

3,2,1 LLUMS FORA

Treball de Recerca



Anna Palomeque Perea

2n Batxillerat Social
Tutora: Meritxell Roig
Ins Miquel Biada
Mataró, 2022-2023

"El 90% de los miedos que tenemos, nunca se convertirán en una amenaza real"

Marian Rojas Estapé

Índex

Resum/Abstract.....	3
Capítol I: Introducció.....	4
Hipòtesi.....	5
Objectius.....	5
Metodologia.....	6
 Capítol II: Marc teòric	
1. Què es la por?.....	8
2. Per a què serveix la por?.....	10
3. Pors racionals i irracionals.....	11
3.1 Pors racionals.....	11
3.2 Pors irracionals.....	11
3.3 Fisiologia de la por.....	13
4. Les pors més comunes.....	14
5. Què passa després de enfrontar el succés de la por?.....	15
6. El gust a la por.....	16
6.1 Perquè ens agrada sentir por?.....	16
6.2 Hi pot haver conseqüències negatives?.....	18
6.3 Una experiència personal amb la por: El Zombie Walk.....	19
7. Quan la por es torna una fòbia?.....	23
7.1 Diferència d'una por comuna i fòbia.....	24
7.2 Les fòbies més comunes.....	25
 Capítol III: Aplicació pràctica	
Entrevista a una psiquiatra.....	32
Enquesta.....	34
 Conclusions.....	38
 Webgrafia.....	41
 Annexos.....	44

Resum/Abstract

Resum

Partint de l'interès sobre la por i la percepció que tenim d'ella, s'ha plantejat conèixer les condicions que influencien la por de les persones.

Es duu a terme una recerca detallada sobre les pors i les fòbies amb l'objectiu d'aprofundir la funció de la por i els seus diferents tipus, el gust que senten les persones cap a la por i quan la por es transforma en una fòbia i les seves diferències amb una por racional. Després d'haver buscat informació, fer una enquesta i una entrevista a una psiquiatra, he pogut demostrar la meva hipòtesis. Les persones patim més per temes irracionals, encara que només estiguin al nostre cap, abans que per temes racionals, per aquelles coses que si són reals i sí que ens poden posar en perill. Sovint patim pors com a resultat d'inseguretats, experiències traumàtiques o sense cap raó, limitant-nos així la vida i robant-nos llibertat.

Abstract

Based on the interest in fear and the perception we have of it, it has been proposed to know the conditions that influence people's fear.

Detailed research on fears and phobias is carried out with the aim of deepening the function of fear and its different types, the taste people feel for fear and when fear turns into phobia and its differences with a rational fear. After searching for information, doing a survey and an interview with a psychiatrist, I was able to prove my theory. People suffer more from irrational issues, even if they are only in our heads, than from rational issues, those things that are real and can put us in danger. We often suffer from fears as a result of insecurities, traumatic experiences or for no reason, thus limiting our lives and robbing us of our freedom.

Capítol I

Introducció

"No tinguis por" frase que tots i totes utilitzem habitualment, sense saber que la mateixa frase produeix més por que el problema mateix.

Sempre m'ha cridat bastant l'atenció el tema de la por. Constantment em pregunto, t'imagines que els hagués passat als nostres avantpassats de no haver tingut por? És a dir, la por és necessària i valuosa, però hem de ser conscients que hi ha dos tipus de por, i saber distingir-les.

Mentre la por racional pot ajudar al teu dia a dia com un mecanisme d'alerta protector, la irracional, en canvi, només aconsegueix paraitzar i patir sense sentit. El problema de la por, comença quan les persones ens deixem portar per la por i deixem que controli la nostra vida. Pot destruir-nos, ja que, a vegades, percebem les pors com impossibles d'afrontar.

El treball que s'exposa a continuació tracta sobre aquesta relació que s'estableix entre la por i la percepció que tenim sobre ella.

Des de ben petita sempre m'ha agradat el tema de la por, les pel·lícules de por, escapes rooms de por, videojocs de por... I la incidència que té la por en la nostra vida quotidiana, en la nostra manera de ser i en les nostres decisions, va ser el meu punt de partida a l'hora de triar el tema. És un tema que sempre m'ha interessat, i em considero amb prou valentia per fer una anàlisi sobre aquest tema tan rellevant i curiós, el qual la majoria de persones no s'atreveixen a reflexionar-hi i buscar solucions, simplement és un tema que la gent intenta ocultar, ja sigui per vergonya, per exemple, i no aconsegueixen controlar aquesta por.

Per tant, he volgut aprofundir els meus coneixements i les meves ganes d'aprendre en aquest món. Cal afegir, que el tema escollit és de gran interès i de gran ajuda per a moltes les persones i per donar a conèixer molta més informació d'aquest contingut tan actual, que engloba el que passa al nostre voltant.

Crec que el treball de recerca ha de ser un tema únic, que se'n plasmin les experiències i vivències, que, juntament amb un estudi i una correcta recerca a internet, es pot fer entendre a la gent i que prenguin consciència de la importància que té reflexionar sobre la por i veure els aspectes positius que comporta.

Cal remarcar la manca d'informació d'aquest tema a internet. M'ha costat molt trobar informació concreta. Malgrat això, les enquestes i les entrevistes i l'experiència al Zombie Walk que he realitzat, m'han aportat suficient informació per tirar endavant el meu treball.

Hipòtesi

La meva hipòtesi consisteix en demostrar que les persones pateixen més por per temes irracionals, encara que siguin elements inexistents abans que per aquelles coses més reals i de les que sí que haurien de sentir por, ja que són un perill real i potencialment viables.

Objectius del treball

Està clar, la majoria de nosaltres tenim molts tipus de pors que sabem que són injustificades i persistents, sabem que no correm perill, però, veritablement som capaços de gestionar aquesta por? Som capaços d'aprendre d'ella i superar-la? Tendim a negar les pors i a fer-nos els valents, en comptes d'acceptar que són productes de la nostra ment i normalitzar-les.

Tot seguit, cal mencionar els objectius del treball necessaris per dur a terme la recerca i poder comprovar la hipòtesi o rebutjar-la.

- **La funció de la por**
- **Diferència entre por racionals i irracionals**
- **Les pors irracionals ens limiten la vida**
- **Què fa que algunes persones sentin plaer amb la por?**
- **Quan la por es torna una fòbia**
- **Diferència d'una por a una fòbia**

Metodologia

El cos del treball està estructurat en dues parts: la part experimental, on analitzo els resultats de les enquestes realitzades. I la part teòrica, on he fet una cerca d'informació, per comprovar-la i complementar-la, i finalment formular les conclusions més adients.

El treball es divideix en tres capítols. En el primer capítol, per començar introdueixo el tema de la por en termes generals, faig una petita reflexió sobre per què he triat aquest tema. A més, menciono el més important, la meva hipòtesi i els objectius a assolir, que més tard hauran de ser analitzats i verificats, o no, segons la meva recerca.

El segon capítol es basa en el marc teòric. Aquest segon capítol està dividit alhora en apartats. Aquests apartats parlen sobre que és la por, la seva utilitat, els dos grans grups que hi ha de pors, la seva fisiologia, les pors més comunes, el que succeeix després d'enfrontar-se a la por, el gust a la por i quan la por es torna una fòbia.

Una vegada ja m'he empapat bé d'informació i tinc el material essencial per agafar coneixements sobre el tema, he passat a la part pràctica, que correspon al tercer capítol.

En aquest tercer capítol he fet un estudi pràctic sobre les pors de la gent.

He realitzat una enquesta a un conjunt de persones per tal d'estudiar les tendències de la població. Els resultats d'aquesta enquesta s'han classificat segons edat, sexe dels enquestats, juntament amb preguntes amb diferents situacions les quals han de respondre com s'enfrontarien i finalment quina son les seves pors més grans i si saben justifica-ho.

A més, el fet de que persones del meu entorn em poguessin respondre l'enquesta, em va servir per elaborar el treball d'una manera més empàtica, juntament amb l'entrevista a una psiquiatra a l'hospital de Sant Pau de Barcelona que m'ha ajudat a

aprendre més sobre el tema a partir de diferents visions de l'estreta relació entre la por i les persones, de quina manera som capaços de percebre-la i controlar-la.

Acabo aquest treball amb les conclusions i les reflexions finals, un espai dedicat a explicar quins són els resultats obtinguts.

Finalment, és necessari dedicar les següents línies a aquelles persones que m'han ajudat amb el treball, dedicant el seu temps i interès i aportant informació tan rellevant. Gràcies a elles he pogut realitzar el meu treball de recerca.

Dono les gràcies a la meva tutora Meritxell Roig per haver escollit el meu treball i hagi sigut la meva tutora, a la Laia Àreas, la psiquiatria de San Pau que per a mi és un referent en el món de les pors, també agraeixo el temps dedicat a tota aquella gent que m'ha respost a l'enquesta, el servei de Nacarid López, voluntària en el festival de Sitges que em va respondre unes qüestions per ampliar més el meu treball i el suport per part de la meva família.

CAPÍTOL II: MARC TEÒRIC

1. Què és la por?

La por és una de les emocions humanes més intenses que els humans podem experimentar. És molt freqüent en aquests temps, especialment des que les xarxes socials han esdevingut el principal mitjà de comunicació. Veiem frases, vídeos, fotos sobre la por, i ens fan pensar que està malament viure amb pors, que les hem d'eliminar... considerant-ho un enemic.

Però, i si mai no tinguéssim por, que passaria? La por és una de les principals emocions juntament amb la felicitat, la ira, la tristesa, el fàstic i la sorpresa, que tothom té. Així com en qualsevol animal, la por juga un paper molt important a les nostres vides: la supervivència. Si visquéssim sense por, moriríem en qüestió de dies, ja que viuríem tan precipitadament sense cura i mesures, que posaríem en perill les nostres vides. El problema més gran amb les nostres pors és que vivim amb pors disfuncionals; que són aquells que en lloc d'ajudar-nos a créixer, entendre'ns millor i viure amb més benestar, realment només limiten les nostres vides.

La por és un estat emocional que apareix com a resposta a la consciència davant d'una situació de perill. Així mateix, la por es considera també com una sensació de desconfiança, que alguna cosa dolenta pugui passar, "Tenia por que el gos em mossegues".

Davant de situacions de risc, des d'un punt de vista evolutiu, la por és molt útil, ens permet reaccionar de manera adequada i preservar-se davant del perill. La funció de la por és adaptativa, allò que fa la por és protegir-nos d'allò que pot resultar perillós. Com per exemple; quan som petits, la por de separar-nos dels nostres pares fa que no ens perdem, també, que no caiguem fa que no tinguem cap lesió, la por als exàmens fa que estudiem i així poder evitar en moltes ocasions els suspensos o que ens renyin els nostres pares. D'aquesta manera, la por ens protegeix d'activitats,

estímuls i conseqüències que poden ser perjudicials i perilloses per a nosaltres; bé de tipus físic, el que crea el nostre organisme, o conseqüències de tipus social.

Les pors poden ser originades per pensaments relacionats amb coses desagradables, per raons imaginàries o lògica racional, per exemple, fantasmes o riscos reals. Moltes vegades, perquè la por aparegui, és imprescindible la presència d'estímuls que provoquen ansietat i inseguretat en l'individu. Això pot donar lloc a reaccions físiques com a confrontació o fugida quan l'individu s'enfronta a les situacions anteriors.

En general, la por es manifesta en el nostre sistema i s'adapta al perill perquè poc temps després es pugui escapar. Quan és una emoció que no és constant i parcial, és saludable. Tanmateix, quan reapareix fins al punt que les persones no poden controlar-ho, és quan es converteix en una reacció tòxica. La situació més normal és quan la por ve acompanyada d'algun estímul extern, però si no és així, i hi ha por sense motius, aleshores es podria definir com a angoixa.

Des del corrent cognitivoconductual, la por és un sistema de supervivència adquirit que heretem genèticament, però sol ser més que això va més enllà, ja que la nostra psique tendeix a capturar i adaptar-se a aquells conceptes concebuts a la nostra ment des del moment en què naixem. És a dir, hi ha persones que senten por, però alhora se senten amb satisfacció i aquestes persones tenen una percepció inusual de la por i la utilitzen en benefici propi, per la qual cosa creixen i es desenvolupen amb la por com a part de si mateixos.

Per exemple, algunes persones senten una gran satisfacció veient pel·lícules de terror, mentre que altres les eviten per tot arreu. I això pot concloure a què l'ésser humà és aquell que es permet sentir por, i quan pensa i sent que la por té domini sobre ell, el temor que sent no es paraitzarà prou per fer-se amo d'ell.

Per tant, sentim por perquè és un mecanisme de supervivència necessari i saludable per a la nostra anatomia, però quan aquesta emoció es presenta intensament durant molt de temps, d'una manera que no és satisfeta, doncs es pot convertir en una càrrega pesada el qual pot tenir molts efectes negatius a la nostra psique. Entre ells, el desenvolupament de pors fortes no resoltes, pot donar lloc a

trastorns com ara paranoia, ansietat generalitzada, por de relacionar-se, fòbies i trastorns obsessivocompulsius. En casos agreujats, cal ajuda professional adequada, i la psicoteràpia no serà fàcil d'aconseguir.

2. Per a què serveix la por?

La por és una emoció universal i tots nosaltres naixem amb la capacitat de sentir por. És un mecanisme de defensa que al llarg de la història ens ha ajudat a sobreviure. Quan sentim por, els nostres sistemes d'alerta ens adverteixen d'amenaques o possibles perills. Per tant, hem de mantenir-nos en alerta per saber com hem d'actuar, o afrontar la situació, protegir-nos i posar-nos en un lloc segur, o pel contrari, fugir.

En general, la por es descriu com una emoció negativa que cal evitar, s'associa amb la infelicitat i produeix molts sentiments generalment desagradables. Però, per tant, ens fa passar a l'acció en lloc de quedar-nos aturats o sense fer res. Amb això podem veure que la por té alguna utilitat.

La por no es pot eliminar, és útil, però també respon a situacions que no són necessàriament de risc. Així que la por reacciona segons els nostres patrons mentals, creences i pensaments.

3. Pors racionals i irracionals

3.1 Pors racionals

Hi ha pors que són reals i existents, mentre que altres no ho són i només existeixen a la nostra ment. La por racional és aquella que és real i ho sentim quan ens enfrontem a situacions i coses perilloses, com davant d'animals que ens poden causar grans danys, malalties mortals, malalties que no tenen cura, objectes perillosos, la mort, un robatori, incendis, accidents... És un mecanisme d'alerta protector que es troba al cervell i serveix per evitar danys a la integritat física i del nostre organisme. És a dir, la causa d'aquestes pors és racional perquè el mal és possible i així ha passat durant la història de l'ésser humà. I totes les pors estan regulades per un òrgan cerebral, en concret anomenat l'amígdala.

Les pors racionals són aquelles que ens salven la vida i ens ha acompanyat des que l'ésser humà va aparèixer fins avui, sense aquest tipus de por, no podríem haver viscut i evolucionat. Per tant, són pors reals, pors que no hem de perdre.

3.2 Pors irracionals

Segons el diccionari de les fòbies *PsicoActiva*, la paraula fòbia deriva del grec *Phobos*, de manera que a la mitologia grega, Fobos (en grec antic) era la personificació del temor i l'horror, i així s'ha anat entenent fins als nostres dies, quan se li fa un ús més específic, separant-lo d'altres tipus de por.

Tanmateix, la por no real, la irracional, prové exclusivament de nosaltres mateixos. És el resultat de la nostra baixa autoestima i inseguretats. Alguns exemples de pors irracionals podrien ser la por a iniciar nous camins, la por a que ens pugui passar alguna cosa dolenta encara estiguem en una situació de seguretat total, por de parlar davant del públic, la por al futur, la por a llocs públics...

Totes aquestes pors fan que no puguem gaudir dia a dia si no ens mantenim atents o pensem que tot és massa bo per continuar regular i igual. Ens torna supersticiosos, infeliços... Però el més important és que aquesta por ens roba la nostra llibertat.

El que totes les pors irracionals tenen en comú, és que són paralitzants. Ens paralitzen en situacions socials i ens sentim jutjats pels altres. A partir d'aquí, la nostra ment començarà a crear una sèrie de jocs o paranys destinats a incrementar aquesta por. La por irracional no ens protegeix de res, no té cap funció, no ens salva la vida com la por racional regulada per l'amígdala, és una por creada per nosaltres mateixos, la finalitat de la qual és cap i ens fa pensar que alguna cosa sortirà exageradament malament.

Aleshores el nostre cervell es comença a qüestionar: "I si m'equivoco? I si la resta de la gent no pensa bé de mi?..." Són pensaments que fan que la por irracional que sentim passi de ser una cosa petita, sense gaire importància, a ser un greu problema; aquí és on entra el "no puc parlar en públic".

3.3 Fisiologia de la por

El centre de la por es troba a l'amígdala cerebral, i encara que és un lloc petit, té una gran rellevància a les nostres vides i comportaments. Té la gran capacitat d'emmagatzemar records emotius i reaccionar en funció de les emocions que sorgeixen. Davant de l'estrès, un espant o una amenaça s'activa el sistema nerviós simpàtic.

El cortisol (Una hormona produïda per les glàndules suprarenals que estan localitzades per sobre dels ronyons i està relacionada amb el control d'estrès i el bon funcionament del sistema immunològic) se segrega per posar-nos alerta i preparar-nos per fugir, lluitar o sobreviure. El cortisol, i l'adrenalina, alteren l'organisme, activant el cor per poder treure sang a la musculatura (per poder sortir corrent i escapar) traient-la, per exemple, a la zona intestinal (en aquell moment no necessitem menjar; per això l'angoixa impedeix i bloqueja la gana).

Si estem constantment exposats a aquesta amenaça, si sovint ens sentim estressats, si els nostres pensaments negatius prenen el control de les nostres vides, el cortisol es pot tornar crònic ("intoxicació per cortisol") i l'organisme es desenvolupa gradualment a nivell de degeneració del teixit ossi (més propens a fractures), musculars (trencaments de fibres o contractures) i de pell, accelerant l'envelliment.

El mecanisme és el següent:

Apareix un estímul, i si l'amígdala cerebral ho interpreta com una amenaça, activa la secreció d'adrenalina i cortisol, entre altres neurotransmissors i hormones. Com a resultat, s'acceleren els batecs del cor i la freqüència respiratòria per portar més oxigen als músculs. Augmenta la pressió sanguínia i el sucre a la sang, per així poder disposar de més força i energia; es dilaten les pupil·les perquè puguin veure millor; també s'inhibeix el sistema digestiu per alentir o aturar la digestió o el que és el mateix, se suspenen tots els sistemes corporals que no són essencials per poder estalviar o deixar de malbaratar energia.

I això inclou la nostra capacitat de pensar racionalment, és com si passéssim de la manera racional i lliure en què pensem les coses amb tranquil·litat i decidim el que volem fer... a la manera de reflexos automàtics que és molt més eficaç en situacions de perill.

4. Les pors més comunes

Com a éssers humans que som, tenim molts trets en comú, i podem pensar que les pors són particulars, ja que cada persona és un món, però realment molts els compartim.

Algunes de les pors més comunes són:

Por a la mort, sabem perfectament que és el cicle de la vida (néixer, créixer, reproduir-se i morir).

Tot i això, no ho acabem d'acceptar i el temem perquè generalment associem la mort amb patiment. Aquesta por principal pot comportar altres pors i temors relacionats amb la mort (les lesions, sang, procediments quirúrgics, el dolor).

D'altra banda, quan entrem a l'edat adulta, la por de perdre persones importants per a nosaltres, es fa cada cop més real. Ja que generalment, quan anem creixent anem experimentant les morts dels éssers estimats, i això pot provocar que agafem por a acabar sols, a la soledat.

Una altra de les pors més comunes seria la por de la mutilació, es tracta de la por de perdre alguna part del nostre cos, la integritat d'algun òrgan que pugui limitar la nostra capacitat de moviment o funció natural corporal.

La por social o pors a situacions o esdeveniments interpersonals és una resposta a estímuls externs integrats en l'àmbit social. Es caracteritza per situacions en què aquestes persones senten que se'n poden riure, pensen que seran jutjades i se'n riuran, por a la crítica, al rebuig... El que genera por, doncs, és tant l'anticipació d'aquesta humiliació com les possibles conseqüències futures.

I per últim però no menys important, la por al fracàs. La por al fracàs és una de les formes d'ansietat més conegudes, definida com la por de cometre un error, fallar o fracassar, per la qual cosa les persones actuen de manera que intenten evitar les conseqüències emocionals negatives del fracàs. Això sol passar en casos on hem de fer un rendiment, com per exemple; exàmens, presentacions, discursos, el nostre futur... Les persones que temen el fracàs són incapaços de produir un bon rendiment, cosa que genera estrès negatiu, per tant, la por al fracàs es considera una forma d'angoixa mental.

5. Què passa després d'enfrontar el succés de la por?

Generalment, la por desapareix o se sol reduir força, de manera que la vegada següent la por és menor, això és el que descobreix la psicologia, que les persones senten alta quantitat de por o una por molt intensa davant de situacions noves. Quan les enfronten, la por es redueix. La por desapareix accionant, mai abans. La por no és res més que una sèrie de reaccions internes que tenim i moltes vegades les persones podem fer coses amb por. Aquest és un gran desafiament, si nosaltres comencem a percebre que ja no hi ha un risc real en la situació, i l'avaluem racionalment. Hi ha coses que podem fer amb por, la por no impedeix la nostra capacitat per resoldre situacions.

I el fet d'exposar-nos i veure que no passa res, té unes conseqüències altíssimament bones per a la persona, perquè comença a ampliar el seu univers d'interaccions amb el món, comença a relacionar-se més, a enfrontar situacions diverses, aprèn cada cop més sobre els seus propis recursos d'afrontament d'aquestes situacions. Això vol dir que com més ens exposem, més aprenem a confiar en la nostra capacitat de resoldre els problemes, però només la podem conèixer si ens exposem a les situacions.

Ara bé, a fi de poder sobreviure, la por és més útil que problemàtica en general. En canvi, per tal d'animar-nos a fer coses noves, pot ser problemàtic. Però realment del que es tracta és aprendre a educar la por, no eliminar-la; cal aprendre quan cal respondre a la por i quan no. L'alarma sempre s'activa, però nosaltres decidim observar i veure si realment cal fer una cosa o una altra.

6. El gust a la por

A moltes persones els hi agrada passar por, els agraden les pel·lícules de terror, històries de terror, les sales *d'escapes rooms* de por, els túnels del terror, és a dir, les emocions que causen la por. Aquells que tenen un sistema de dopamina alt (el que ens donen ganes de repetir una conducta) troben divertit, experimentar la por en un lloc segur. És com un reforç de confiança per sentir-nos més forts. Altres, tanmateix, no poden aconseguir que els seus cervells interpretin totes les respostes corporals induïdes per la por com a divertides i continuen associant-ho com un perill.

6.1 Per què ens agrada sentir por?

Aquest és definitivament un gran dubte, ja que si relacionem la por amb l'estrès, el patiment, el pànic... per què hi ha gent que gaudeixen quan senten por?

Sense aquestes persones, no existirien les coses de terror, *escapes rooms* o tot el gènere cinematogràfic.

Quan tenim por i alguna cosa ens emociona o provoca plaer, el cervell produeix les mateixes substàncies: adrenalina, dopamina i endorfines.

L'entorn és el que ens fa gaudir-lo o no, i si estem espantats, però per exemple, còmodes en un sofà o sala de cinema, l'experiència serà més bona que dolenta, ja que l'ambient no resultarà amenaçador.

En primer lloc, hem de veure els tipus de pors que ens exposen el gènere de terror cinematogràfic, atraccions de por, *escapes rooms*... Animals grans i perillosos, vampirs, fantasmes, pallasos diabòlics, coses paranormals, llocs abandonats, apocalipsis zombis, assassins, la foscor... Coses que podrien causar-nos un gran mal o fins i tot matar-nos. I la por a aquest conjunt de monstres i llocs ens mostra la por ancestral dels nostres avantpassats, que els ajudaven a sobreviure en diferents ambients animals. Quan l'aparició de fantasmes i altres criatures sobrenaturals a la foscor, també són una por atàvica i gràcies a ells podem evitar la foscor o estar atents quan no podem veure el que ens envolta.

Hi ha algunes teories psicològiques que expliquen per què a la gent li agrada tant el gènere de terror: Enfrontar-se al risc i gaudir-lo obre noves possibilitats per als animals, que no descobririen si no sortissin dels petits entorns segurs. Un dels beneficis d'exposar-se a la por és poder explorar nous territoris i trobar noves fonts d'aigua, aliments o primeres matèries... De fet, aquestes pel·lícules de terror ens permeten assajar mentalment situacions que poques o rarament trobem a la nostra vida. Això ens pot fer sentir segurs de dues maneres: primer, perquè sabem que és una fantasia, és a dir, no és real i no ens pot passar res de dolent, és una pel·lícula o actors en un túnel de terror, una sala *d'escape room*. I això ens fa una sensació de llibertat quan ens submergim en l'experiència i gaudir-ne. És una simulació d'un entorn perillós, per la qual cosa sentim l'adrenalina i sabem en el fons que estem fora de perill.

I, en segon lloc, és una manera de sentir-nos segurs perquè podem pensar en el que faríem si estiguéssim en aquesta situació.

No ens exposem al perill real, en realitat ho estem experimentant. Això ens permet pensar i calcular solucions que ens facin sentir més segurs, ja que en realitat és una mena de por diferent d'una amenaça real.

Quan ens espantem experimentem una pujada d'adrenalina i un alliberament d'endorfines i dopamina, l'impuls bioquímic pot provocar una sensació d'eufòria plena de plaer semblant als opioides. Tot i que no a tots els hi agrada aquest tipus d'ambients; els qui gaudeixen d'aquestes sensacions poden associar-se amb un cert tipus de personalitat.

Són aquells que busquen emocions fortes, adults i adolescents que els agrada veure quanta por poden suportar i manejar, per exemple, com quan surt una nova pel·lícula de terror i diem que volem veure-la, però hi ha una xarxa de seguretat on sabem que és només una pel·lícula i que estem en un cinema o a casa nostra (en un lloc segur). Encara que sigui una pel·lícula de terror, el nostre cervell sap que estem fora de perill.

6.2 Hi pot haver conseqüències negatives?

Quant a efectes psicològics, pot causar ansietat, insomni, por, fòbies i traumes, però també ajuda a reduir l'ansietat i la por a les persones que en pateixen. Després de veure una pel·lícula de terror, pot crear insomni, i durar dies o fins i tot mesos. Les imatges més impactants poden quedar-se a la nostra ment durant la nit, mantenint les persones despertes o provocant malsons que poden afectar la seva salut física i mental. La por a la foscor, a quedar-se sol, als plors, els crits, els tremolors, les nàusees, fins i tot la por de perdre el control i la por de morir són altres efectes psicològics negatius d'aquest tipus de pel·lícules. L'ansietat és un efecte clar que tenen les pel·lícules de terror en nens i adults, especialment en l'adolescència.

També es pot desenvolupar fòbies a animals com mamífers, insectes, rèptils, desastres naturals, sang, alçades i espais tancats, i pot ser pertorbat per sorolls forts o cares desagradables.

Aquests escenaris es poden tornar pertorbadors i produir PTSD (trastorns d'estrès posttraumàtic). La persona pot no ser capaç de distingir entre la realitat i la ficció. Ha d'estar mentalment estable per veure aquestes pel·lícules o en cas contrari pot patir depressió.

6.3 Una experiència personal amb la por: El Zombie Walk

Aquest és un dels apartats més importants del treball i dels que més m'agrada. Per poder aprofundir en aquest vessant de les pors, vaig voler fer una investigació de camp.

Aquesta part pràctica va consistir a anar a Sitges a un esdeveniment anomenat "Sitges Festival", concretament a "La zombie Walk". Aquest esdeveniment és molt especial dins la cinematografia del gènere del terror i la fantasia. Té una durada de dues setmanes, hi ha projeccions de pel·lícules d'aquests gèneres incloent grans directors i activitats extra que es fan per celebrar aquestes dues setmanes del terror. Concretament, hi ha un dia de la setmana que es diu la "Zombie walk" que és la caminada dels Zombies, a la platja de Sant Sebastià, que s'ha tornat molt famosa pel fet que la gent es pot maquillar gratuïtament a través d'una cua per aquest esdeveniment. I quan arriba la nit i tota la gent ja està maquillada amb aspecte de Zombie, i caminen per tota la ciutat de Sitges.



Cartell de Zombie Walk

Vaig anar amb la meua família i vam passar allà el dia sencer. Vam fer cua durant diverses hores i després ens van donar uns tiquets que servien perquè ens poguessin maquillar terroríficament.



Tiquet pel maquillatge gratuït



Maquillatge Zombie esgarrapada sagnant falsa



Maquillatge ferida ensangonada falsa

Més tard recorrem tot Sitges; vam anar a un carrer ple de botigues "Fan Shop" sobre la temàtica de fantasia i de terror. Una exposició amb diferents temàtiques de por



Botiga Fan Shop amb temàtica de por



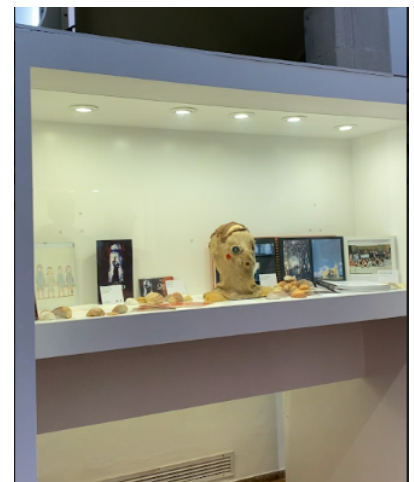
Sitges Festival



Waldo de los Ríos



**"La noche del terror ciego"
Amando de Ossorio, 1972**



"El Orfanato"

I Quan va arribar la nit, va començar l'espectacle:



Disfressa de zombies



Disfressa de Zombies de personatges de "Stranger things"



Disfressa de monja i ballarina Zombies



Disfressa Zombies

7. Quan la por es torna una fòbia?

Una fòbia és una por irracional perquè no té lògica ni coherència. És a dir, la situació que vivim en aquell moment que ens provoca tota aquesta por, no és realment una situació que ens posi en perill o que suposi una amenaça real per a nosaltres; és una por exagerada.

Les fòbies són desproporcionades, poden ser objectes, situacions, animals o fenòmens. Provoquen patiment psicològic i quan la persona es troba davant d'aquesta situació, objecte o animal, no podrà estar tranquil, ni relaxar-se, no tindrà pau, fins i tot quan només ho recordi mentalment.

Aquesta por ens perjudica la vida i ens limita. A causa d'aquestes fòbies, és probable que renunciem a situacions i decisions que havíem pres. També és probable que emprenguem noves activitats per no trobar-nos amb els factors que la provoquen.

7.1 Diferència d'una por comuna i fòbia

La fòbia també és una por, però més gran, fins al punt que deixa la persona en una manera automàtica paralitzant, com a mecanisme cerebral automàtic buscant únicament salvar-se. El cervell es posa en mode supervivència i l'únic que vol la persona és sortir de la situació o que s'acabi com més aviat millor.

En cas d'una por normal, és diferent, la por al principi pot generar un efecte paralitzant durant alguns segons o minuts, però després la persona pot gestionar aquesta por. Podem relacionar-ho, analitzar-ho, pensar-ho i simplement decidir com bregar amb aquesta por per nosaltres mateixos d'una manera efectiva. Davant d'una por normal, comuna i corrent la persona troba la força interior per ajuntar fortalesa i enfrontar la situació i, com sempre passa amb les pors, després la por desapareix.

Les fòbies es caracteritzen per pors intenses i irracionals a coses amb poc o cap perill real. Tot i no tractar-se d'un trastorn psiquiàtric greu, és un trastorn psicològic que té un gran impacte negatiu a la vida diària d'una persona i si no es tracta, pot desenvolupar en un problema greu.

Però com sorgeixen?

Generalment, les fòbies sorgeixen a conseqüència d'un esdeveniment o situació traumàtica, que pot tenir un enorme impacte emocional negatiu en nosaltres, pot deixar una empremta dins nostre, i és per això que les fòbies solen començar a la infància o adolescència i continuar fins a l'edat adulta. En recordar el trauma passat, ens evoca emocions negatives i instantàniament ens fa sentir ansiosos, aterrits i amb por irracional.

Les pors racionals es poden superar amb simple voluntat, però les fòbies no són persistents i moltes vegades aparentment injustificades, sobre un objecte o pensament que requereix tractament. Encara que no ho sembli, les fòbies són un trastorn psiquiàtric comú que es pot tractar amb dedicació i teràpia, per poder gaudir d'una vida només amb la por necessària per continuar superant-nos.

7.2 Les fòbies més comunes

Hi ha molts tipus de fòbies, unes més conegudes que altres, com per exemple, algunes de les més comunes són:

Aerofòbia, La fòbia a volar o pujar a un avió.



Agorafòbia, por intensa a fer servir el transport públic, estar en espais oberts, estar en espais tancats, estar entre moltes persones o estar fora de casa sense companyia.



Claustrofòbia, fòbia als llocs tancats.



Fòbia a animals (zoofòbia)

Aracnofòbia, (aranyes)



Ofidiofòbia, (serps)



Cinofòbia (gossos)



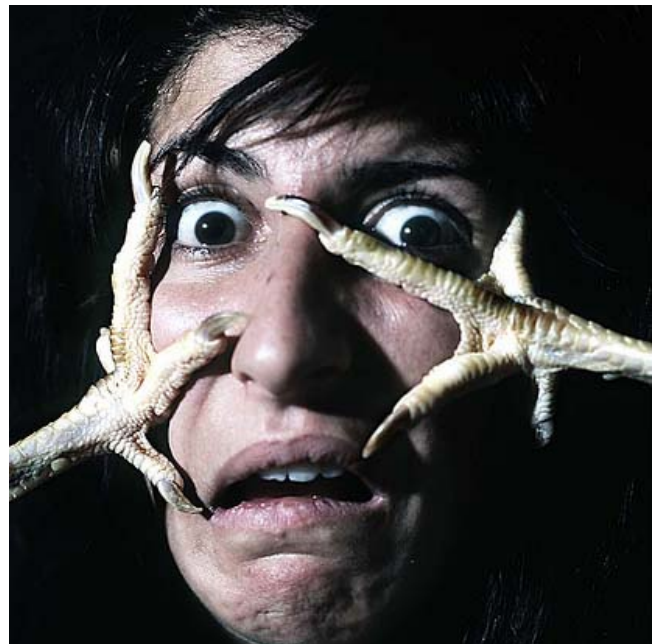
Selacofòbia, (taurons)



Herpetofòbia, (rèptils)



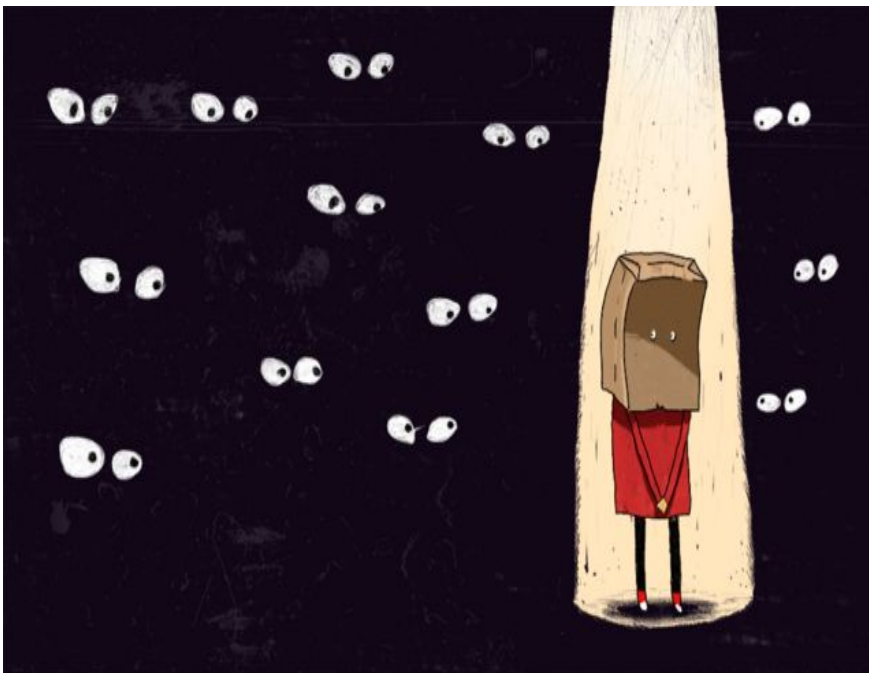
L'Ornitofòbia (aus)



La Necrofòbia, fòbia a la mort.



Fòbies socials, fòbia a una o més situacions socials.

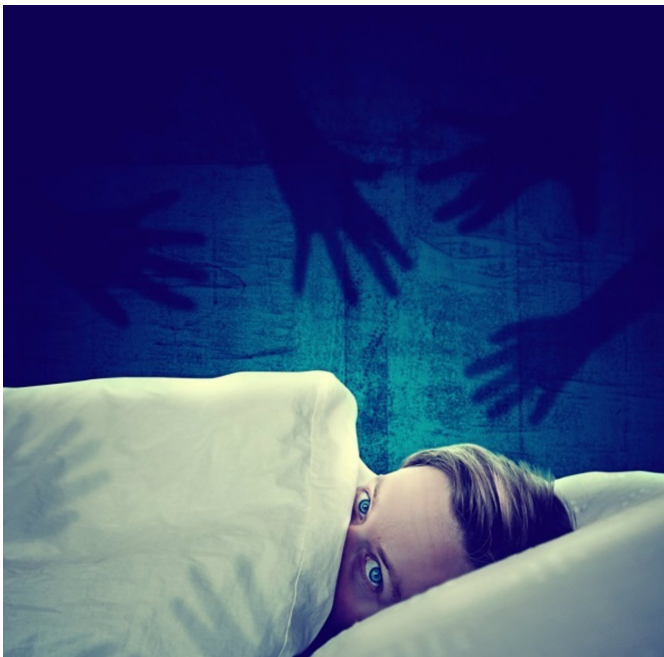


En canvi, algunes de les fòbies menys freqüents són:

Crometofòbia, fòbia als diners.



Somnifòbia, por de dormir.



Ombrofòbia, por de la pluja.



Hafefòbia, por de ser tocat físicament per altres persones.



Omfalofòbia, por dels melics.



Capítol III: Aplicació pràctica

ENTREVISTA A UNA PSIQUIATRA

Una gran part de la meua recerca i part pràctica va ser contactar amb una psiquiatra de l'hospital de Sant Pau a Barcelona per aprendre més sobre la relació entre la por i les persones i de quina manera som capaços de percebre-la i controlar-la.

Després d'haver realitzat l'entrevista amb la Doctora Laia Àrees, penso que he assolit molts coneixements, tant per mi com pel treball de recerca.

He pogut aprendre que tots naixem amb certs estímuls programats per sentir por, i que de petits reaccionem amb ells mitjançant el plor. I a mesura que anem creixent sí que és veritat que podem heretar pors dels nostres progenitors perfectament, ja que en créixer amb ells i veure que els nostres pares els pateixen, el nostre sistema nerviós pot arribar a alarmar-se en certes coses.

Les pors irracionals són estímuls que no ens haurien de posar en perill, però per inseguretats nostres o sense cap mena de raó, succeeixen, encara que les persones entenguin perfectament que realment no hi hagi risc.

Quan una por ens limita el dia a dia, es considera preocupant. Ja que no és el mateix una por irracional que no et limiti diàriament, a una que cada dia ho faci; com per exemple un metge que té por de les agulles. Com que és una por la qual s'ha d'afrontar cada dia doncs acaben consultant. I per enfrontar aquests tipus de por es pot fer servir una teràpia psicològica, concretament l'exposició progressiva.

És clar, hi ha pors les quals no es poden exposar i d'altres que sí, i les que sí, doncs es fan a través d'exposicions en realitat virtual, o en llocs concrets. En exposar-se a aquesta por, poc a poc les persones afectades van progressant i van veient que realment no succeeix res dolent.

Després d'enfrontar-se a la por, l'ansietat va baixant a poc a poc i també es poden donar tècniques de maneig de l'ansietat, com per exemple el mindfulness que tracta de prendre tècniques de relaxació del budisme i de la meditació.

També hi ha pacients que no estan disposats a exposar-se i enfrontar la por, aleshores el psiquiatre haurà de donar medicació; ansiolítics o antidepressius.

En prendre els ansiolítics, l'ansietat baixarà de cop, però quan deixi de fer efecte, tornarà a aparèixer. En canvi, els antidepressius triguen a fer efecte, però de mica en mica fa que l'ansietat redueixi fins al punt que s'estabilitza a un grau estàndard.

D'altra banda, també volia entendre com era possible que hi hagi gent que no pugui suportar la por i d'altres que els agradi molt. Aleshores això es relaciona amb les personalitats de cadascú; la gent amb estímuls forts, que es diverteixen en situacions de pèrdua de control que és més impulsiva, que els agraden les noves experiències, la resposta de l'adrenalina, els riscos... solen ser a les que els agrada la por.

Finalment, no hi ha persones que no tinguin por de res, ja que la por ens protegeix del perill. Tret de persones que a causa de malalties cerebrals, com ara la hipofrontalitat, que és la part racional del cervell que actua a través d'impulsos i és la part més semblant que tenim en relació amb els animals que es guien a través del plaer o estímuls aversius. Aleshores els deixa de funcionar el còrtex que, fa de filtre a diferència dels animals i en no funcionar fa que ens tornem més primitius i no pensem en les conseqüències que pot comportar no sentir por i llavors arriscar-nos.

I, d'altra banda, hi ha les persones amb un altre tipus de personalitat, anomenades psicòpates que són considerades persones sense por, però no és que no tinguin por, sinó que, com que no tenen la capacitat moral i empàtica que les persones normals tindrien, doncs només tenen por dins de les seves pròpies normes morals.

ENQUESTA

També vaig fer una enquesta a la gent sobre la por, i com aquestes ens afecten en el nostre dia a dia. El si vaig proposar diferents situacions i havien d'escollir la resposta que més s'adaptava a cadascun d'ells. Les diferents opcions de respostes consistia que unes opcions anaven més cap a la por racional, i d'altres cap a la irracional, i finalment, m'havien de dir quina era la seva por més gran i el perquè.

He volgut dividir l'enquesta en l'edat i el sexe, ja que segons l'edat, les persones estaran en una etapa de la vida o en una altra, cosa que fa que les pors puguin ser diferents, i el mateix pot passar amb el gènere, depèn d'ell és possible tenir unes pors o altres, i gràcies a aquesta enquesta ho vaig poder esbrinar.

En total hi va haver 81 respostes, de les quals:

Un 42,7% són nois i noies d'entre 14-18 anys.

Un 35,8% són persones de més de 45 anys.

Un 18,5% són persones d'entre 25-45 anys.

I un 3% són persones de 18-25 anys.

La primera pregunta tenia sis opcions de resposta, i m'havien de dir quina era la que més por els generava, les opcions eren: morir, perdre un ésser estimat, fracassar a la vida, la soledat, fòbia a algun animal o situació, i problemes de salut.

Els joves de 14-18 anys, tant noies com nois, van escollir fracassar a la vida.

D'altra banda, les persones d'entre 18-25 anys tenen por de fracassar a la vida.

En canvi, la majoria de dones entre 25 i 45 anys tenen més por de perdre un ésser estimat i els homes a la soledat.

I finalment, les persones amb més de 45 anys, tant dones com homes, van escollir perdre un ésser estimat i problemes de salut.

Després d'aquestes respostes, he pogut analitzar que les persones més joves tenen més por de fracassar a la vida i perdre un ésser estimat i crec que això és degut al fet de l'edat, ja que els queda un gran futur al davant i tenen por que els pugui anar malament i no sigui com ells volen. Tenen aquesta por irracional que els crea

ansietat i que prové d'ells mateixos, de la pressió familiar, social... on es veuen reflectides aquestes inseguretats de no ser suficient, de no rendir tot el possible per aconseguir el futur desitjat.

En canvi, la gent més adulta, amb més edat, li té més por de perdre éssers estimats i problemes de salut. Això és degut a que, com més grans ens fem, més madurem i donem més importància al temps. Quan anem fent-nos més grans, anem experimentant diferents emocions i reptes a la nostra vida. Un d'ells és la mort, anem experimentant la mort dels nostres éssers estimats cada cop més i això fa agafar por als problemes de salut, perquè el dia de demà, un problema de salut el pot tenir un ésser estimat i pot morir. O, d'altra banda, tenir-ne un mateix, i que com a conseqüència es pugui limitar la capacitat del nostre moviment corporal, o malalties que no ens deixin gaudir el dia a dia.

A la segona pregunta, els plantejava una nova situació dura i difícil per a ells, i els vaig donar dues opcions: La primera deia que no seria capaç de fer-ho sol i només amb l'ajuda d'algú podria. I la segona opció deia que ho provaria i ho afrontaria de la millor manera que pogués.

I tots els rangs d'edats i sexe, han votat que són capaços d'afrontar la situació, ho provarien i ho afrontaran adaptant-se tan bé com puguin.

A la tercera pregunta, els demanava com posaria fi a la seva relació de parella, i tenien tres opcions. La primera era que no seria capaç, ja que tindria por de quedar-se sol/a, la segona que li costaria i ho intentaria evitar, però ho acabaria fent i al final arribaria a estar bé i la tercera que si estava segur doncs ho parlaria amb la parella com més aviat millor.

Amb les respostes d'aquesta pregunta, he obtingut que tots els enquestats sí que serien capaços de parlar amb les parelles per posar fi a la relació, i això demostra que no són dependents d'altres persones, que prefereixen el seu propi benestar,

abans que ser a un lloc on no poden evolucionar i simplement quedar-se per no estar sols o caure en solitud.

Encara que també cal recalcar que a molts d'ells, en totes les edats i gèneres, els podria portar alguna dificultat per fer-ho.

A la quarta pregunta, els vaig preguntar què preferien, si passar per un carreró fosc i silenciós o anar a un escape room de por. He pogut concloure que la majoria de joves nois preferien passar per un carrer fosc i, en canvi, la majoria de noies preferien l'escape room o cap dels dos.

Això podria ser pel fet que a la majoria de nois no tindrien aquesta por que els pugui passar alguna cosa dolenta a través del carreró fosc, i, en canvi, les noies sí, podrien tenir por que els pugui passar alguna cosa, ja que en estar fosc no saben què pot passar o enfrontar.

Aquesta por podria ser deguda a causa de les pel·lícules de terror, en què passa una cosa dolenta quan passen per llocs foscos i silenciosos. Ens fiquen al cap què passar per un lloc així és dolent, llavors el nostre cervell ens posa en alerta i quan ens trobem en una situació així o semblant, ens recordem d'aquella pel·lícula de terror i intentem evitar passar per aquí per no córrer cap mena de risc. I encara que l'escape room també de por, tot és ficció i res no és de veritat, no pot passar res greu físicament, i d'aquesta manera es poden sentir segures en aquest lloc perquè no suposa una por real que les pugui posar en perill.

Les persones més grans de 45 anys, van respondre tant homes com dones que podrien passar perfectament pel carrer fosc, i un altre petit percentatge anirien a l'Escape Room. Això pot ser degut a que la majoria de gent pot entendre que encara que passin per un carreró fosc, no ha de ser perillós, la foscor no és sinònim de perill.

Les persones d'entre 25 i 45 anys, tant homes com dones prefereixen anar a l'escape room, encara que sense gaire diferència a aquest, una altra resposta també va ser la de passar pel carrer fosc i la van votar la majoria de dones.

I les tres persones de 18-25 anys prefereixen anar a l'escape room.

Després d'haver-los posat en diverses situacions i que hagin vist que hi ha diferents tipus de pors, els vaig preguntar quines eren les pors més grans i si sabien d'on provenien, l'origen d'elles.

He pogut veure que els joves de 14 a 25 anys majoritàriament tenen por al fracàs, perdre éssers estimats i a la soledat.

Clarament, aquestes pors són irracionals, es veuen reflectides a través de les inseguretats dels joves, d'aquesta por al futur, a no saber si aconseguiran els seus objectius a la vida adulta. També la por de perdre aquests éssers estimats i familiars amb els quals han crescut i no es podrien imaginar una vida de sobte sense ells i acabar en solitud, sense el suport de ningú.

Les persones de partir de 25 anys, les pors més repetides també són el de perdre un ésser estimat, fracassar a la vida, la solitud, i les de més de 45 anys tenen por a problemes de salut i perdre éssers estimats.

Aquí puc concloure, que com més grans ens anem fent, més importància donem a les malalties, problemes de salut i la mort dels nostres éssers estimats. Per exemple, a diferència dels més grans, els joves majoritàriament tenen por de fracassar en la vida, fracassar en una vida que encara no han viscut, és a dir fracassar en el futur, aleshores només tenen això al cap, el futur, per culpa de tota la pressió que la societat i ells mateixos creen.

En canvi, la gent més gran de 45 anys, segurament l'etapa d'estudis ja l'han finalitzat, ja no tenen aquesta por de fracassar en el futur, sinó que es preocupen més dels problemes de salut, perquè cada vegada són més grans i quan creixem, anem passant per diferents etapes, i això vol dir que els nostres objectius van canviant a mesura que passen els anys, com més grans ens fem més mirem per nosaltres mateixos fisiològicament i pels nostres éssers estimats, per aprofitar el màxim de temps amb ells.

CONCLUSIONS FINALS

Un cop finalitzada la meva recerca, puc demostrar la meva hipòtesi. Les persones pateixen més per pors irracionals que per les racionals. Aquestes pors moltes vegades, venen com a resultat de les inseguretats, d'experiències traumàtiques o senzillament sense cap explicació, limiten la vida i fan que no es pugui gaudir del dia a dia, robant així la llibertat.

Després d'haver estat un llarg període de temps estudiant i fent pràctiques sobre la por, he pogut constatar que aquestes pors irracionals fan que patim psicològicament. I si s'arriba fins al punt de què es tornen paralitzants i fan que renunciem a decisions o situacions, podríem dir que ja no es tracta d'una por irracional lleu, sinó d'una fòbia.

Per poder diferenciar les pors racionals de les irracionals, podríem dir que les pors racionals, al principi ens poden paralitzar, però després podem gestionar aquesta por. En canvi, les fòbies ens paralitzen totalment, són molt intenses i si no es tracten ens poden causar greus problemes.

Després de la part pràctica, vaig poder esbrinar que depèn de l'edat de les persones les pors varien.

Les persones més joves tendeixen a tenir por de fracassar a la vida o a la soledat, ja que els queda tota una vida al davant i se l'han de guanyar amb esforç. El fet que els joves sempre estiguin envoltats de gent més gran, pot fer que la por a quedar-se sols sigui més gran. Aleshores es creen unes inseguretats que es veuen reflectides a través d'aquestes pors, fent-se la idea que en algun moment es puguin quedar sols o no arribar a complir els seus objectius de vida i defraudar a les persones del seu entorn.

En canvi, quan més gran ens anem fent, experimentem altres tipus de por: Problemes de salut i la pèrdua d'éssers estimats serien les més comunes. Perquè cada cop que ens fem més grans, anem passant per diferents etapes, i amb això vull dir que els nostres objectius van canviant a mesura que passen els anys. Quan som més grans, mirem més per nosaltres mateixos fisiològicament, és a dir, per

temes de salut, mort i també el dels nostres éssers estimats per així aprofitar tot el temps possible amb ells.

Una altra conclusió que he tret es que la por està mal focalitzada. Avui dia, a través de les xarxes socials podem veure vídeos, frases i imatges que parlen sobre la por; sobre com superar-les i no témer res, però crec que per culpa d'això, la por està mal focalitzada.

La por en si mateixa, és molt útil. Gràcies a ella podem reaccionar de manera adequada i preservar-nos davant de perills propers (el foc, un animal salvatge, un robatori...).

Les pors racionals són les que realment existeixen i posen en risc les nostres vides, però ens protegeixen del perill com a mecanisme de defensa i d'alarma. Gràcies a ells hem pogut evolucionar com a éssers humans i preservar l'espècie.

La por és imprescindible a la vida, sense ella, els nostres avantpassats no s'haurien desenvolupat. Tot ésser humà té aquest sentiment i apareix en resposta a la consciència davant una situació en perill.

Així mateix, també vaig poder descobrir com era possible que hi hagués gent que li agradi molt la por, i d'altres que no poden ni veure-la, i això és degut a les personalitats de les persones. Aquells que els agradi l'adrenalina, la pèrdua de control i els impulsos forts són els que solen sentir plaer i gust de la por.

No hi ha persones que no tinguin por de res, d'una manera o altra tots tenim por, si no fos així estaríem tota l'estona exposats al perill i no hauríem evolucionat com a éssers humans.

Finalment, gràcies a aquest treball he pogut conèixer la interessant incidència que la por té a la nostra vida quotidiana, la por no solament té una base negativa, sinó que és necessària per a la nostra supervivència com a espècie. També conèixer millor el món de les pors irracionals i les fòbies. Em va semblar molt rellevant que moltes vinguin sense cap raó absoluta, ja que semblen absurdes, però són difícils de controlar.

I per acabar, em sento molt satisfeta de la manera en la qual he realitzat el meu treball, perquè he pogut realitzar una part pràctica que m'ha aportat molta informació i alhora experimentar la por en llocs de ficció controlada. I això no només m'ha enriquit en coneixement sinó també m'ha enriquit com a persona.

WEBGRAFIA:

Cáceres, E.C. (en línea) (2016) *Cómo nos afectan las películas de terror, Fan de la Vida*. Disponible a: <https://www.fandelavida.com/nos-afectan-las-peliculas-terror/> (Consulta: Setembre 15, 2022).

Camacho, R. (en línea) (2015) *¿Para qué sirve el miedo?, Psicología y Mente*. Disponible: <https://psicologiaymente.com/psicologia/para-que-sirve-miedo> (Consulta: Juny 27, 2022).

Clemente, S. (en línea) (2020) *El Impacto de las Películas de Terror, La Mente es Maravillosa*. Disponible a: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-impacto-de-las-peliculas-de-terror/> (Consulta: Setembre 7, 2022).

Dharma, J. (en línea) (2018) *¿Por qué tenemos miedo? Psicología del Miedo, Juan Dharma*. Disponible a: <https://juandharma.com/por-que-tenemos-miedo/> (Consulta: Agost 18, 2022).

Dr. Paul Koeck, M.D. (en línea) (2021) *¿Miedo al fracaso?, Mis15Minutos.com*. Mis15Minutos.com. Disponible a: <https://www.mis15minutos.com/ansiedad/miedo-al-fracaso> (Consulta: Noviembre 22, 2022).

Eguiluz, L. (en línea) (2016) *Así reacciona tu cuerpo cuando tienes miedo, Diario AS*. Disponible a: https://as.com/tikitakas/2016/11/17/portada/1479365345_712566.html (Consulta: Octubre 11, 2022).

Fariñas, T. (en línea) (2019) *¿Por qué sentimos miedo?: Cómo Funciona el cerebro y por qué a veces se disfruta el terror, elconfidencial.com*. El Confidencial. Disponible a: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-10-31/sentimiento-miedo-psicologia_2306816/#:~:text=La%20respuesta%20al%20miedo%20comienza,sentimientos%20de%20miedo%20y%20ansiedad. (Consulta: Juliol 13, 2022).

Fernandez, F.J.M. (en línea) (2020) *¿Por qué sentimos miedo?*, *Psicólogo en Barcelona*. Disponible a: <https://psicorelacional.com/por-que-sentimos-miedo/> (Consulta: Juliol 29, 2022).

Guillermo Bisbal, S.D.D.G. (en línea) (2018) *La Psicología del terror en el cine, La Mente es Maravillosa*. Disponible a: <https://lamenteesmaravillosa.com/psicologia-del-terror-en-el-cine/> (Consulta: Agost 8, 2022).

Humana, P.M.C.Á. (en línea) (2019) *Miedo al fracaso ¿Por qué lo experimentamos?: área Humana, Psicólogos Madrid | Centro Área Humana*. Disponible a: <https://www.areahumana.es/miedo-al-fracaso/> (Consulta: Noviembre 18, 2022).

Llabrés, H.R. (en línea) (2022) *Fobias: Tipos de fobias y miedos: Dr.Romeu y Asociadas, Dr Romeu*. Disponible a: <https://www.drromeu.net/fobias/> (Consulta: Setembre 18, 2022).

Morales, A. (en línea) (2012) *El Origen del Miedo, Cadena SER*. Disponible: https://cadenaser.com/programa/2012/06/01/ser_historia/1338506235_850215.html (Consulta: Juny 27, 2022).

Pérez, R. (en línea) (2015) *La Ciencia del Miedo: Cómo Lo Procesa nuestro cerebro y por qué nos gusta sentirlo, elconfidencial.com*. El Confidencial. Disponible a: https://www.elconfidencial.com/tecnologia/2015-10-31/la-ciencia-del-miedo-como-lo-procesa-nuestro-cerebro-y-por-que-nos-gusta-sentirlo_1076715/ (Consulta: Setembre 26, 2022)

¿POR QUÉ TENEMOS MIEDO? | Psicología del miedo (en línea) (2017) *YouTube*. YouTube. Disponible a: https://www.youtube.com/watch?v=CcTJ__ASGOY&ab_channel=JuanDharma (Consulta: Agost 30, 2022).

San Millán Pérez, B. (en línea) (2014) *El miedo racional y el miedo al miedo*.

Disponible a:

<https://www.leonoticias.com/frontend/movil/El-Miedo-Racional-Y-El-Miedo-Al-Miedo-vn146627-vst475> (Consulta: Julio 21, 2022).

Tobar, D.B.F. (en línea) (2022) *Cuáles son Los Miedos Más comunes del Ser Humano*, *Psynthesis Psicología*. Disponible a:

<https://psynthesispsicologia.es/miedos-mas-comunes-del-ser-humano> (Consulta: Noviembre 20, 2022).

ANNEXOS

ANNEX I : ENTREVISTA ZOMBIE WALK

Mi nombre es Nacarid lopez, vivo en Sitges y participo en este evento como voluntaria desde hace ya ocho años consecutivos. En el festival nos asignan las distintas áreas de actividades, en este momento estoy en el Zombie Walk, pero como voluntaria participo mucho y me informo mucho de todo lo que acontece con el festival, porque nos preparan para ello, para ser la cara del festival.

En que consisteix aquesta setmana cultural de Sitges i el zombie walk?

Cada mes de octubre de todos los años se celebra en Sitges un evento muy muy especial a nivel de la cinematografía que es el género del terror y la fantasía. Este festival que se llama el "Sitges festival film" es el más importante del género terror fantasía que existe en Europa se pudiera decir, bueno pero vamos a decir España, y pues se celebra en la localidad de Sitges. Para ello se dedican dos semanas de proyección de películas de ese género incluyendo grandes directores y también novedades y luego directores, estudiantes incluso que quieran comenzar a incursionar en el mundo y hay toda una serie de actividades de proyecciones de películas y actividades extra que se hacen para celebrar estas dos semanas del terror. Entonces eso es lo que se está haciendo en este instante y particularmente hay un día de esta semana que se llama la "Zombie walk" qué es la caminata de los zombies, que ya se ha hecho muy famosa por el hecho de que la gente se maquilla, además el evento el festival maquilla de manera gratuita a todo aquel que pueda tener el ticket a través de una cola y camina por toda la ciudad con aspecto de muerto de zombie y todas esas cosas. Entonces este es un día muy especial y a la gente le gusta mucho. Viene gente ya maquillada o la gente se maquilla aquí y en la noche de este día, que suele ser un sábado pues que caminan todo Sitges con ese género, de eso se trata exactamente esta carpa de maquillaje que está ahora aquí en la playa de San Sebastián de Sitges.

Per què creus que a la gent li agraden tant aquestes pors? Què és el que els hi atrau tant?

Fíjate, el miedo es una parte muy importante de nosotros, es algo a lo que siempre le huimos, que no queremos porque muchas veces nos duele o nos paraliza. Pero pienso que por alguna razón cuando tú puedes ser parte del miedo interpretarlo o sea como estar desde dentro del miedo, de alguna manera te sientes valiente al miedo, entonces como que protagonizar algo a lo que tanto le temes, puede que llene de adrenalina a las personas y lo busquen porque es algo que por lo general tú no dejas tener en tu cuerpo, tú no vives el miedo, tú no buscas de manera natural ir a vivir el miedo como si buscas ir a ser feliz, reírte, si buscas estar solo en soledad llorar quizá, pero tú no vas a buscar un miedo, en cambio cuando lo ves así pues es como que algo que te apetece experimentar y que te sube la adrenalina de alguna manera. pienso desde mi punto de vista que esa puede ser una razón para querer vivir el miedo desde dentro.

Creus que el gust a la por a la societat és un bon negoci?

Negocio porcentualmente creo que no es tan grande en la comunidad dedicada a este género como tal y por lo tanto esto probablemente no se manifieste tampoco un gran porcentaje de ingreso para una industria, creo que es muy puntual. Es muy puntual la forma de obtener dinero con con el miedo, pero claro, te lo estoy diciendo desde el mercado sin embargo, que por lo general, el tipo de personas sobre todo todo hablar muy del festival son muchos estudiantes muchos jóvenes o muchas personas que son, que tienen fanáticas a un culto no algo muy muy reducido por lo tanto la comunidad y al reducirla también son menores. Entonces es un porcentaje bastante menor con respecto a otras disciplinas del cine

ANNEX II: ENTREVISTA PSIQUIATRA

Jo sóc la Laia Áreas, una de les psiquiatres residents de quart any de Sant Pau de l'hospital de Sant Pau de Barcelona i estic amb l'anna que em farà unes preguntes sobre el treball de recerca.

Què és la por?

La por és un sentiment, és una emoció que és natural en tots els éssers vius, en tots els animals. Hi ha una resposta natural que fa el nostre cervell i que es va passant com de generació en generació i és una emoció adaptativa, seria una emoció així com la tristesa, l'alegria... I la funció que té la por, seria de protegir-nos, tant a nosaltres com els animals, o sigui quan hi ha en teoria la por, seria una emoció que hauria de sortir quan davant d'estímuls que es considera que pot ser amenaçant per la nostra supervivència, s'activa una àrea cerebral que es diu amígdala, que el que activa és una sèrie de substàncies, que el que fan és activar una miqueta el que el sistema nerviós de ficar-te molt en alerta amb la funció de què puguis sortir corrents i que, per tant, puguis fugir d'aquest estímul que et posa en perill. Això seria una miqueta el que és la por normal que tenim tots, tothom ha de tenir por, ja que tant tenint una por excessiva com no tenir-la seria una cosa patològica.

Naixem o adquirim la por?

Hi ha diferències, tots naixem amb certs estímuls que diríem que estan programats per tenir por. Quan al principi naixem, sí que és veritat que, són com coses petites que estímuls forts que reaccionem amb el plor i al final hem de diferenciar una mica entre nosaltres i altres animals, perquè nosaltres sí que és veritat que el procés de maduració de l'ésser humà és molt més complex i molt més llarg, i per això som molt més dependents del que serien les nostres mares, si mirem en les altres espècies, molts mamífers al poc de néixer ja caminen, ja mengen i ja funcionen bastant sols. En canvi, nosaltres no, sí que és veritat que, hi ha algunes pors que anem adquirint i per això, tot el tema de psicologia i de psiquiatria, hi ha un component que és el biològic que heretem una mica de riscos dels pares i les mares, però després hi ha tota la part ambiental. Per això s'ha vist que, moltes vegades si el nostre pare o mare té ansietat o fòbies específiques, és molt més comú que en la descendència en veure que els nostres progenitors s'espanten o s'alarmen de certes coses, doncs

també adquirim aquestes patologies o aquestes fòbies. Però hi hauria una part que seria l'adquirida i l'altre seria la por que tothom té, per exemple a què si hi ha un lladre que ens roba, doncs tothom tindrà por encara que o l'hagi robat mai, perquè és una cosa que és com que la portem nosaltres, per exemple el foc, tots sabem que el foc és una cosa que hauria de fer por i no tothom s'ha cremat, llavors hi ha una part que té a veure doncs amb el que portem nosaltres de genètica, un altre part que també té a veure amb la part d'aprenentatges i l'altre te a veure amb la por apresada que et transmeten els pares o amics o altra gent.

Què és la por racional i irracional?

La por racional seria aquella reacció que seria com estandarditzada a tenir tots, a tenir Tots els éssers humans i seria una por que doncs amb un estímul que ens fica realment en perill, si i que, per tant, hauríem de tenir aquesta reacció de por. La por irracional seria el que diríem també les fòbies que seria quan, estímuls que no haurien de ficar-nos en perill, a nosaltres ens genera aquesta reacció, i aquí és quan entrem a fòbies més específiques, com pot ser por a les abelles, por a volar, por a les altures... que veiem què depèn una miqueta de cada persona i que al final és una por que la mateixa persona, que té una fòbia, tu li preguntis: "per què tens por a això?" i ella et diu, "no no si jo sé que és irracional, tot i això' és impossible de què em pugui exposar", i es reactiva això encara que tu intentis de manera racional amb la persona fòbica parlar sobre la por, ells et diuen: "sisi tens tot el sentit del món" però no poden. I aquí és on es diferencia el que seria una por racional, que tu parles amb la persona i dius bueno doncs si té sentit de què jo tingui por d'això, a una por irracional o fòbia que seria que la persona directament diu que no té sentit, però que li fa por, li genera això i li crea un mal tan gran que ha d'evitar.

Molta gent que té pors irracionals o fòbies, acaba fent conductes d'habitació, que és directament que quan saben, per exemple: la més comuna és l'avió, quan saben que no caurà l'avió, que és molt difícil que caigui, però els crea tant de malestar estar allà que eviten agafar avions, i això encara perpetua més aquestes fòbies.

Quines son les pors més comunes que tenim els humans?

Les més comunes jo crec que tenen a veure amb els animals, totes les que tenen a veure amb animals i situacions. Després n'hi ha d'altres que són més específiques, hi ha termes per totes les fòbies, les més comunes parlant des de l'experiència, Son la dels animals i la de situacions, perquè al final són les que et limiten més el dia dia i són les que més consulten.

Quan es considera preocupant la por?

Per distingir quan una por seria adaptativa d'una patològica, ho diu el nom o sigui, quan una por es considera que és patològica, és quan ens limita en el dia a dia. Què passa, que hi ha moltes fòbies específiques que la gent conviu amb elles i que no consulta mai perquè depèn el que tu tinguis fòbia, si no tens l'estímul cada dia, llavors no consultes no fas un tractament específic perquè pots tirar el dia dia. Per exemple, si tu tens por a les abelles a no ser que tu siguis agricultor o apicultor, pots funcionar sense donar un tractament per les abelles. L'altra diferència és que per exemple, si tu tens alguna fòbia a alguna cosa que la veus cada dia, llavors es torna un problema, llavors normalment és quan consulten. Doncs poden ser les fòbies específiques que seria quan és una cosa específica, consulten quan els interfereixen el dia dia, el més comú és per situacions com, el que seria fòbia per les abelles. Si una persona treballa en el camp de la medicina o infermeria, i té una fòbia a les agulles doncs moltes vegades consulten, o una persona que té fòbia a volar o a conduir normalment consulten perquè són coses que moltes vegades necessites exposar-te, què necessites per treballar o funcionar llavors acaben consultant i el fa falta fer tractament.

L'altra cosa que és diferent són els trastorns d'ansietat. Hi ha una cosa que són les fòbies que són unes coses específiques i després estan els trastorns d'ansietat, què és un volum molt gran i no seria com una cosa específica que t'agafa por sinó, que seria directament tenir una resposta d'alarma, d'analitzada que es pot activar en qualsevol moment del dia a dia sense tenir una situació específica. I aquestes són les que consulten més, els trastorns d'ansietat tindriem: els trastorns d'ansietat

generalitzada, de crisis de pànic sobretot, són les que consulten més, perquè les persones amb trastorns d'ansietat generalitzada són persones que tenen un nivell d'ansietat més elevat del que tenim tots, i estan constantment en ansietat, no arriben a fer una crisi de pànic, però estan amb molta ansietat i això afecta el funcionament del treball, a què no dormen bé, a què moltes vegades l'ànima està malament, tot això s'acaba alterant.

Un altre són les crisis de pànic, que sense tenir un estímul fan una reacció extrema de por, d'ansietat i normalment acaben a urgències a psiquiatria, perquè quan un té una reacció tan elevada, el que reacciona el cos és com de fugir d'alguna cosa que no saps de què fuges i fa la sensació en el pacient de què "estic perdent el control o em tornaré boig o que em moriré". Llavors aquestes consulten més, són com les dues patologies dins de l'ansietat que consulten més, després les fòbies específiques i les pors que tenim tots normalment no consulten tant perquè no seria patològic, és normal que les tinguin.

Com podem controlar la por?

És difícil controlar-les, jo crec que controlar-les no es pot, es pot aprendre a viure amb elles. Les pors que tenim tots són pors adaptatives llavors no les hem de controlar, quan apareixen és normal que reaccionem amb elles.

Després hi ha el que serien les fòbies, que a les fòbies o l'ansietat, fer que se'n vagi 100% seria l'ideal, però difícilment té a veure amb el temps que portem amb això. No és el mateix una persona que porta tota la vida amb això, que, per tant, té una manera de funcionar molt dinantizada per l'ansietat i la por, que una persona més petita. Hi ha diferents maneres com de pal·liar una mica l'ansietat, les fòbies, hi ha dues maneres: hi ha una que seria la teràpia psicològica, que al final és com el bol estàndard, sobretot a les fòbies i després hi ha un tema de medicació.

La teràpia psicològica, la que és més provada és la de l'exposició progressiva, que senzillament és l'única manera que hi ha, tant en l'ansietat com en les fòbies, a perdre la por a un estímul és exposar-se. Perquè moltes vegades, quan un té por a alguna cosa, potser una fòbia o directament ho has patit i, per tant, ho evites o també pot ser apresat, que a tu, tu han passat any darrere any, t'has imaginat, per exemple, amb les abelles, t'has imaginat que t'ha sortit una abella o que si surts i et

trobes una abella al costat et picarà i et farà mal i llavors directament és desubicat. L'única manera que hi ha és d'exposar-te i veure que no passa res, o sigui Al principi quan un s'exposa, la reacció del cos natural és que aparegui la por i que vulguis fugir, si t'ho fuges, estàs reforçant a escala cerebral que aquell estímul és perillós, llavors com fuges i baixa l'ansietat, el que fas a nivell cerebral, és dir mira: "ara és un lloc segur, allà estaves insegur i no t'ha passat res perquè has fugit", llavors reforces més encara aquesta por. Però l'única manera que hi ha de trencar això és exposant-se i de veure que cada cop que et vas exposant, la resposta de l'ansietat va baixant. Llavors al principi es passa molt malament, s'agafa molta ansietat, el cos et demana que "em vull anar d'aquí perquè em passarà alguna cosa", però has d'aguantar, perquè l'ansietat és una reacció que igual que puja, acaba baixant, sempre acaba baixant. El que passa és que quan estem en el punt màxim, tothom es vol anar corrents, però si tu t'esperes i baixa i dius "mira no m'ha passat res", això ho vas repetint i cada cop el "pi" és menys intens, i, per tant, ho pots controlar encara més i això seria la teràpia d'exposició, que aquell mètode es fa per les agulles, les abelles, una mica per tot. Hi ha coses que et pots exposar i hi ha d'altres que no i, per això hi ha algunes teràpies que es fan en alguns hospitals de tercer nivell, que es fan exposicions virtuals, a nivell de realitat virtual, que et fiquen amb ulleres 3D i t'exposen doncs a estímuls com per exemple: a fotos d'agulles, fotos d'abelles, i les persones que tenen fòbia, encara que sàpiguen que estan tenint un estímul que seria real, se'ls activa. Fan exposicions controlades i d'aquesta manera ho van tractant.

Què succeeix després enfrontar el succés de la por?

Cada cop va baixant l'ansietat i la cosa és que et quedis amb la mínima ansietat possible i també es poden donar el que es diu tècniques de maneig de l'ansietat, que hi ha moltíssimes. Sobretot ara les que estan molt de moda són el *mindfulness*, si mires a l'internet o al Netflix, ara hi ha una sèrie que es diu headspace que tracta del *mindfulness*, i tracta d'agafar tècniques de relaxació del budisme, de la meditació i les passen a nivell com a molt científicitat una mica, i són com per regular una miqueta l'ansietat, el que intenten és que tu el focalitzis en el present i intentis no anar cap al futur que és el que passa molt amb l'ansietat i les fòbies que, un anticipa

la cosa que li fa por, llavors ja va com una miqueta programat a fer una resposta ansiosa. I també amb la medicació es pot regular això.

Per què ens agrada la por?

Jo crec que té a veure, la por que crea algunes experiències lúdiques com les pel·lícules o les coses de terror, jo crec que té a veure amb les personalitats de la gent. Hi ha molts models de personalitat, es pot explorar a nivell d'escala, que hi ha moltíssimes i amb aquestes escales, si ho portes a l'extrem, així a grans trets, hi ha gent que és molt impulsiva i que li agraden molt les noves experiències, li agrada tot allò que és el risc i li agrada tot el que és la resposta d'adrenalina i aquesta gent sol ser la gent a qui li agrada la por. Sol ser gent que els hi agraden molt els estímuls forts, que es diverteix en situacions de pèrdua de control, de noves coses, sobretot a qui li agrada ficar-se en escape rooms, passatges del terror... doncs sol ser aquest tipus.

Existeixen persones sense pors?

Jo crec que per no tenir por has d'estar molt malament a nivell d'estructura cerebral, o sigui una persona que no té por a res no sé com viuria, perquè si no tens por a res, estàs com una miqueta venut que et pugui passar de tot, que et puguin fer de tot, que et pugui passar de tot.

Sí que és veritat que hi ha algunes patologies a nivell neurològic, que porten al que es diu "hipofrontalitat" que és la part racional del nostre cervell que seria la que fa que els impulsos que tenim tots, o sigui hi ha una part a nivell de cervell que és com l'arcaica, que és l'activa, la més semblant en els animals, que es guia pel plaer i els estímuls més aversius i que, per tant, no té filtre. I hi ha una altra part nostra que té veure amb el còrtex que és la que fa de filtre, llavors els humans, a diferència d'altres animals tenim molt de filtre, llavors tenim molt de fre a segons quines situacions, segons quines coses, però hi ha algunes patologies que porten que aquest filtre se'n vagi. Llavors quan se'n va aquest filtre, acostuma a ser gent que es fica molt en risc i no veu les coses negatives de les coses, llavors diria que aquesta

seria com la part que pot tenir com a menys por, perquè et fiques en risc una mica de cop.

Després hi ha altra gent amb altres tipus de personalitat que es diuen gent antisocial o psicòpates que aquests, més que no tenir por, és que no tenen capacitat empàtica i no tenen la part moral, o sigui, tenen por, però por dintre de les seves normes morals, no tenen com les mateixes normes que tenim tots. Llavors sí que són a vegades aquells que no es consideren que tenen por. Hi ha un llibre que es diu ametlla/ Almendra que és un noi que no té por a res i el que se li trenca és directament la part del cervell que es diu amígdala, però això a nivell de la realitat no sé si existeix, pot haver-hi gent que tingui més o menys por, però sempre tenir.

Com diferenciem una por d'una fòbia?

La por és com el més adaptatiu dintre d'una resposta normal i la fòbia és quan directament seria com una por irracional.

Hi ha algun cas que hagi tingut sobre la por que vulguis destacar? com a sigut el tractament?

Com sóc psiquiatria, jo porto patologies que porten medicació, llavors les fòbies específiques arriben al psicòleg, no a mi, llavors a mi m'arriben patologies que necessiten medicació, moltes vegades psicològica.

Jo vaig tenir una pacient que tenia agorafòbia, que és la por de sortir de casa, als espais oberts, llavors aquesta noia, a part d'agorafòbia, també estava dins d'un trastorn d'ansietat, molt potent i normalment aquests casos es donen a psicòlegs, però com era tan potent, que no poden arribar a fer l'exposició. Llavors és quan em demanen ajuda a mi, i jo fico una medicació que el que ajuda és a baixar una miqueta com la reactivació, el "pi" d'apur, perquè puguin fer l'exposició, o sigui no curaria el que és la resposta, perquè s'hauria de fer una exposició, però si baixa com la intensitat perquè sigui més fàcil per a la persona fer l'exposició.

S'utilitzen normalment antidepressius, els antidepressius encara que digui depressió, s'utilitza tant en la depressió, com en els trastorns d'ansietat i trastorns obsessius. I el que fan és tot el circuit de la serotonina així de manera global, i baixant com tota l'activació, perquè puguin treballar a nivell psicoterapèutic.

Quin és el tant per cent de pacients que vinguin per consultes relacionades amb les pors?

Partint que fòbies específiques no veig, tenint en compte trastorns d'ansietat, moltíssim, no sé el percentatge però moltíssim. Els trastorns d'ansietat es veuen molt en la població, consultem moltíssim i el spot, que és una manera de dir ansietat.

També perquè es parla molt de l'ansietat, és molt comú, perquè es parla molt, és com que dintre de la salut mental, no és el mateix tenir ansietat en la parla, que tenir psicosi, tenir esquizofrènia, trastorn bipolar.

Hi ha molta gent que té esquizofrènia, un 1% de la població, ho porta malament, llavors és com una cosa que es considera rara, però és molt freqüent, però l'ansietat i el spot, són coses més libianes que es parlem molt més, en les pel·lícules també surt molt més, i surt d'una manera més banalitzada, que no un tema d'una psicosi o esquizofrènia que normalment ho fiquen com un assassino en sèrie i tot això.

Quin és el límit de la teràpia fins la medicació?

Depèn del pacient, ja que en la teràpia necessites temps, llavors el pacient ha d'estar disposat a fer un tractament actiu del qual t'has d'exposar i voler passar-ho malament. Hi ha pacients que no ho volen fer i que volen una cosa immediata, no mourà ni un dit, llavors estem una mica limitats. Si el pacient diu "no no és que necessito agafar un vol, no em dona temps a fer una teràpia d'exposició, no la vull fer, però jo necessito agafar aquest vol i no puc" llavors és quan es fa un tractament amb medicació puntual, que seria; tu tens un vol, doncs et fico una medicació per baixar-te l'ansietat, i fer com quan un té dolor i li dones un ibuprofèn, doncs li cobreixes i llavors segur que no pensa tant. Llavors en el moment que s'ho pren doncs fa que baixi l'ansietat i no en tindrà tanta. Però quan deixen de tomar la medicació, continuen tenint la fòbia, el problema no es cura.

I aquella medicació sol ser ansiolítics, que a diferència dels antidepressius, és que l'ansiolític te'l prens i et baixa l'ansietat de cop, però quan se'n va l'efecte, torna a aparèixer.

I, en canvi, els antidepressius, toquen com el circuit de la base i, per tant, tarda bastant de temps en fer efecte, i el que fa és com baixar la reactivitat que tu pots

tenir patològica, et deixen com a una persona estàndard. Tots hem de sentir por, tenir ansietat, els antidepressius no fan que no tinguis por o no tinguis sentiments o no tinguis ansietat, el que fan és baixar-ho amb una resposta natural que tindriem tots.

Altra cosa seria, la gent que vol fer l'exposició, i si el psicòleg veu que no es pot exposar encara que el pacient vulgui, perquè vulguis o no hi ha una fugida, normalment, són ells els que demanen medicació.

La immediatesa de les notícies afecten a les nostres pors?

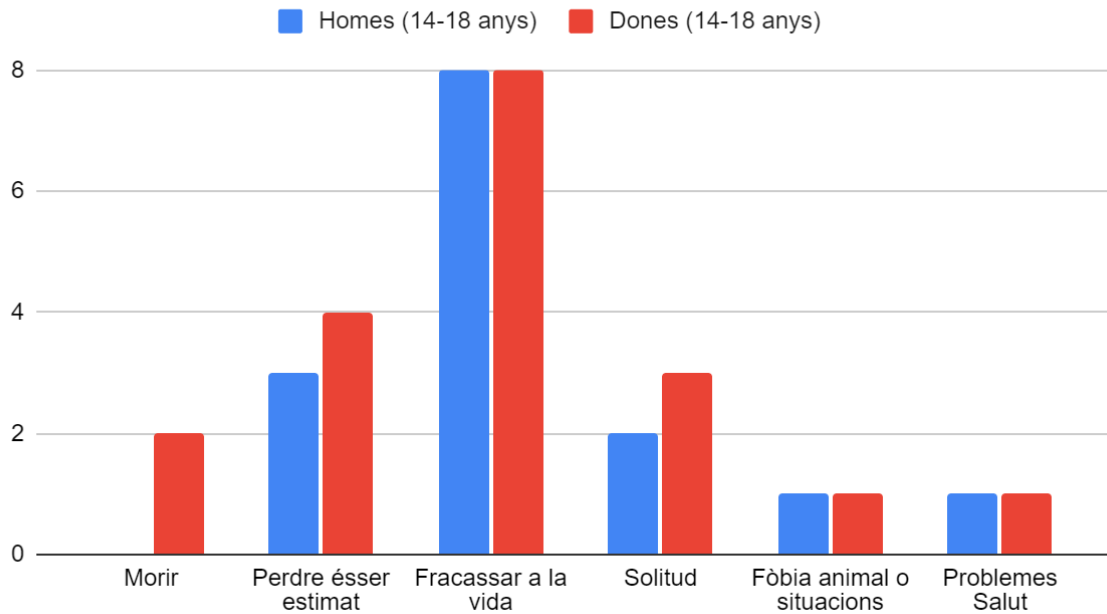
Això només succeeix en un perfil de persones, aquest perfil solen ser persones que tenen problemes a esfera ansiosa i obsessiva, és a dir que veu una cosa i s'hi queda, no pot parar de pensar, en bucle i el que passa és que de la notícia es fan una bola enorme.

I al que agafen por, no és a la notícia en si, sinó a la generalització que han fet en el seu cap, i això comporta a un nivell d'alerta i d'ansietat horrorós.

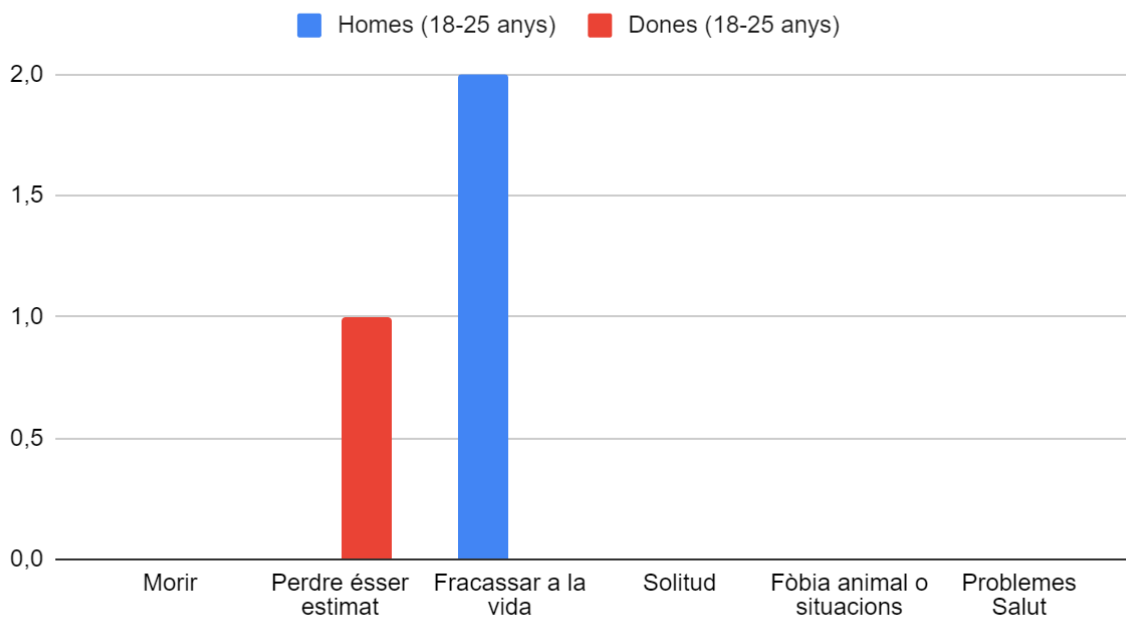
ANNEX III: ENQUESTA

Dins d'aquestes opcions, quina és la que més por et genera?

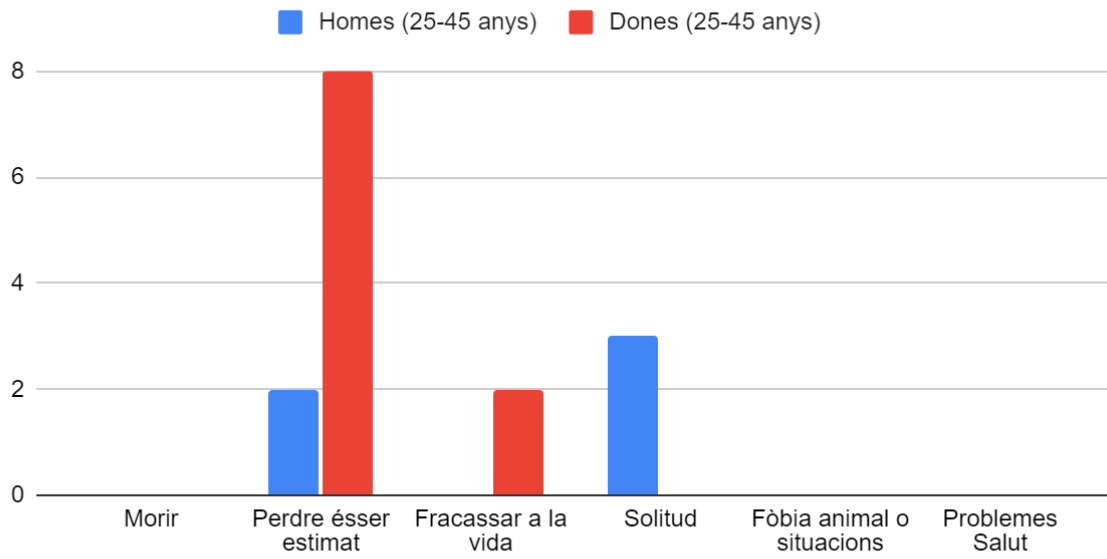
Dins d'aquestes opcions, quina és la que més por et genera?



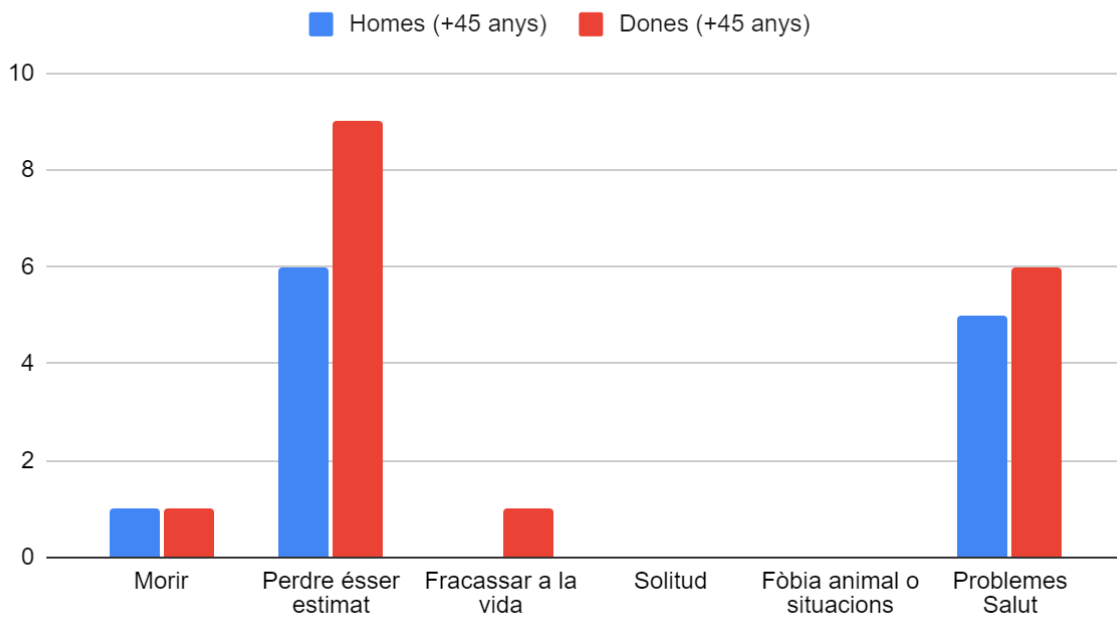
Dins d'aquestes opcions, quina és la que més por et genera?



Dins d'aquestes opcions, quina és la que més por et genera?

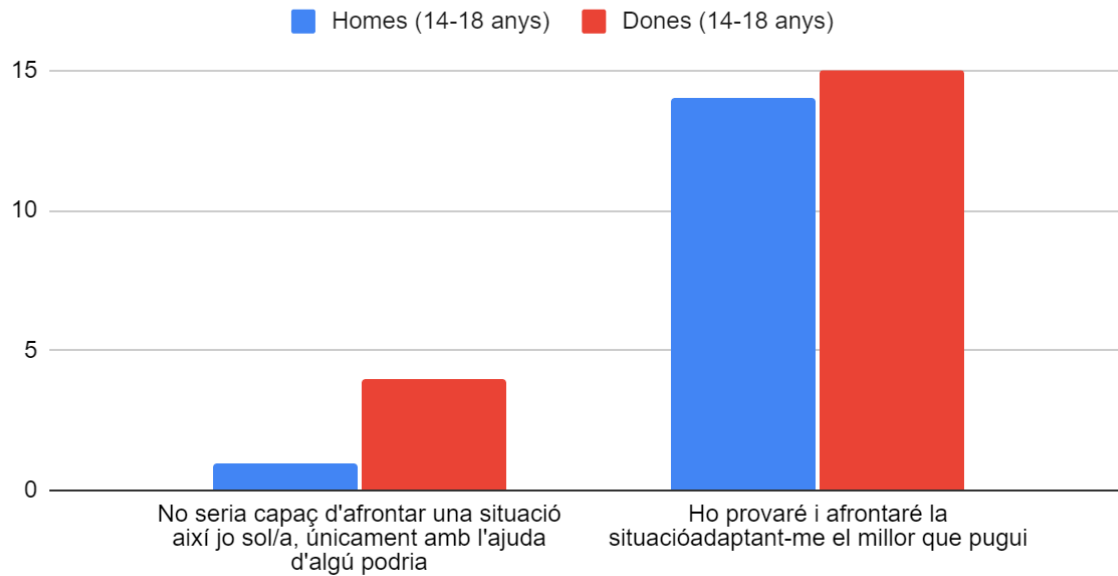


Dins d'aquestes opcions, quina és la que més por et genera?

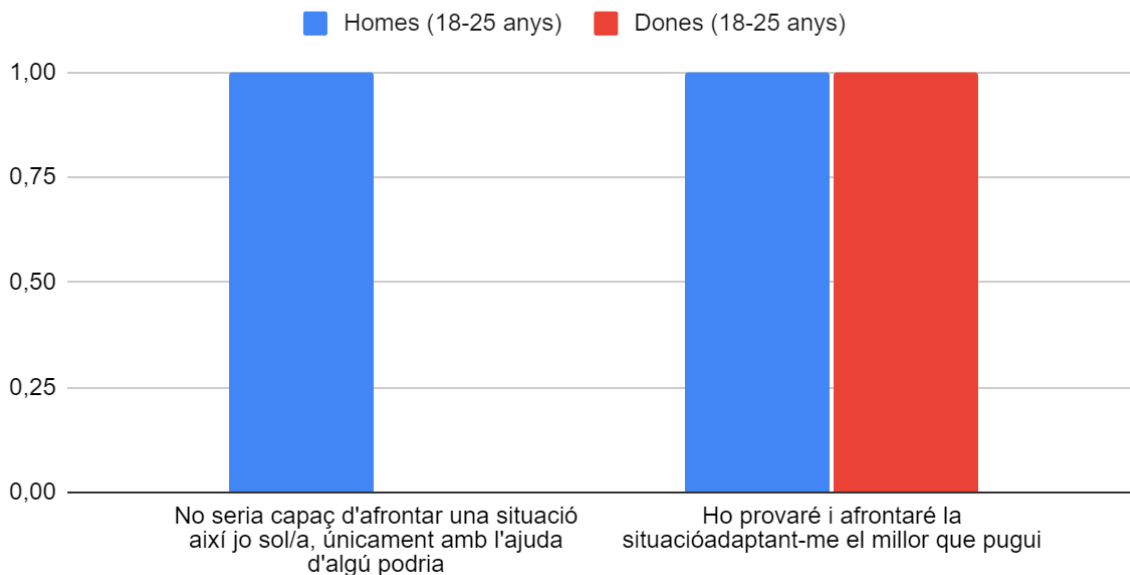


Has d'afrontar una nova situació dura i difícil per tu, com ho faries?

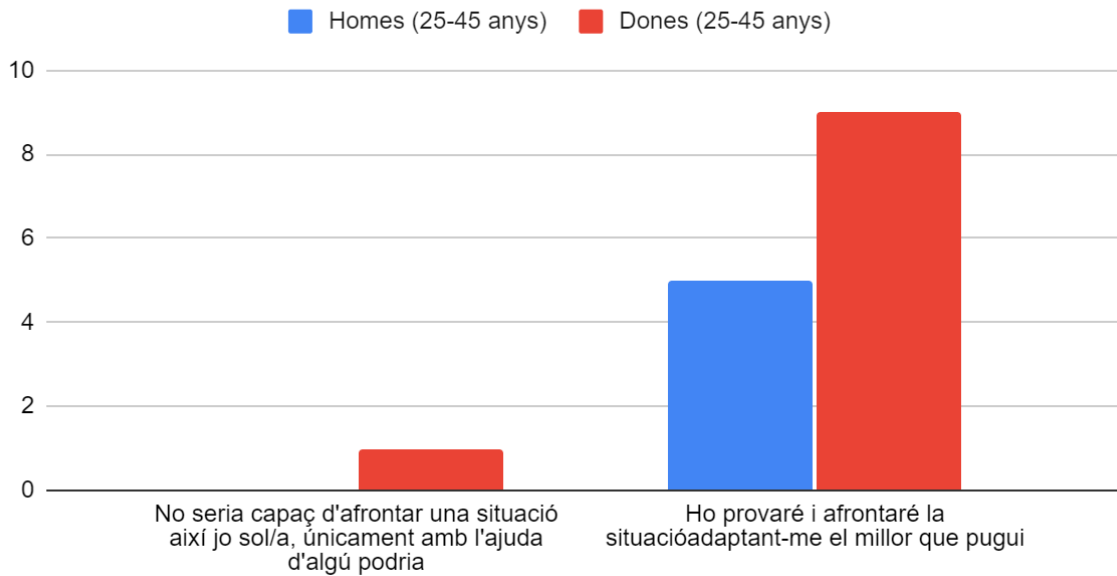
Has d'afrontar una nova situació dura i difícil per tu, com ho faries?



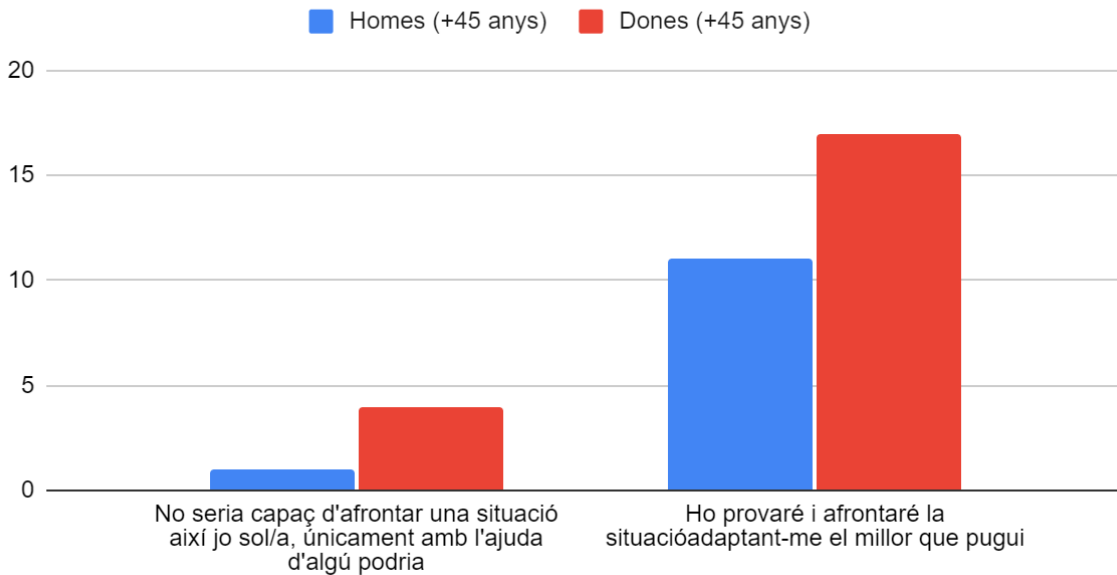
Has d'afrontar una nova situació dura i difícil per tu, com ho faries?



Has d'afrontar una nova situació dura i difícil per tu, com ho faries?

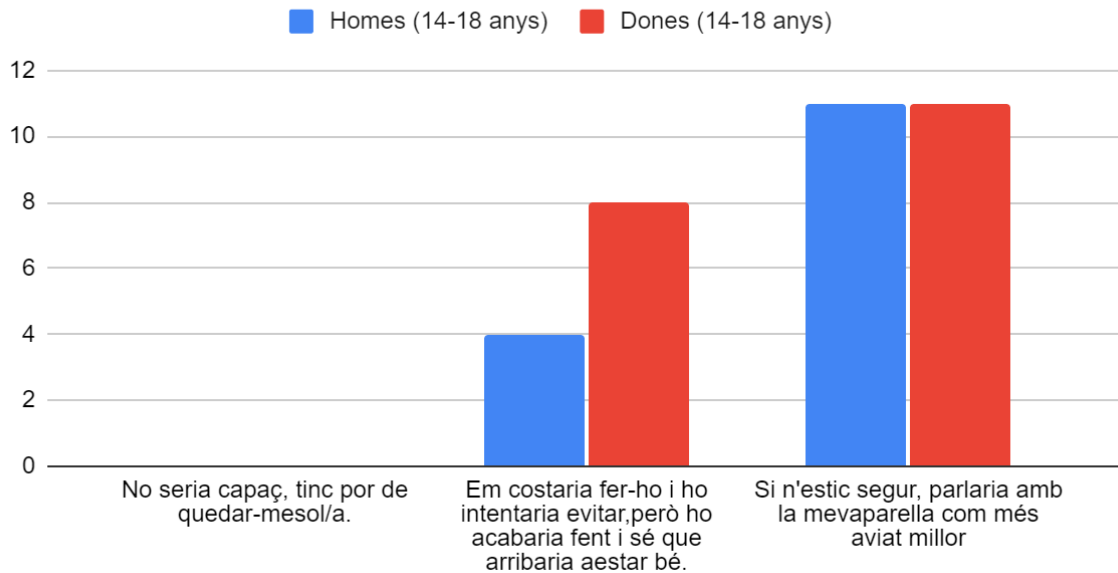


Has d'afrontar una nova situació dura i difícil per tu, com ho faries?

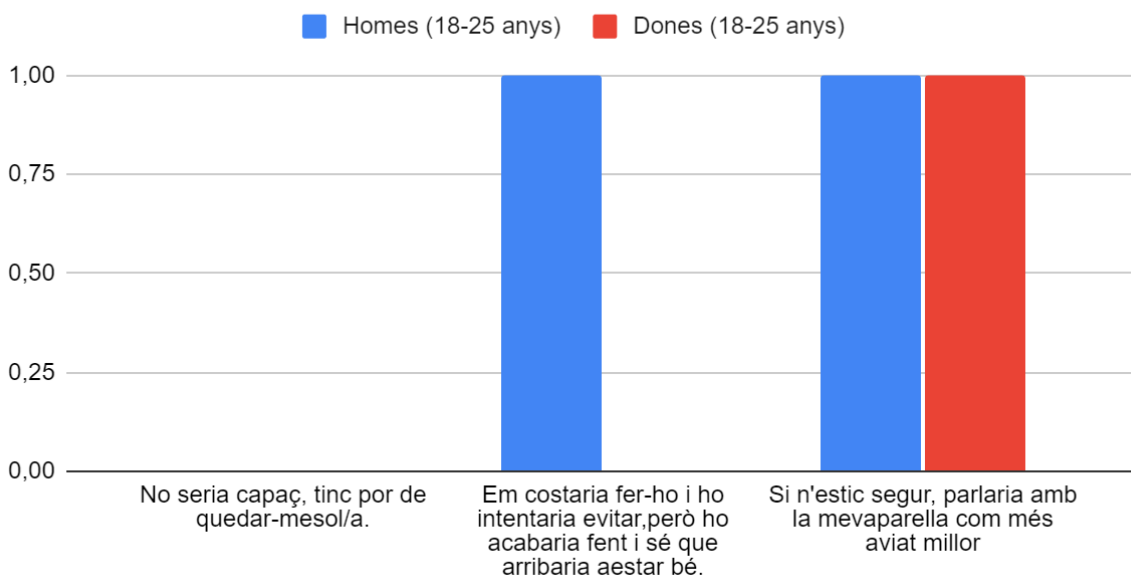


Imagina que has estat reflexionant sobre posar fi a la teva relació de parella, com ho faries?

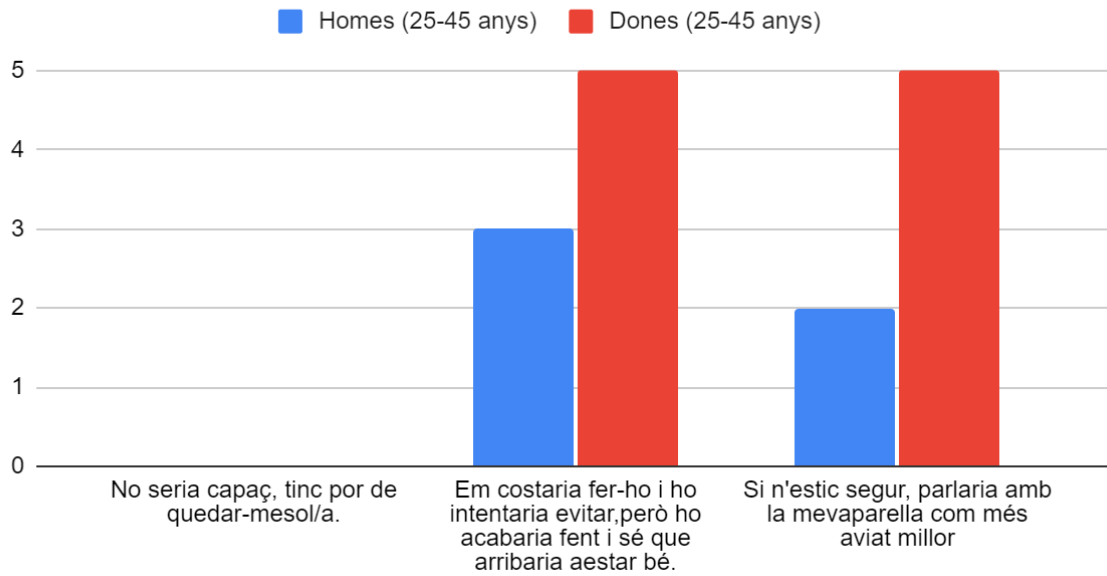
Imagina que has estat reflexionant sobre posar fi a la teva relació de parella, com ho faries?



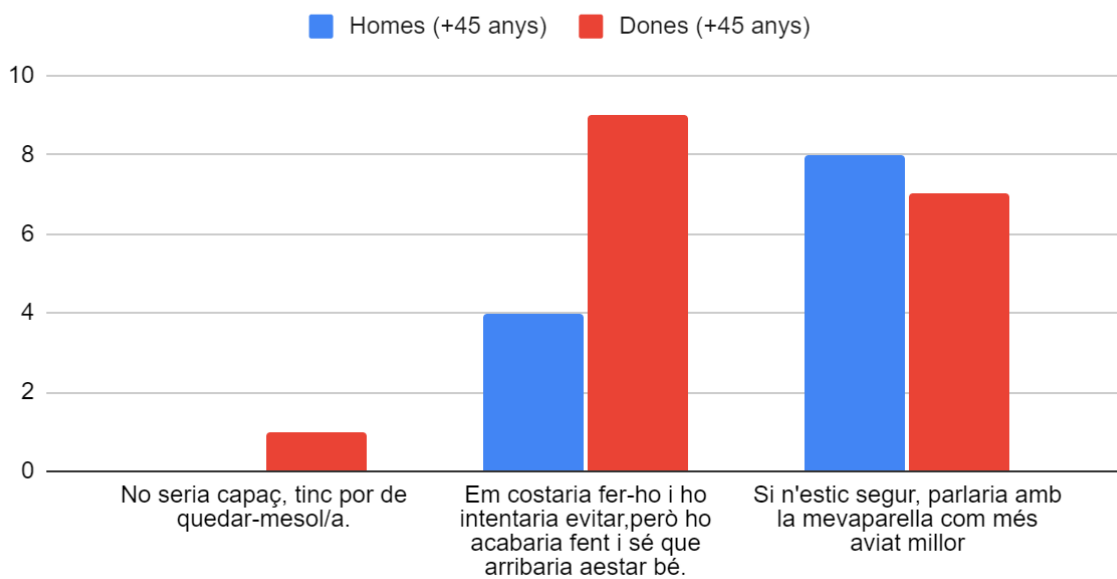
Imagina que has estat reflexionant sobre posar fi a la teva relació de parella, com ho faries?



Imagina que has estat reflexionant sobre posar fi a la teva relació de parella, com ho faries?

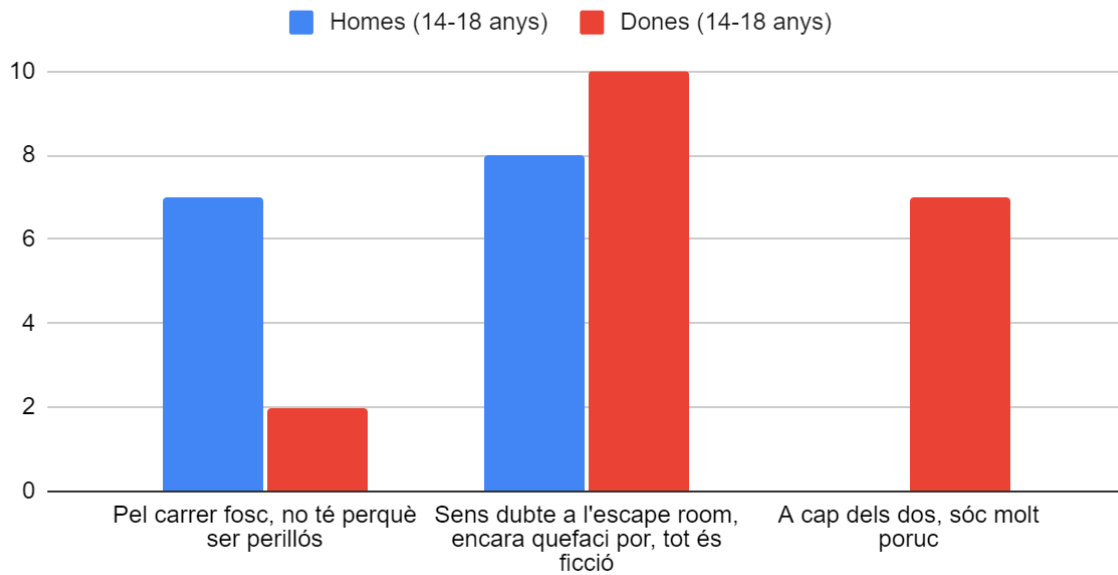


Imagina que has estat reflexionant sobre posar fi a la teva relació de parella, com ho faries?

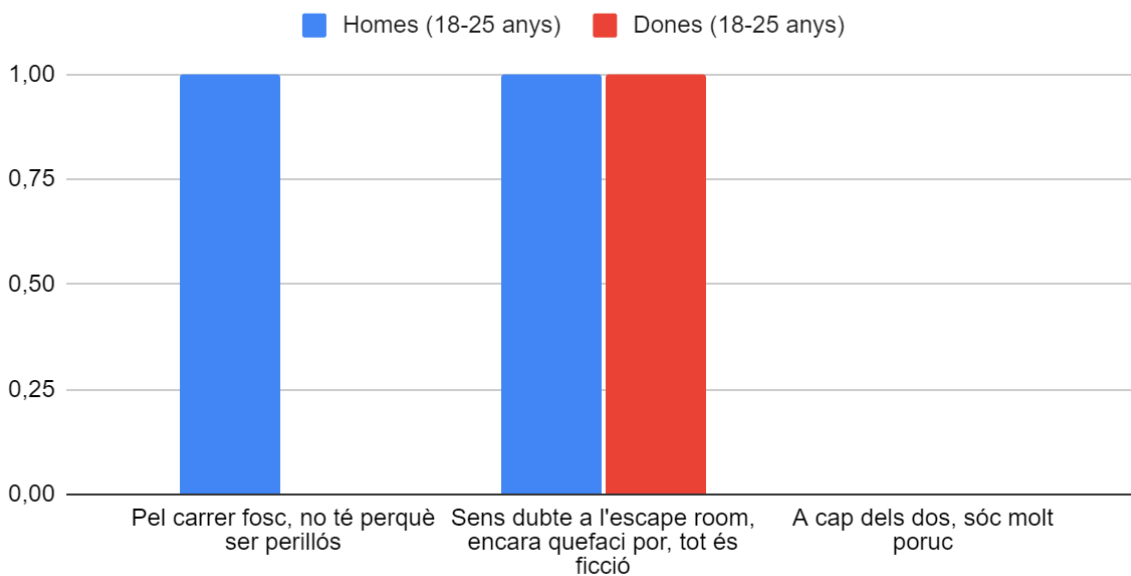


Què prefereixes, passar per un carreró fosc i silenciós o anar a un escape room de por?

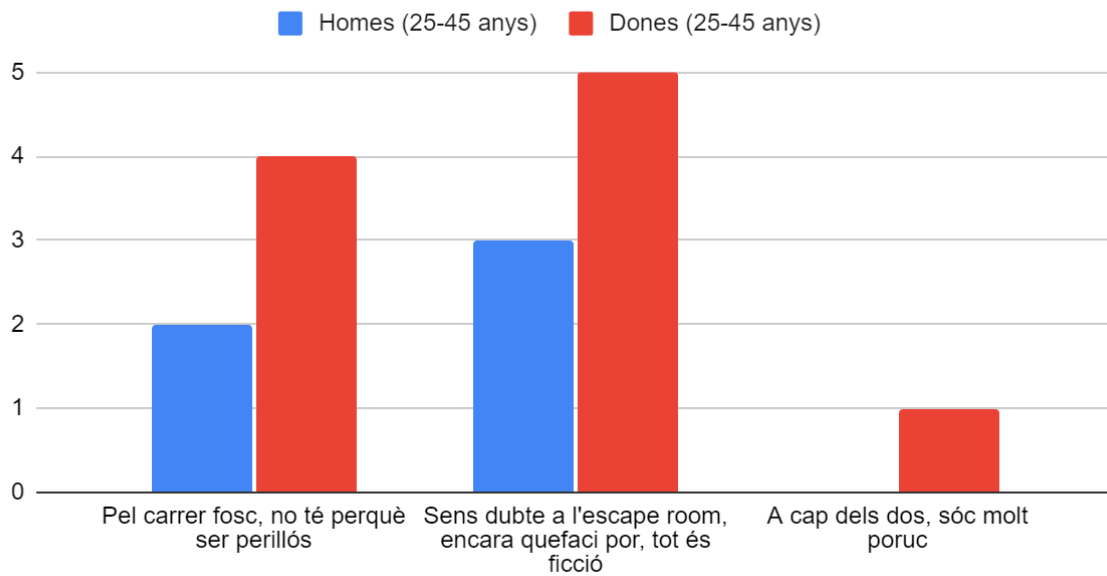
Què prefereixes, passar per un carreró fosc i silenciós o anar a un escape room de por?



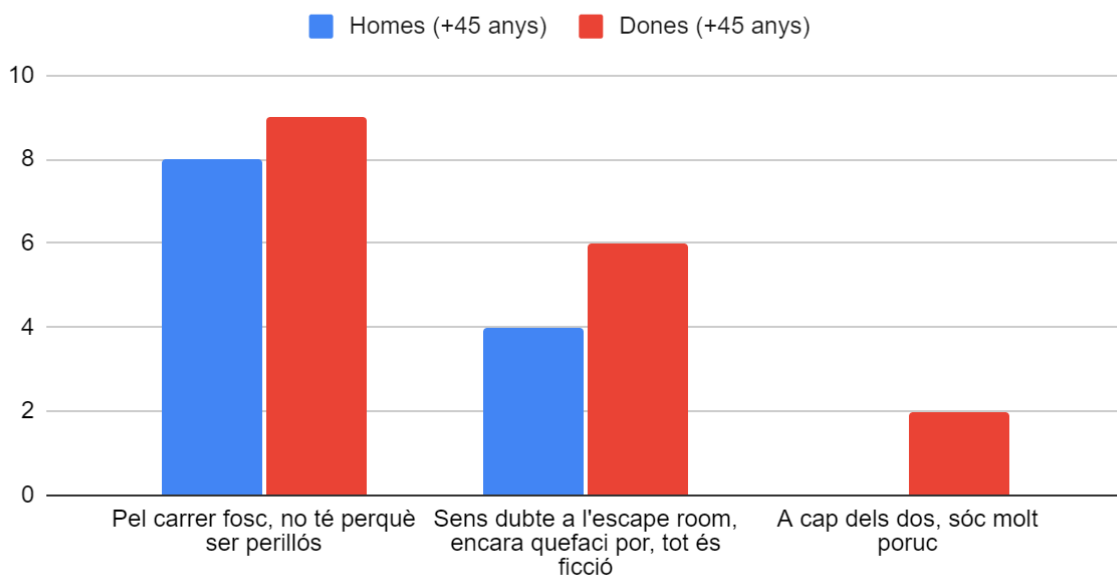
Què prefereixes, passar per un carreró fosc i silenciós o anar a un escape room de por?



Què prefereixes, passar per un carreró fosc i silenciosos o anar a un escape room de por?

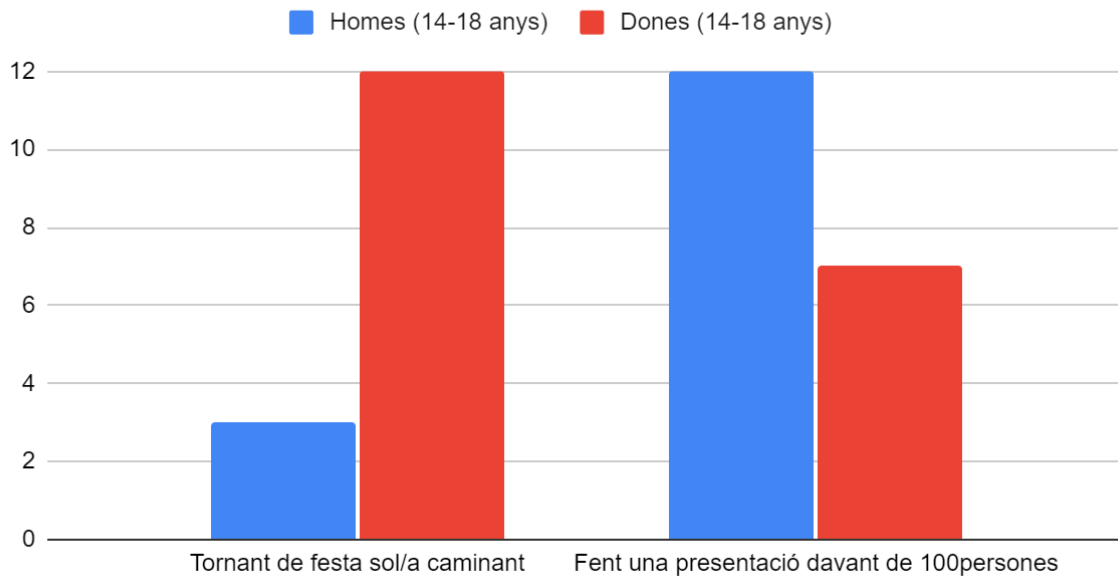


Què prefereixes, passar per un carreró fosc i silenciosos o anar a un escape room de por?

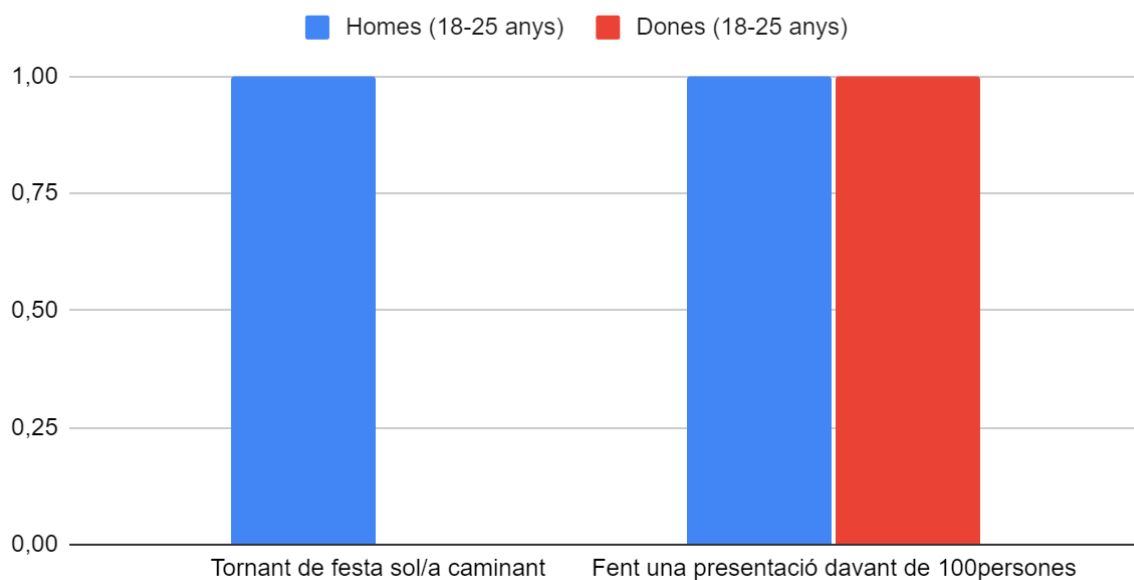


Pateixes més tornant de festa sol/a caminant o fent una presentació davant de 100 persones?

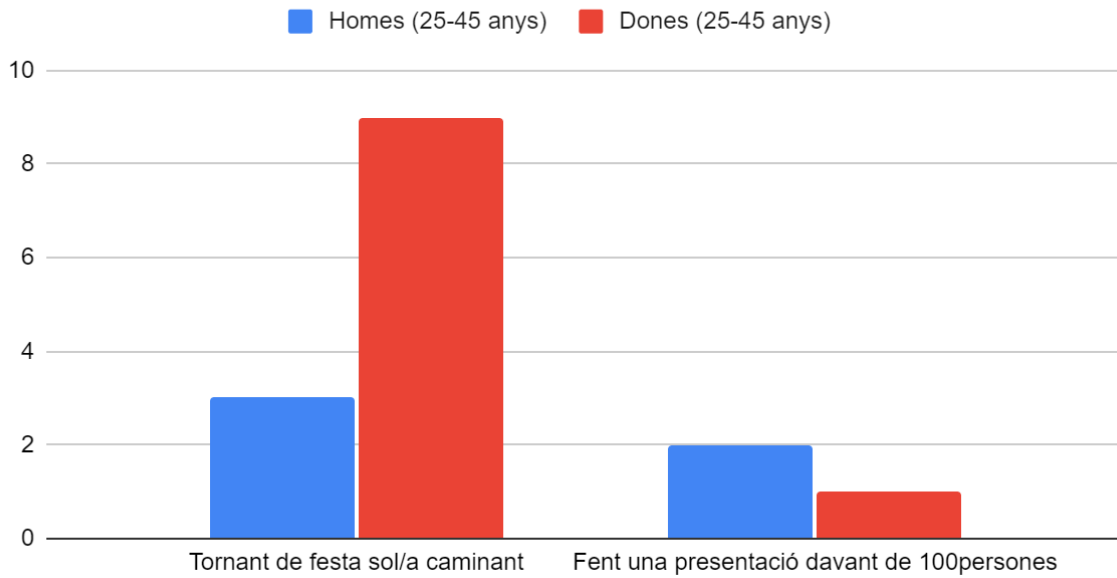
Pateixes més tornant de festa sol/a caminant o fent una presentació davant de 100 persones?



Pateixes més tornant de festa sol/a caminant o fent una presentació davant de 100 persones?



Pateixes més tornant de festa sol/a caminant o fent una presentació davant de 100 persones?



Pateixes més tornant de festa sol/a caminant o fent una presentació davant de 100 persones?

