



Gimnofobia

Psicología, 11/04/2013

Es cierto que sobre el cuerpo desnudo no envejecen las modas, pero no todo el mundo se desnuda con facilidad, sin importarle lo que puedan pensar de su cuerpo o sin sentirse incómodo.

Para algunas personas desnudarse o pensar que tienen que hacerlo por algún motivo, por ejemplo ir al médico, les puede provocar taquicardia, dificultad respiratoria, ansiedad, etc. por el miedo a lo que puede ocurrir si enseñan su cuerpo. Este miedo sobrepasa el límite del pudor, es intenso e irracional, es una fobia, **gimnofobia**.

La gimnofobia consiste en el miedo a la desnudez propia y ajena. El origen suele estar en la comparación que estas personas realizan entre los cuerpos que les rodean y los cuerpos que tienen idealizados en su mente. Entre otras causas, se encuentran la baja autoestima, la falta de seguridad en uno mismo y el significado que cada persona da al ver una imagen completa o parcial de su cuerpo. El significado que le da a esa imagen genera una respuesta de ansiedad que provocará que evite ver su desnudo y el de los demás.

A lo largo del día se realizan actividades en las que hay que desnudarse como por ejemplo, ducharse. Estas actividades cotidianas son una fuente de ansiedad para las personas que sufren gimnofobia y lo único que puede reducir su ansiedad, en esos momentos, es la ropa.

rocioriverolopez@gmail.com

<https://www.facebook.com/RocioRiveroLopezUnaMiradaPsicologica>

<https://twitter.com/rocio16rivero>

