



María González Villasevil

Redacción editorial E&J



---

## ‘FOBO’, el fenómeno psicológico que afecta a miles de personas y no lo saben

Los problemas de salud mental son cada vez más comunes entre las personas y, por suerte, parece que cada vez hay menos estigmas entorno a esta cuestión. Unos de los principales problemas de salud mental a los que se enfrenta la ciudadanía, por norma general, son el estrés, la ansiedad y, en casos más graves, la depresión. Sin embargo, hay otros fenómenos psicológicos que también afectan a bastantes personas y que no son tan conocidos.

Uno de esos fenómenos psicológicos que sufren muchas personas y que ni si quiera ellas mismas conocen que lo padecen es el **miedo a tomar una decisión porque creen que podría haber otra opción mejor que aún no han tenido en cuenta**. Este miedo o fobia tiene un nombre: **FOBO** (sus siglas corresponden a su nombre en inglés, *Fear of Better Options*).

El FOBO, o el **miedo a mejores opciones**, es un término que describe la ansiedad o el temor que sienten las personas al tomar decisiones, pensando que hay más posibles alternativas mejores. Esta sensación, que *a priori* p

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |