



Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 81
Vol. 8
Julio 2022

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. (larzubid@hotmail.com)

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

Un tema que ocurre con bastante frecuencia es el de tratar de controlar a alguien, o bien, que otro pretenda controlarnos a nosotros; en efecto, estamos hablando de la personalidad controladora o manipuladora.

Es difícil pensar que alguien se haya salvado de cualesquiera de estas dos situaciones en el transcurso de su vida, porque es algo muy común. Pero no por ser muy común hay que pasarlo por alto, porque implica consecuencias nocivas tanto para la persona controlada, como para la controladora también, sobre todo a largo plazo. Así que hay que hacer algo al respecto con las personas controladoras, por ejemplo: tratar de mantener la calma, la compostura y la asertividad; en la medida de lo posible, mantener la distancia; pasar de la actitud reactiva a la proactiva; defender tus derechos (poner límites); tratar de recuperar tu poder; en situaciones leves, utilizar un humor apropiado; y en situaciones más graves, intentar dejar claro cuáles son las posibles consecuencias...

También a muchos nos pasa que tendemos a pensar demasiado las cosas antes de actuar o tomar una decisión; aquí el problema radica en la palabra *demasiado*, que incluso da lugar a una frase más o menos conocida: *parálisis por el análisis*. La clave es: "ni tanto que quememos al santo, ni tanto que no lo alumbramos".

Incluso el geriatra que les mencioné en el boletín anterior tiene un video acerca de las implicaciones y problemas -como la depresión y la ansiedad, entre otros- que conllevan los pensamientos "rumiantes", cíclicos u obsesivos en la tercera edad, que va de alguna forma relacionado con este tema:

<https://www.youtube.com/watch?v=wGm-grFaeR8>

Y para rematar este número, veamos otro tema muy interesante y también bastante común: el de las *fobias* o miedos exagerados, persistentes y más o menos irracionales...



Tema del mes: La Personalidad Controladora

El control es una forma de dominación que, disfrazado de cuidado hacia los demás, consigue, a través de técnicas como la manipulación, que éstos hagan lo que una persona decide o quiere...

Cómo es la personalidad controladora.....	2
11 trucos simples para evitar pensar demasiado en todo.....	3
Alimentos con los que podrías bajar tu colesterol.....	4
Las temidas fobias.....	5



Cómo es la personalidad controladora

El control es una forma de dominación que, disfrazado de cuidado hacia los demás, consigue, a través de técnicas como la manipulación, que éstos hagan lo que una persona decide o dictamina. Las personas controladoras no son siempre el prototipo de sujeto agresivo verbal y físicamente que nos viene a la mente cuando hablamos del tema, sino que además existen muchas formas y herramientas para *controlar* a los demás, a veces de forma pasiva o indirecta.

¿Qué caracteriza a la personalidad controladora?

Las personas controladoras tratan por todos los medios de que las situaciones y conductas de los demás se adecuen a lo que ellos creen correcto. Todos tenemos una forma de hacer las cosas y normalmente nos gustaría que estas se hicieran a nuestra manera; sin embargo, pasar la barrera de ser minucioso a ser controlador es muy problemática, ya que suele generar problemas tanto en la persona controlada, cuya autoestima puede verse cada vez más perjudicada entre muchas otras consecuencias, como para la misma persona controladora, que sabotea sus propias relaciones con los demás, que en casos extremos, pueden llegar a ser abusivas.

¿Cuáles son las causas de la personalidad controladora?

Los comportamientos controladores son normalmente consecuencias de las *inseguridades* de los individuos. Para paliar el miedo al descontrol y sentir mayor satisfacción, las personas controladoras suelen necesitar que todo se haga tal y como ellos decidan y cualquier cambio

en el ambiente externo es percibido como una amenaza a su estabilidad emocional.

Seis comportamientos de las personas controladoras

Las personas controladoras pueden llegar a dañar psicológicamente a las personas que tienen alrededor. Desde tomar todas las decisiones de cualquier tipo y afirmar que los demás no son capaces de hacerlo, hasta dictaminar lo que otras personas deben hacer e incluso sentir, esta característica de la personalidad puede generar serios problemas. Algunas de las conductas que muestran las personas controladoras con mayor frecuencia las veremos a continuación.

1. La crítica es un arma constante

La persona controladora *crítica* constantemente a los demás, incluso en los pequeños detalles. Esta conducta, comienza a afianzarse con el tiempo y termina haciendo un daño cada vez mayor en la autoestima y seguridad de los demás. Desde "deja de hacer eso, no sabes hacerlo" hasta, "no eres una persona inteligente", las críticas pueden llegar a hacer una mella psicológica muy grave en la persona controlada.

2. Aislar a la persona controlada

Las personas controladoras suelen tratar de decidir de quienes debe rodearse la persona controlada, ya sea pareja, amigo o familiar, eligiendo a los acompañantes que cree convenientes para ellos e interfiriendo en las relaciones con personas que no creen adecuadas, consiguiendo aislar a la persona.

3. Las amenazas activas o pasivas

Otra característica común en las personas controladoras son las *amenazas*, ya sean directas o indirectas. Normalmente

imaginamos por amenaza las palabras violentas lanzadas en momentos de agresividad; sin embargo, estas también pueden ser amenazas pasivo-agresivas como castigos o consecuencias si no se hace lo que la persona dice.

4. El amor o el afecto van con condiciones

Las personas controladoras suelen mostrar el amor o el afecto por los demás, según si sus comportamientos son acordes a lo que ellos esperan. Frases como "si buscaras un mejor trabajo, me sentiría más atraído/a por ti" o "si no eres capaz de molestarte en hacer esto por mí, no sé por qué yo me molesto en tener esta relación" son bastante comunes en las personas controladoras y consiguen que la conducta de los demás se amolde a sus intereses.

5. Usar la culpa como herramienta

Las personas muy controladoras suelen ser expertas en usar *la culpa* para obtener lo que quieren de los demás, así como de hacer sentir a los demás que están en una especie de deuda constante con ellos. Cualquier gesto que las personas hacen, les debe ser devuelto tal y como ellos indiquen y conviven con la expectación de obtener su merecido. Esto puede generar mayor culpa en sus parejas, amigos o familiares que actuarán tal y como ellos quieren, movidos por este sentimiento.

6. Falta de espacio e intimidad

Las personas controladoras sienten tener el derecho de invadir el espacio de quienes tienen alrededor, rompiendo las barreras de la intimidad de los demás y buscando poseer todo recoveco de la vida privada de estos. Esto puede implicar

además una intensa suspicacia y celos por todo aquello que escapa a su control de la vida de la persona controlada. Además, tratan a estos como personas culpables *per se*, antes incluso de que la persona pueda llegar a justificar cualquier detalle que escape de su control.

Desvalorizar los éxitos del otro, tratar a la persona controlada como a alguien más incapaz e incluso intentar cambiarlo/a, son otros de los muchos comportamientos que las personas controladoras pueden desarrollar en sus relaciones con otras personas. Esto genera un malestar, no solo en la persona controlada, sino en la persona controladora que no es capaz de generar vínculos sanos con lo demás. Si crees que puedes reunir algunas de estas características o, por el contrario, piensas que alguien con esta conducta está impidiendo que seas plenamente feliz, no dudes en plantear un cambio e incluso buscar ayuda terapéutica si es necesario.

Fuente: <https://www.psicocactiva.com/blog/como-es-la-personalidad-controladora/>

Más información:

<https://www.psicologia-online.com/caracteristicas-de-las-personas-controladoras-y-como-lidiar-con-ellas-5356.html>

<https://rinconpsicologia.com/personas-controladoras-posesivas/>

<https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/como-identificar-a-una-persona-posesiva-y-controladora/202206/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=OSUrSu3Ohtw>

<https://www.youtube.com/watch?v=BxlXOAbQ3o>

<https://www.youtube.com/watch?v=45Jsu-jrlpDo>

<https://www.youtube.com/watch?v=KfsOZXAYV6E> (sólo audio)



11 trucos simples para evitar pensar demasiado en todo

Pensar demasiado puede atrapar al cerebro en un ciclo de preocupación. Cuando te encuentres dando vueltas y vueltas sobre un problema, intenta esto.

1. Aprende a ser consciente

¿Cómo dejar de pensar demasiado? El primer paso es reconocer cuándo lo estás haciendo. "Reconocer que puedes estar ansioso por el resultado de la decisión puede ayudarte a ver la raíz de tu decisión", explica Kathryn Smerling, PhD, LCSW, psicoterapeuta con sede en la ciudad de Nueva York.

El simple hecho de dar un paso atrás, respirar y examinar toda la situación puede ayudar a dejar de pensar demasiado en seco. Además, no te castigues por pensar demasiado en primer lugar, ya que eso puede empeorar las cosas.

"En mi experiencia clínica, las personas que tienden a pensar demasiado pueden ser bastante duras consigo mismas", dice Joan Cook, PhD, psicóloga clínica y profesora asociada en el Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Yale.

"Mi esperanza para las personas que piensan demasiado es que sean más amables y más pacientes consigo mismas". A veces es complicado dejar de pensar, y esto nos lleva a una espiral de preocupaciones. Con estos consejos podrás terminar con todo lo pendiente.

2. Obtén una segunda opinión

Estás acostumbrado a hacerlo solo, pero el viejo adagio "dos cabezas son mejor que una" puede ser un buen mantra para ti. Pregúntale a alguien más sobre el punto en el que estás pensando

demasiado y ve lo que tienen que decir. "Tener amigos y personas a quienes acudir en momentos de necesidad o crisis para brindarte un enfoque más amplio es importante para una buena salud mental", dice Cook.

¿Algo más que puede ayudarte a llegar a la raíz de tu pensamiento excesivo? Ver a un terapeuta. "Como psicóloga que practica la terapia, soy una gran admiradora, pero no es solo mi experiencia clínica lo que me hace un creyente", dice Cook.

"Décadas de rigurosos estudios empíricos prueban que funciona: Ayuda a las personas a resolver problemas u obtener una perspectiva más clara de los pensamientos, sentimientos y comportamientos con los que están luchando".

3. Mantente positivo

Las personas a menudo comienzan a pensar demasiado porque tienen miedo y se preocupan por todas las cosas posibles que podrían salir mal. En su lugar, comienza a imaginarte todas las cosas que podrían salir bien y mantén esos pensamientos en el frente de tu mente.

Este tipo de pensamiento también se llama *reencuadre* y puede ayudar a desarrollar la resiliencia, según Johns Hopkins Medicine. Entonces, la pregunta podría no ser cómo dejar de pensar demasiado, sino cómo cambiar el tono de tus pensamientos.

4. Busca distracciones

A veces, cuanto más intentas evitar pensar en algo, más seguirá apareciendo en tu cerebro. Pero cambiar conscientemente de marcha y canalizar tu energía hacia otra actividad puede detener el pensamiento excesivo.

"Ayuda a alejarse de la situación y meditar un poco", dice Smerling. "A menudo evito tomar decisiones hasta después de haber hecho yoga, lo que me ayuda a aclarar mi mente y dar claridad a una situación".

También sugiere actividades como dibujar o dar un paseo, aunque cualquier actividad realmente puede funcionar,

desde correr hasta tejer y tocar un instrumento. Incluso simplemente levantarse y cambiar tu ubicación puede ayudar.

5. Haz pistas visuales

Mantén una señal de alto escrita a mano en tu escritorio o en el espejo del baño, o escribe un mantra que te ayude a mantener el rumbo. Smerling también recomienda escribir una lista de pros y contras: ¿Cuáles son los beneficios? ¿Cuáles son los negativos?

Al delinear lo mejor y lo peor de una situación, esencialmente estás golpeando tu cerebro en tu propio juego porque ya has descubierto todas las posibilidades y te están mirando fijamente. Escribir cosas o hacer listas es uno de los estimulantes instantáneos del estado de ánimo sin los que no querrás vivir.

6. Deja de ser perfeccionista

No todo tiene que ser perfecto. No realmente. Hacer tu mejor esfuerzo es una cosa, pero perseverar en cada pequeño detalle puede llevarte a un estado de parálisis, ansiedad y procrastinación. Esto tampoco es bueno para su salud mental en general y, de hecho, la Organización Mundial de la Salud vincula los trastornos de ansiedad graves con este deseo de perfeccionismo.

Desafortunadamente, según un estudio de 27 años publicado por la Asociación Estadounidense de Psicología, el perfeccionismo va en aumento, por lo que puede ser necesario un esfuerzo concertado de tu parte para romper con esta tendencia.

Es más importante encontrar satisfacción en el progreso, que en asegurarte de que todo sea perfecto.

7. Visualiza un final feliz

Concentrarse o meditar sobre un resultado positivo puede ayudar a bloquear pensamientos confusos o negativos. Imaginar ese objetivo final puede mantenerte motivado, así como distraerte de la preocupación inmediata.

Un estudio publicado en Behavior and Research Therapy en 2016 encontró

que las personas con trastorno de ansiedad generalizada que reemplazaron sus pensamientos de preocupación con imágenes de posibles resultados positivos, así como aquellos que imaginaron cosas positivas no relacionadas, experimentaron una disminución de la ansiedad y la preocupación. Si bien sus pensamientos seguían siendo negativos cuando aparecían, ocurrían con menos frecuencia a corto y largo plazo.

8. Establecer un temporizador

Cuando te das demasiado tiempo para tomar una decisión, puedes pensar demasiado. Verás la situación desde demasiados ángulos y resultados y terminarás estresándote. A Cook le gusta la idea de programar un descanso para las preocupaciones, en el que te das un tiempo determinado para identificar el miedo y pensar en los peores escenarios.

Ajusta ese tiempo dependiendo de qué tan importante es la decisión.

9. Suelta el control

A veces piensas que la única forma en que algo se hará correctamente es si lo haces tú mismo. Eso pone demasiada responsabilidad sobre tus hombros. En cambio, comprende que está bien cometer errores y que potencialmente tener uno puede conducir al aprendizaje y al crecimiento, los cuales son cosas muy buenas.

Para hacer esto, deberás ser amable y paciente contigo mismo. Cuando estás pensando demasiado, por ejemplo, sobre una prueba o una entrevista de trabajo, Cook sugiere que te digas algo como: "Sé que tiendo a pensar demasiado las cosas. Tengo muchas pruebas de que estoy bien preparado y puedo gestionar esta prueba/entrevista de trabajo. Pondré mis brazos alrededor de estos pensamientos como lo haría para consolar a un amigo, dejar que fluyan hacia adentro y hacia afuera, y no afeerrarme a ellos".

10. Rodéate de gente positiva

Los amigos y la familia también pueden ayudarte a dejar de pensar demasiado. Una gran advertencia: Mantente alejado de los "amigos que se

preocupan", amigos que tienden a pensar demasiado en las cosas como tú.

Un estudio de Harvard que abarcó casi 80 años encontró que las buenas relaciones mantienen a las personas felices y saludables. Comunicarte con un pensador positivo también te ayudará a pensar de manera positiva.

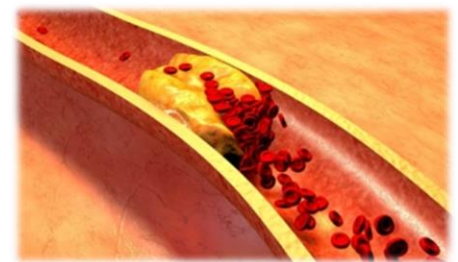
11. Vivir el momento

Detente, disminuye la velocidad y agradece los recuerdos que estás creando en este momento. Explora las diferentes partes de tu vida que te brindan alegría. Esto puede ayudar a desarrollar tu autoestima y conducir a pensar menos, según una investigación sobre la atención plena.

La terapia cognitivo-conductual basada en la atención plena (MBCT), que es muy popular en este momento, puede ayudar en este sentido. "Puede enseñarte cómo comprender la relación entre la forma en que piensas y cómo te sientes, y también incorpora prácticas de atención plena, como ejercicios de meditación y respiración", explica Cook.

Un pequeño estudio, publicado en 2019 en la revista *Frontiers in Psychology*, encontró que tanto la MBCT como la terapia centrada en la compasión (CFT) aumentaron significativamente la atención plena y disminuyeron la intención de pensar, la ansiedad y el estrés.

Fuente: <https://selecciones.com.mx/10-trucos-para-dejar-de-darle-vueltas-a-todo/>



Alimentos con los que podrías bajar tu colesterol

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que se encuentra en todas las células del cuerpo y es necesaria para

producir hormonas, vitamina D y sustancias encargadas de digerir alimentos.

Cuando se tiene un nivel alto de colesterol LDL (lipoproteínas de baja densidad), también llamado 'colesterol malo', junto con otras sustancias, forma una que se acumula en sus arterias; lo que se conoce como arterioesclerosis.

La enfermedad de las arterias coronarias ocurre cuando la acumulación de placa se encuentra en las arterias, lo que hace que se endurezcan y se estrechen, provocando que el flujo de sangre al corazón disminuya o se bloquee.

Esto significa que el corazón no podrá obtener suficiente oxígeno, y puede causar angina (dolor de pecho) o, si el flujo de sangre está completamente bloqueado, un ataque al corazón.

¿Qué alimentos lo disminuyen?

Aguacates

Para las personas que sufren de sobrepeso, es recomendado incluir un aguacate en su dieta diaria ya que este alimento contiene nutrientes que ayudan a mejorar los niveles de colesterol bueno.

Frutos secos

Los frutos secos como nueces pueden disminuir el riesgo de ataques cardíacos en personas propensas a ellos, además, se ha comprobado que las almendras ayudan a mejorar el colesterol que se encuentra en la sangre.

Alimentos con fibra

Las manzanas, peras, coles de Bruselas, los frijoles y la avena, contienen fibra soluble que se ha demostrado, ayuda a reducir el colesterol LDL.

Proteína de suero

Al administrarse como suplemento, la proteína de suero de leche reduce el colesterol "malo" y también, ayuda a disminuir el colesterol total que se encuentra en el cuerpo, además de la presión arterial.

Omega-3

Además de que ayuda a mantener un rendimiento físico óptimo, también es perfecto para la reducción de colesterol LDL, la presión arterial y los triglicéridos.

Los alimentos más ricos en omega-3 son las nueces, el atún, el salmón, la trucha o puedes optar por suplementos de aceite de pescado.

Aceite de oliva

Los antioxidantes que contiene pueden llevar a una reducción significativa del colesterol LDL, dejando el HDL que es el colesterol 'bueno'.

Fuente: <https://selecciones.com.mx/alimentos-con-los-que-podrias-bajar-tu-colesterol/>



Las temidas fobias

El Glosario de Términos Psicológicos de la APA (*Asociación Americana de Psicología*) define la fobia como *un miedo persistente e irracional a un objeto específico, actividad o situación, el cual es excesivo y falta de razón tomando en cuenta las condiciones reales de la amenaza*.

Fuera del margen de la terminología psicofisiológica, todos hemos sentido miedo el suficiente número de veces para describir con soltura los síntomas de su aparición.

El miedo es una reacción natural ante un estímulo externo objetivamente peligroso que prepara al cuerpo ya sea para huir o para atacar en defensa propia, mientras que las fobias son manifestaciones de temor exagerado ante situaciones que no representan un peligro drástico, como la *fagofobia* (miedo a

comer y tragar) y la *bromidrosifobia* (miedo al mal olor corporal propio y ajeno).

No todas las fobias son del todo ilógicas en cuanto a la gravedad de su factor detonante, algunas se basan en causas de miedo comunes, como las serpientes y las arañas. Pero si el miedo *per se* se considera una respuesta racional ante un estímulo externo *objetivamente peligroso*, ¿no tendría sentido la proliferación de la fobia a los automóviles en las principales urbes del mundo, tomando en cuenta la tasa de accidentes de tránsito y muertes por atropello?

¿Por qué le tememos más a una rata blanca que a una autopista que atraviesa seis ciudades?

La raíz evolutiva de las fobias

Para Martin Seligman, el temor excesivo que conlleva a las fobias posee, en realidad, una base evolutiva que no se aparta demasiado del miedo racional.

En su Teoría de Preparación de la Fobia, Seligman sostiene que el ser humano está biológicamente predispuesto a aprender y asociar el miedo con estímulos externos que han representado una amenaza para la supervivencia de la especie a lo largo de su historia evolutiva. Esta preparación biológica es, además, la responsable de las características que definen a una fobia como tal, a saber:

- Rápida adquisición
- Irracionalidad
- Pertenencia
- Alta resistencia a la extinción (dificultad para su desaparición)

La Teoría de Preparación de la Fobia no se limita únicamente a la especie humana sino a todo el reino animal, e involucra un amplio espectro de habilidades sensoriales.

Mientras que los humanos y las ratas, por ejemplo, se han valido evolutivamente del sentido del gusto y el olfato para identificar y evitar aquellos alimentos que reconocen como dañinos, las

aves emplean el sentido de la vista con el mismo fin.

No obstante las diferencias evidentes entre una especie y otra, es posible identificar una tendencia natural a seleccionar estímulos con base en experiencias amenazantes y a separar y evitar aquellos que puedan significar un riesgo directo, indirecto o un peligro por asociación, como ocurre con los alimentos inofensivos que se consumen a la par de alimentos que provocaron envenenamiento y pasan a ser evitados por el sujeto.

Si bien el aporte de Seligman y sus predecesores contribuyó a una mejor comprensión de los mecanismos que dan origen a las fobias, el investigador Stefan G. Hofmann del Departamento de Psicología de la Universidad de Boston considera que se limitó a ser una perspectiva simplista del proceso de adquisición y no profundizó en los factores cognitivos que influyen en la adopción de las fobias, algo que sí hicieron Öhman y Mineka en *Miedos, fobias y preparación: hacia un modelo evolucionado del miedo y su aprendizaje* (2001).

En su Teoría del Modelo de Aprendizaje, Öhman y Mineka presentan evidencia de un modelo selectivo y asociativo que explica la existencia de temores evolutivos transmutados a fobias a razón de cuatro características:

1. **Selectividad respecto al módulo de entrada** (el miedo es sensible a aquellos estímulos que han sido correlacionados con encuentros amenazantes en el pasado evolutivo).
2. **Automaticidad** (el miedo evolutivo a estímulos relevantes puede activarse incluso sin una conciencia plena de la situación).
3. **Encapsulación** (el miedo es resistente a las influencias cognitivas conscientes, es decir que *encapsula* al sujeto).
4. **Circuitos neuronales especializados** (el miedo está

controlado por un circuito neuronal específico que ha sido moldeado a lo largo de miles de años de evolución).

Fuente: <https://www.psyciencia.com/fobias-2/>

Más información:

<https://www.psiconet.es/por-que-surgen-las-fobias/>

<https://www.salud180.com/salud-dia-dia/por-que-surgen-las-fobias>

<https://listas.2ominutos.es/lista/50-fobias-291607/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=12YLbjXWsx0>

https://www.youtube.com/watch?v=VnxeNT_lcf4

<https://www.youtube.com/watch?v=BOf4FaUp8-Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=oNq5dVqtOjQ>

Algunas de las fobias más comunes:

1. **Claustrofobia:** Es el miedo a permanecer un tiempo en un espacio cerrado.
2. **Agorafobia:** Es el miedo a los espacios abiertos, a las multitudes y a los lugares públicos.
3. **Aerofobia:** Es el miedo a volar en aviones.
4. **Acrofobia:** Es el miedo a las alturas, ya sea desde edificios o precipicios.
5. **Fobia social:** Es el miedo a exponerse a situaciones sociales, ya sea por ser humillado, rechazado o ser evaluado negativamente.
6. **Belonefobia:** Es el miedo a todos los objetos punzantes con los que se pueda topar la persona.
7. **Glosofobia:** Es el miedo a hablar en público.
8. **Coulrofobia:** El miedo a los payasos es uno de los más comunes, especialmente en la infancia.

9. Hemofobia: Es el miedo o simplemente aprensión a la sangre.

10. Escotofobia: El miedo a la oscuridad es una de las fobias más comunes del mundo.

11. Aracnofobia: El miedo a las arañas es una de las fobias más frecuentes ya que la aprensión a ellas podría estar modificada en nuestro instinto.

12. Tanatofobia: Es el miedo a morir o incluso a la muerte en sí.

13. Fobofobia: Es el miedo a sufrir fobias.

14. Ofidiofobia: Es el miedo a las serpientes.

15. Entomofobia: Es el miedo a los insectos en general.

16. Ornitofobia: Es el miedo a los pájaros. El de las palomas es el más común.

17. Amatofobia: Es el miedo al polvo o a la suciedad en general.

18. Apifobia: Es el miedo a las avispas y/o las abejas.

19. Astrafobia: Es el miedo a los truenos y los relámpagos.

20. Ataxofobia: Es el miedo o la aprensión al desorden.

21. Distiquifobia: Es el miedo a sufrir algún accidente de cualquier tipo.

22. Eremofobia: Es el miedo a la soledad o incluso a estar a solas durante un tiempo.

23. Fasmofobia: Es el miedo a los fantasmas.

24. Anginofobia: Es el miedo a ahogarse o ser estrangulado.

25. Iatrofobia: Es el miedo a ir al médico o a acudir a un hospital.