sufren de aracnofobia.

“Es una fobia muy presente, muchas personas sufren de aracnofobia pero suelen callarlo u ocultarlo porque genera risas. (...) La aracnofobia va a tener muchas posibles explicaciones de por qué ocurre. Las dos que ayudan más a entenderlas que son las experiencias traumáticas, tanto vivenciadas directamente o vistas o escuchadas por la persona. (...) Otra de las posibles explicaciones son los factores culturales, las arañas son un símbolo que se asocian mucho a la maldad o demoníaco”.

García señaló que cada vez que pesquisan a una persona con aracnofobia, trabajan con dos ejes principales: prepararla para hacer frente a una situación con araña, la segunda a hacer frente a lo que pa-

sa con el cuerpo, los síntomas que presente como náuseas, dificultades para respirar o paralización.

Por otra parte, la profesional recomendó a las personas que se encuentren con otras personas que están sufriendo de una crisis por ver una araña, “lo primero que hay que hacer es actuar con calma”.

“La calma los ayuda significativamente. ¿Cómo se hace? manejando el tono de voz, evitando juicios y opiniones que están demás. Esto va muy relacionado con no minimizar lo que la persona está sintiendo”, explicó.

Otra de las cosas que pueden hacer es ayudar a las personas a respirar. “Una de las formas que ayuda mucho es respirar en forma de espejo, lo que hacemos es ponernos frente a la persona, la miramos

y le pedimos que repita lo mismo que yo estoy haciendo, misma posición de cara, y yo respiro lentamente para que la persona copie lo que hago y así le voy bajando la activación física y emocional que está presentando”, explicó.

García señaló que todo ir acompañado de dos acciones que no se deben hacer: no tocar a la persona, ya que está en alerta y al tocarla sin permiso puede pensar que la araña la está tocando. “Siempre hay que preguntar”.

Además, indicó que no se puede forzar a que la persona verifique que es una araña de plástico o tocarla, ya que eso intensifica el miedo.

“Estas acciones pueden ser un cambio significativamente a hacer frente a alguna persona que esté sufriendo de aracnofobia”, finalizó. 🍎