



**Mi Universidad**

## Ensayo Descriptivo

*Nombre del Alumno: Jhanea meliza roblero morales*

*Nombre del tema: Ensayo*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: investigación en psicología*

*Nombre del profesor: Guadalupe Recinos vera*

*Nombre de la Licenciatura: psicología*

*Cuatrimestre: 3*

## INTRODUCCION

En este proyecto hablaremos sobre las diferentes tipos de fobias, las fobias más comunes, desde que edad empezamos a tener fobias, que tan natural es, como nos afectara más adelante los tipos de fobias que hay, las teorías que hay sobre las fobias, etc.

La Fobia es un miedo intenso, persistente e irracional hacia un objeto, situación o actividad específica, debido al cual el individuo lleva una vida limitada se destaca entre los miedos obsesivos.

El miedo y la fobia se diferencian fundamentalmente en su intensidad y en sus repercusiones.

Mi trabajo va dirigido para todas las personas, en especial a las que tiene alguna fobia para que aprendan a controlar su fobia o la puedan superar.

Elegí este tema ya que es un tema muy interesante y porqué quería aprender más sobre ello para que estemos informados sobre este tema , ya que es un tema muy importe en la actualidad .

En este trabajo tratare de explicar brevemente sobre el tema de las fobias

Una fobia es un tipo de trastorno de ansiedad.

Es un temor fuerte e irracional de algo que representa poco o ningún peligro real. Existen muchos tipos de fobias.

La acrofobia es el temor a las alturas. La agorafobia es el temor a los lugares públicos y la claustrofobia es el temor a los espacios cerrados.

Si se siente ansioso e inseguro de las situaciones sociales cotidianas, usted podría tener una fobia social. Otras fobias comunes incluyen los túneles, conducir en autopistas, el agua, a las alturas, los animales y la sangre.

## FOBIAS

Hoy en día vemos muchos temas psicológicos pero en este caso hablaremos específicamente sobre las fobias, como en realidad es o como se da, lo que yo percate sobre mi tema, es que el miedo lo traemos por naturaleza pero sin embargo cuando estamos pequeños somos realmente miedosos ya sea a la oscuridad a animales con ruidos extraños o hasta al dormir sin luz.

Pero en la niñez es muy normal cuando estamos pequeños porque un no conocemos las cosas que nos tiene preparado el mundo y ni conocemos a las cosas extrañas que hay en la vida y que con solo verla nos desmayamos o tenemos otras reacciones.

Pero conformé vamos creciendo y vamos conociendo el mundo y nos vamos adaptando al entorno donde estamos se nos va perdiendo el miedo ósea conforme conocemos las cosas le perdemos el miedo en algunos casos pero en realidad hemos visto y escuchado sobre algunas personas que le tienen fobias a los insectos o hasta nuestra propia sangre.

En este trabajo entendí que el miedo a algo es muy natural tanto en humanos como en animales ya que vivimos en un mundo donde el humano le teme a ciertos animales y los animales le tienen miedo a los humanos y nos hemos dado cuenta que no solo los humanos tenemos miedo.

También vemos sobre fobias a los espacios cerrados que en lo científico se le llama claustrofobia y en la actualidad vemos casos en espacios públicos que nosotros como personas con una mentalidad cerrada solo pensamos que la persona está loca o solo quiere llamar la atención y casi no le pones importancia pero en realidad nonos ponemos a pensar que problemas tienen las personas con este problema. Este tema es muy amplio existen muchos tipos de fobias

Las personas con fobias intentan evitar lo que les provoca miedo. Si eso no es posible, pueden sentir:

- Pánico y miedo
- Taquicardia, cuando el corazón late muy rápido
- Falta de aire
- Temblores
- Un fuerte deseo de huir
- En general, las fobias comienzan en la niñez o en la adolescencia y continúan durante la edad adulta.

Las causas de las fobias no se comprenden bien todavía pero sí se sabe que a veces pueden ser hereditarias.

El tratamiento ayuda a la mayoría de las personas con fobias. Entre las opciones se encuentran medicamentos, psicoterapia o ambas.

## CONCLUSION

Al concluir con este tema es importante saber que el miedo en los niños es muy normal pero en la edad de la adolescencia o incluso a una edad madura es necesario buscar ayuda profesional , ya que en los adultos sería más fácil tener otros problemas como en su salud , ya que al podría provocar hasta un infarto

En esta investigación se llegó a la conclusión que es muy importante tomar ayuda con profesionales desde que empezamos a crecer y saber como convivir con nuestras fobias y como tratarlas.

Las fobias específicas se definen como miedos persistentes e irracionales ligados a estímulos o situaciones específicas que pueden conducir a la evitación de dichos estímulos o situaciones.

El miedo fóbico se manifiesta en respuestas motóricas, cognitivas y fisiológicas que pueden diferir entre individuos. Los estímulos o las situaciones fóbicas pueden ser muy variadas, pero en la actualidad se reconocen tres grandes agrupaciones: fobia a los animales, fobia a la sangre-heridas y fobia situacional

. Además de éstas, el DSM-IV incluye la fobia al entorno natural y deja una última categoría destinada a recoger fobias específicas no categorizables en las cuatro anteriores.

La etiología de las fobias específicas está por determinar con precisión, sin embargo, los acercamientos cognitivo-conductuales son los que se han mostrado más capaces para dar cabida a los hallazgos de la investigación y más útiles en cuanto a implicaciones para el tratamiento.

El salto cualitativo dentro de las teorías del aprendizaje ha sido posible gracias a la integración de procesos cognitivos y de los planteamientos filogenéticos en la adquisición de las fobias, lo que ha permitido que muchas de las insuficiencias primitivas de la alternativa pavloviana se hayan superado.

Pero esta visión optimista no puede oscurecer la necesidad de estudios rigurosos que incidan en las lagunas existentes sobre la adquisición de las fobias.

En el terreno de la intervención terapéutica hay una enorme cantidad de estudios que muestran la eficacia de las estrategias conductuales para la reducción de las manifestaciones fóbicas, pero todavía desconocemos con exactitud los mecanismos por medio de los cuales se produce el éxito terapéutico.