



Filosofía

Nicole Galván Audiffred
Taller de Metodología de la Investigación
Adriana Felisa Chávez de la Beca
29/05/2020.
4010
Examen primera vuelta

Resumen:

La filofobia es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por el miedo al amor, normalmente se fomenta a través de un trauma al que no se enfrentó el sujeto en su debido momento y no ha podido superar. No existe un tratamiento específico para la filofobia, depende mucho de la persona, su pasado y su situación actual.

En este trabajo se presentarán.. .

Abstract:

Philophobia is an anxiety disorder characterized by fear of love, it is usually fostered through a trauma that the subject did not face in due course and has not been able to overcome. There is no specific treatment for philophobia, it depends a lot on the person, their past and their current situation.

In this work it will be presented ...

Índice

1. Introducción
 - a) Pregunta de investigación
 - b) Objetivos
 - 1) Objetivo general
 - 2) Objetivos específicos
2. Justificación
3. Marco teórico
 - a) Fobia
 - b) Trastorno de ansiedad
 - c) Síntomas del trastorno de ansiedad
 - d) Filofobia
 - e) Características
 - 1) De pareja
 - 2) Cualquier tipo de relación
 - f) Tratamiento
 - 1) Terapia de desensibilización sistemática
 - 2) TCC
 - 3) EMDR
 - 4) Hipnoterapia
 - 5) PNL
 - 6) Medicamentos antidepresivos

Introducción

La filofobia se define como rangos altos de ansiedad provocada por el miedo a cualquier tipo de vínculo afectivo con alguien. Es la congoja con todo lo relacionado a algún tipo de amor por una persona. Las personas que lo padecen se ven envueltos en una red de huidas por el gran abismo al que podrían llegar a caer, reprimen sus emociones aislandose de todo contacto humano que también se podría definir como necesidad de todo ser vivo. (Sanz, 2020)

En este trabajo de investigación, nos dedicaremos a exponer qué es la filofobia y cuál es el tratamiento que se da a las personas con este trastorno.

Pregunta de investigación

¿Cuál es el tratamiento prescrito para la filofobia?

Objetivos

Objetivo general:

Describir el proceso del tratamiento de la filofobia

Objetivos específicos:

- Definir qué es la filofobia
- Explicar cómo evolucionan los síntomas
- Detallar el tratamiento a llevarse cabo en dicho caso

Justificación

En este mundo hay mucha gente con problemas para relacionarse con otros por traumas del pasado ocasionando miedo a ciertos aspectos de la vida. Yo sé lo que es tener miedo al amor pero no en todo lo que abarca la palabra “fobia”. Al enterarme de que existe una fobia al amor no pude evitar sentir una inmensa curiosidad al respecto, me pareció adecuado hacer este trabajo acerca de algo tan interesante y diferente. El trabajo se inclina hacia el tratamiento de este con el propósito de dar a conocer la información necesaria, llegado el caso, e incluso para saber de su existencia.

Marco teórico

Fobia

Para comprender qué es la fobia primero hay que determinar lo que es una fobia. Según el Centro de Psicología Aaron Beck “Las fobias son miedos irracionales e intensos ante situaciones y/o estímulos que no son realmente peligrosas para nuestra supervivencia o, en caso de serlo, no tienen una alta probabilidad de hacernos daño.” En otras palabras una fobia es el miedo hacia una circunstancia determinada pero en niveles extremos que no corresponden. Toda fobia evoluciona de acuerdo a diferentes hechos traumáticos de la vida de una persona y no siempre derivan de acuerdo al trauma, pueden dirigir ese miedo hacia algo totalmente distinto en vez de a lo que realmente les asusta. (BBC, 2011)

Trastorno de ansiedad

La ansiedad es la preocupación excesiva destinada a ciertos aspectos de la vida, es persistente y difícil de controlar. (NIH, 2017). Existen algunas inquietudes comunes, tales como: la competencia o calidad de actuación en la escuela o en los deportes, la puntualidad, eventos catastróficos ambientales, entre otros (López, 1998). Hay variedad de trastornos de ansiedad, las fobias son una de ellas. (NIH, 2020)

Síntomas del trastorno de ansiedad

Según López (1998) los síntomas de los trastornos de ansiedad son:

- “- **Síntomas autónomos** (4): palpitaciones o taquicardia, sudoración, temblor o sacudidas, sequedad de boca (no debida a medicación o deshidratación).
- **Relacionados con pecho y abdomen** (4): dificultad para respirar, sensación de ahogo, dolor o malestar en el pecho, náuseas o malestar abdominal (p.ej., estómago revuelto).
- **Relacionados con el estado mental** (4): sensación de mareo, inestabilidad o desvanecimiento; desrealización o despersonalización; miedo a perder el control, a volverse loco o a perder la conciencia; miedo a morir
- **Síntomas generales** (6): sofocos o escalofríos; aturdimiento o sensaciones de hormigueo; tensión, dolores o molestias musculares; inquietud o incapacidad para relajarse; sentimiento de estar al límite o bajo presión, o de tensión mental; sensación de nudo en la garganta o dificultad para tragar.

- **Otros síntomas no específicos (4):** respuesta exagerada a pequeñas sorpresas o sobresaltos; dificultad para concentrarse o “mente en blanco” debido a la preocupación o la ansiedad; irritabilidad persistente; dificultad para conciliar el sueño debido a las preocupaciones.”

Filofobia

La filofobia es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por el miedo al amor, normalmente se fomenta a través de un trauma al que no se enfrentó el sujeto en su debido momento y no ha podido superar. Puede surgir por varias razones y diferentes panoramas. Las posibles causas según Sanz (1996):

- Una crianza compleja, carente de cariño o repleta de rechazo.
- A raíz de una relación amorosa fallida, en la que el implicado experimentó un gran sufrimiento.
- La persona se vio dañada en un pasado por seres que dijeron amarle
- La persona se sintió rechazado o abandonado
- Divorcio de padres
- Violencia en el hogar

Características

- En el caso de pareja
 - a) Conducta fría, severa, inaccesible y con la necesidad del control
 - b) Celosos y posesivos
 - c) Baja autoestima
 - d) No comunican, no ceden, no empatizan
- En cualquier tipo de relación
 - a) Rehuyen del compromiso
 - b) No se permiten sentir afecto, pasión y/o enamoramiento
 - c) Se aíslan
 - d) Sufren de ataques de pánico
 - e) Tienen diversos trastornos de personalidad

Tratamiento

No existe un tratamiento específico para la filofobia, depende mucho de la persona, su pasado y su situación actual. Existen varios tipos de tratamiento, los cuales son (:

- **Terapia de desensibilización sistemática:** Se trata de poner a la persona en la situación que tanto teme, como por ejemplo a través de la realidad virtual.

- **Terapia cognitivo-conductual (TCC):** Enseña a la persona a entender lo que tiene, a dejar los pensamientos negativos y buscar técnicas para cambiar ciertos rasgos de sus acciones que no le permiten estar bien.
- **Desensibilización y reprocesamiento del movimiento de los ojos (EMDR):** Es un proceso por el cual pasa la persona con la fobia haciéndole recordar una y otra vez lo que sintió o pensó en la situación del trauma hasta que se vayan los pensamientos negativos (Roman, 2017).
- **Hipnoterapia:** Hipnosis, eliminando lo negativo.
- **Medicamentos antidepressivos:** Son los fármacos inhibidores que regulan el y reducen los síntomas físicos y emocionales graves.
- **Programación neurolingüística (PNL):** Educar en la autoconciencia y la comunicación.

Discusión:

Conclusión:

Como trastorno de ansiedad, la filofobia tiene un efecto negativo en la vida social y emocional de la persona que lo sufre. En casos graves, la persona que tiene filofobia puede evitar relacionarse con compañeros de trabajo, vecinos, amigos y familiares. Afectando por completo su vida social

Bibliografía

Libros y Revistas:

- Jimeno, M. (1996). *Corrección y respeto, amor y miedo en las experiencias de violencia* (No. 013205). Fedesarrollo.
- Bonet, J. I. C. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para las fobias específicas. *Psicothema*, 13(3), 447-452.
- López, A. B. (1998). Trastorno de ansiedad generalizada. *Recuperado de* <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/357/1/116.pdf>.

Consultas en internet:

- Sanz, E. (2020). Filofobia, cómo identificarla y cómo combatirla. Recuperado 29 de mayo de 2020, de <https://lamenteesmaravillosa.com/filofobia-como-identificarla-y-como-combatirla/>
- BBC. (2011). BBC News. Salud mental: fobias, más que un simple miedo. Recuperado 29 de mayo de 2020, de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/05/110513_salud_mental_fobias_me
- Sabater, V. (2020) Características de la filofobia o miedo al amor. Recuperado 29 de mayo de 2020, de <https://lamenteesmaravillosa.com/caracteristicas-de-la-filofobia-o-el-miedo-al-amor/>

- NIH (2017). National Institute of Mental Health. Trastorno de ansiedad generalizada: Cuando no se puede controlar la preocupación. Recuperado 29 de mayo de 2020, de <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new/index.shtml>
- NIH (2020). Medline Plus. Ansiedad. Recuperado 29 de mayo de 2020, de <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
- Roman, F(2017). Centrum. EMDR: ¿Qué es y cómo funciona?? <https://www.centrumpsicologos.com/terapia-emdr-funciona/>
- Rossini, L. (2017). Ecoterapeuta. Tratamiento de la filofobia. Recuperado 29 de mayo de 2020, de <https://www.ecoterapeuta.com/tratamiento-la-filofobia/>