

Publicidad top

Publicado

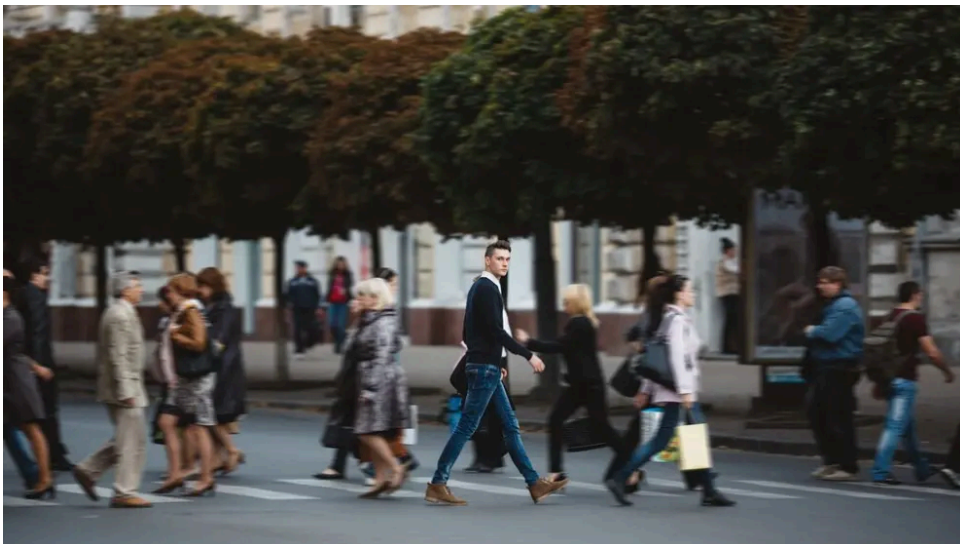
# "¿Conducir por el centro? Ni loca": el miedo a cambiar el pueblo por la ciudad

El trasladarse o moverse del medio rural, donde suele rebotar la tranquilidad, a una gran urbe puede generar rechazo, ansiedad e incluso miedo. Diferentes estudios señalan que en estos espacios nuestro cerebro pierda capacidad de autocontrol y atención.

Anabel González, psiquiatra: "Lo que no ha pasado nos afecta igual que lo que nos ha ocurrido"

EXCLUSIVO SUSCRIPTORES

N.A.N. NOTICIA / ACTUALIZADA 22/3/2025 A LAS 22:00



El trasladarse o moverse a una ciudad puede generar rechazo, ansiedad e incluso miedo o terror hacia estos entornos. **Freepik**

"¿Conducir por el centro? Ni loca", dice Laura García, de 23 años. "**La rotonda de la plaza de Aragón o Independencia me dan terror.** Solo soy capaz de llegar hasta la avenida de los Pirineos de [Zaragoza](#) -lugar donde aparca su coche para después usar el tranvía-", explica la joven, natural de Villanueva de Gállego, población con cerca de 5.000 habitantes. "Me da mucha ansiedad salir de fiesta por el centro, por ejemplo. **Es muy agobiante, hay mucha gente por todos los lados, prefiero hacerlo por sitios más tranquilos**", cuenta Leire Lozano, de La Puebla de Alfindén. Para otros es "pereza más que miedo. Mucha

Publicidad right1

gente por todos lados, muchos coches, bares llenos...”, dice Guillermo A., de 19 años, del mismo municipio de más de 6.000 habitantes.

El trasladarse o moverse del **medio rural**, donde suele reinar la tranquilidad, pocas aglomeraciones y el hecho de conocer a casi todos tus vecinos, a una ciudad puede generar **rechazo, ansiedad e incluso miedo o terror hacia estos entornos**. Hace unos años, el psiquiatra alemán Andreas Meyer-Lindenberg y su equipo se dedicaron a escanear el cerebro de decenas de voluntarios procedentes de entornos rurales y urbanos en situaciones de presión. Analizando las imágenes obtenidas con resonancia magnética, los investigadores descubrieron que una de las áreas del cerebro clave en el procesamiento de las emociones y del miedo estaba en acción exclusivamente en quienes habían crecido en ciudades.

#### TE PUEDE INTERESAR



Vivir en la ciudad afecta al cerebro

Sin embargo, no hace falta residir habitualmente en una gran ciudad para que el cerebro se resienta. Un estudio de la Universidad de Michigan analizaba que **basta con pasar unos pocos minutos en una calle ajetreada de una gran ciudad** -con tráfico intenso, luces, sirenas y calles abarrotadas- para que nuestro cerebro **pierda capacidad de autocontrol y atención**. Con la naturaleza ocurre lo mismo: un corto paseo por la naturaleza es suficiente para espantar los trastornos psiquiátricos.

### ¿Se puede tener miedo a la ciudad?

“Se le puede llamar ‘urbe-fobia’ o miedo a los entornos urbanos, que **no necesariamente es un trastorno ni una fobia clínica, pero puede estar asociado a ansiedad, inseguridad o estrés ante la nueva realidad**”, explica la psicóloga clínica y divulgadora en redes sociales Andrea Mora (@andreamorapsicologia). “Este fenómeno puede entenderse como una reacción emocional y psicológica al cambio drástico en el entorno”, añade la psicóloga. Una idea en la que coincide la psicóloga Ana Pamplona: “No es un trastorno específico reconocido en los manuales clínicos como tal, pero **podemos incluir los síntomas que genera este cambio dentro de un trastorno adaptativo**. Especialmente si surge tras un cambio de vida importante, como mudarse”. Si hablamos de este trastorno adaptativo, se trata de una reacción emocional o conductual ante un cambio o situación estresante que dificulta la adaptación y genera un malestar significativo. “**Es un cuadro temporal** que suele mejorar en unos meses, una vez la persona logra adaptarse o encuentra estrategias para manejar la situación”, explica Pamplona. Si los síntomas persisten, puede derivar en otros problemas como ansiedad generalizada o fobias específicas.

#### TE PUEDE INTERESAR

#### ETIQUETAS

Salud Mental

Zaragoza

Medio rural

Movilidad urbana

Publicidad right2



Los traumas y las heridas, ¿se borran o se curan?



Las 5 frases y hábitos que indican inmadurez emocional en las personas, según la psicología

Son muchos los factores que pueden contribuir al desarrollo de este miedo. “Las ciudades tienen un ritmo de vida más acelerado, con normas sociales y dinámicas diferentes, lo que puede generar una sensación de desconexión o incomodidad”, dice Mora. Las urbes suelen ser ruidosas, con muchas luces, tráfico y movimiento constante, y aglomeraciones “que pueden producir **la sensación de falta de espacio personal o inseguridad**”, añade la psicóloga. También puede aparecer el miedo “**al crimen, accidentes o peligros asociados con la ciudad**, lo que puede intensificar el rechazo”, comenta Mora. “Todos ellos hacen que surja una posible situación de ansiedad, pero no es un miedo concreto o aislado”, añade Pamplona.

A pesar de no ser una fobia en sí misma, sí es un problema que interfiere en la vida diaria “ya que se experimenta ansiedad o estrés con sensación de estar abrumado constantemente; miedo aunque no haya un peligro real inmediato; irritabilidad o problemas de concentración y de sueño derivados del ruido o del propio estrés. **También desencadena evitar ciertos lugares o incluso una tristeza prolongada debido a la dificultad para adaptarse o necesidad de aislamiento**”, explica Pamplona. Se genera ansiedad debido a una falta de control de la situación y del entorno: “**Todo se vuelve impredecible en la ciudad:** conocer los horarios o las rutas del transporte, el tráfico con los consecuentes atascos que se generan, el posible contacto con desconocidos... lo que puede producir una sensación de inseguridad o desprotección, como la sobreexposición a **situaciones de riesgo enfocadas en la criminalidad, la circulación o hasta un mayor sentimiento de soledad** pese a que haya más población”, analiza la psicóloga zaragozana. También influye la “hiperestimulación que hay en las ciudades con luces, ruidos, aglomeraciones, estrés generado por las prisas o bien por el simple cambio de un ambiente más tranquilo”, añade.

Este miedo puede afectar a cualquier persona, pero hay quienes pueden ser más propensos a ello por tener “predisposición a la ansiedad, sensibilidad sensorial o fobias específicas”, cuenta Mora. También “quienes han vivido siempre en lugares pequeños, o **personas mayores especialmente si no están acostumbradas a la tecnología** o la rapidez del entorno urbano, personas con experiencias traumáticas previas en ciudades (robos, accidentes...)”, añade Pamplona.

TE PUEDE INTERESAR

Publicidad right3



Cuando la falta de sueño no se soluciona contando ovejas aparecen las adicciones

Este miedo se puede manifestar con cuadros de ansiedad o ataques de pánico en lugares concurridos, problemas de sueño por el ruido o el estado de alerta de nuestro cuerpo, **sensación de agobio constante o incluso desorientación**. Asimismo, la necesidad de evitar ciertos lugares, irritabilidad y agotamiento mental. El miedo excesivo y prolongado a la ciudad puede generar diferentes “fobias clínicas”, como el miedo intenso a estar rodeado de multitudes, la ansiedad extrema relacionada con el uso de trenes, autobuses, metros o incluso el coche o, en un caso extremo, agorafobia, un trastorno mental donde la persona evita salir a la calle o relacionarse”, dice Mora.

## ¿Se puede trabajar en ello?

El tipo de tratamiento más eficaz está “basado en la psicoterapia, pudiéndose complementar con técnicas de relajación y construcción de rutinas, además de un buen apoyo social o familiar”, dice la psicóloga Ana Pamplona.

La psicóloga clínica Andrea Mora establece cuatro ideas clave para gestionar este miedo e impedir que se desarrolle un trastorno o fobia. El primero es establecer rutinas, ya que **crear hábitos diarios puede generar una sensación de control**; después, buscar espacios verdes o tranquilos para contrarrestar el estrés de la ciudad; relacionarse con personas que hayan pasado experiencias similares y adaptarse poco a poco al entorno. “Con el tiempo y el apoyo adecuado, es posible no solo superar el miedo a la ciudad, sino también **encontrar formas de disfrutar lo que el entorno urbano tiene para ofrecer**”, añade Mora.

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?



© HERALDO DE ARAGON EDITORIAL, S.L. Publicado

Teléfono 976 765 000 / - Pº. Independencia, 29, 50001 Zaragoza - CIF: B99288763 -  
Inscrita en el Registro Mercantil de Zaragoza al Tomo 3796, Libro 0, Folio 177,  
Sección 8, Hoja Z-50564

Queda prohibida toda reproducción sin permiso escrito de la empresa a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, de la Ley de Propiedad Intelectual

[Política de privacidad](#) [Condiciones generales de contratación](#)  
[Política de cookies](#) [Enviar cartas al director](#) [Enviar noticia a redacción](#)  
[Publicidad](#) [Buenas prácticas periodísticas](#) [Personaliza tus cookies](#)

Pº Independencia, 29, 50001 Zaragoza  
📞 Teléfono 976 765 000

OTRAS WEBS DEL GRUPO ▼