

CHAT LUNES 1 DE MARZO DE 2009.

Sobre las fobias

10:42:44 <BALDERRAMA> Buenos días. Aún es temprano, pero pueden ir proponiendo tema. Mientras me preparo un cafecito

01/03/2010 10:57:37 <BALDERRAMA> Mi propuesta de hoy sería hablar sobre las FOBIAS, pero aún quedan 3 minutos para recibir solicitudes

01/03/2010 11:00:41 <BALDERRAMA> Nos quedamos con fobias, y es que me parece que todos tenemos alguna (s)

01/03/2010 11:01:51 <Marcela> un, dos, tres por mí... 🍌

01/03/2010 11:04:19 <BALDERRAMA> Le llamamos fobia a un temor irracional, desproporcionado e incontrolable que suele provocar conductas de evitación, es decir que no lo puedo enfrentar y por lo tanto le "doy la vuelta"

01/03/2010 11:05:09 <BALDERRAMA> Primero explicaré en términos razonablemente claros (según yo) el mecanismo que explica las fobias

01/03/2010 11:08:18 <BALDERRAMA> La fobia es una de las "soluciones" que el cerebro le da a la angustia, es decir a la sensación de miedo sin objeto conocido, cuando el cerebro

01/03/2010 11:10:32 <BALDERRAMA> detecta amenaza y enciende el sistema de alarma, pero no detecta peligro, decide "desplazar" esa sensación incómoda a un objeto, lo coloca en él y entonces apaga el sistema, encendiéndolo solo en presencia de ese elemento

01/03/2010 11:12:46 <Marcela> entonces habría que identificar que me causa ese temor?

01/03/2010 11:13:23 <BALDERRAMA> Dicho en otras palabras el objeto fóbico funciona como el chivo expiatorio de mi angustia. Hay fobias a elevadores, arañas, serpientes, mariposas negras,... ¿Cuáles conocen ustedes? ¿Me ayudarían mostrando otros ejemplos?

14:31 <Marcela> a lugares encerrados, a la oscuridad...

01/03/2010 11:16:09 <BALDERRAMA> Sigán a ver de qué tamaño nos sale la lista

01/03/2010 11:19:02 <Marcela> al viento, a los oficiales, al mar, a la lluvia...pues creo que podría ser cualquier cosa no?

01/03/2010 11:19:50 <usuario271> microbios, espacios abiertos, muchedumbres

01/03/2010 11:20:02 <Laura> personalmente Dr., a los hospitales y operaciones

01/03/2010 11:22:09 <Verónica> a lo hombres

01/03/2010 11:22:37 <Laura> tema de actualidad, desastres naturales

01/03/2010 11:22:47 <BALDERRAMA> Efectivamente a cualquier cosa, a la obscuridad, extranjeros, y lo que quieran incluir, ¿Cual es la nuestra?

01/03/2010 11:24:15 <Marcela> a mí de niña me daban mucho miedo los perros y las alturas, pero ya lo he ido superando...

01/03/2010 11:24:20 <Kiki> el Peje?

01/03/2010 11:28:05 <BALDERRAMA> Según yo un buen número de fobias pasan inadvertidas por quién las sufre, pero dado que la característica es la EVITACIÓN, podríamos empezar por pensar que cosas evitamos, para sospechar si hubiera una fobia detrás de esa conducta

01/03/2010 11:33:36 <Kiki> por ejemplo si alguien está en esta sala y evita participar cual sería su fobia? o estaría haciendo ejercicio de su vouyerismo....

01/03/2010 11:37:01 <BALDERRAMA> Por ejemplo si evitamos reuniones, estacionamientos subterráneos, viajes, lecturas en la misa dominical, multitudes, en realidad es que "me aburren" o habrá sensación de amenaza en esas situaciones

01/03/2010 11:37:31 <Marcela> pero si las evitamos, primero tendríamos que estar conscientes de que las evitamos, a propósito y no engañarnos...

01/03/2010 11:39:54 <BALDERRAMA> Seguramente, por lo que si revisamos lo que evitamos podríamos cuestionarnos si es evitación sana, o si hay temor detrás de ella

01/03/2010 11:40:07 <Conecilla> yo tengo una tremenda fobia a navegar... pero segun yo es causa de una experiencia

01/03/2010 11:40:13 <Kiki> la fobia debe estar obligatoriamente asociada al miedo, o también califican las cosas que se evitan por desdén? BALDERRAMA?

01/03/2010 11:40:33 <Conecilla> a causa de una experiencia que viví cuando era aun bebecita...+

01/03/2010 11:40:46 <Marcela> evidentemente existen evitaciones sanas

01/03/2010 11:41:00 <Marcela> o precauciones

01/03/2010 11:41:21 <Conecilla> las fobias nos hacen ser cautelosos...

01/03/2010 11:41:28 <BALDERRAMA> Por ejemplo yo tengo temor irracional a ciertas alturas, a asomarme desde una azotea sin barda, la única vez que me subí a la plataforma de 10 metros en una alberca, ¡Me bajé por las escaleras!

01/03/2010 11:41:52 <Marcela> yo no creo que las fobias sean lo que nos hacen cautelosos, sino las evitaciones sanas...

01/03/2010 11:42:30 <Marcela> comparto con Ud. ese miedo doc. 🍌

01/03/2010 11:42:34 <Conecilla> a mí en una ocasión me forzaron a subirme a una lancha en Chapala y entre en shock y me fui todo el viaje que para mí fue eterno boca abajo

01/03/2010 11:42:38 <BALDERRAMA> Kiki.- El desdén podría ser una forma de ocultar el miedo. Aceptando desde luego que habría objetos, personas o situaciones dignas de ser desdeñadas

11:43:31 <Conecilla> claro que me hicieron subir después de una muy digna persecución por todo el malecón... tenía yo apenas 7

01/03/2010 11:44:06 <Kiki> a mi me dan cosa las señoras fodongas y los mugrosos, los evito, pero más bien con desdén y seguro no con miedo, eso calificaría para una fobia?

01/03/2010 11:44:34 <Marcela> hasta que punto lo llevas??

01/03/2010 11:44:45 <Conecilla> y mis padres iban también en ese viaje, después tenía sentimiento porque sentí que ellos sabiendo mi temor me obligaron...

01/03/2010 11:44:45 <BALDERRAMA> Kiki.- Seguramente que no.

01/03/2010 11:47:39 <Marcela> eso de las alturas y los perros lo he ido enfrentando y ya casi no me da miedo, pero me acabo de dar cuenta de algo que evito, y eso me da miedo, darme cuenta que evito intencionalmente eso... interesante

01/03/2010 11:47:57 <Kiki> hay falsas fobias?, es decir se me ocurre del comentario de Conecilla, que alguien podría decir yo tengo fobia a navegar, y jamás se ha subido a un barco, sería una fobia valida sin haber pasado por la experiencia?

01/03/2010 11:48:48 <BALDERRAMA> Kiki, Viajarías en un crucero?

01/03/2010 11:50:24 <Kiki> si la respuesta es sí, sería una fobia falsa?

01/03/2010 11:52:20 <Marcela> y cuál sería la recomendación?? Para superarlas

01/03/2010 11:56:17 <BALDERRAMA> Primero identificarlas, para ello, sospecharlas, si mi conducta de evitación se acompaña de pretextos pueriles, desdén exagerado, críticas desproporcionadas, y/o intolerancia probablemente haya una fobia de fondo, segundo

01/03/2010 11:56:57 <Kiki> la característica para definir una fobia sería la parálisis y la evitación ante el objeto de la fobia? o aun actuando con cierto miedo pero no con parálisis igualmente se tendría una fobia?

01/03/2010 12:00:09 <mariana> Hola, había estado asomándome al chat sin creer que hoy tomaría algo de provecho, hasta que encontré que tengo fobia a llamarles a mis amigas. Entre más tiempo pasa, más agobiada me siento y no puedo romper el silencio.

01/03/2010 11:59:48 <mariana> ¿Una fobia puede superarse, tomando al toro por los cuernos, en mi caso, decidirme a llamarles?

01/03/2010 12:00:27 <Kiki> a hacer de tripas corazón querida o te quedas aislada

01/03/2010 12:00:50 <mariana> Lo malo es que casi siempre prefiero el aislamiento

01/03/2010 12:00:54 <BALDERRAMA> preguntarme si afecta mi calidad de vida, que tanto impide mi desempeño, para revisar si vale la pena tratarlas, las fobias representan una conducta protectora, por lo tanto solo son problema cuando son problema (brillante no?), por ejemplo creo que mi fobia a las alturas sin protección me impide lavar ventanas por fuera en edificios altos, pero no me representa gran pérdida

01/03/2010 12:01:36 <Marcela> o sea que podemos vivir con muchas de ellas, mientras se comporten....

01/03/2010 12:02:47 <Marcela> si, yo cada vez que manejo sobre el puente Beltrán para Manzanillo, me sudan las manos y me da miedo, pero me atrevo y miro al frente y paso y hasta me siento bien al final... 🍌

01/03/2010 12:03:01 <BALDERRAMA> Cierto, pero convendría identificarlas y sobre todo CONFESARLAS, particularmente a nuestros aliados, léase pareja, amigos, padres, hijos

01/03/2010 12:03:22 <mariana> ¿Conviene en mi caso, decírselos a mis amigas?

01/03/2010 12:04:03 <Marcela> te hace vulnerable, pero también más cercana, más humana...

01/03/2010 12:04:21 <mariana> Pienso que me tomarían como una persona insana. (Que sí soy, pero no me gusta exhibirlo)

01/03/2010 12:04:41 <Marcela> todos lo somos un poco, que no?

01/03/2010 12:05:23 <Marcela> o te comprenden o lo usan contra tuya, lo cual demostraría que no son tus amigas y al final resulta benéfico...

01/03/2010 12:06:30 <Conecilla> como no ser infeliz...

01/03/2010 12:07:20 <BALDERRAMA> Kiki.- Cuando la fobia paraliza es evidente, pero muchas permanecerían bajo una etiqueta que llamaríamos "conductas fóbicas", no hace diagnóstico de patología, el dilema es si amerita ser tomada en cuenta, En otras palabras esa fobia ayuda o estorba

01/03/2010 12:08:59 <Conecilla> a mi me estorba porque a mi sí me gustaría ir a un crucero pero el solo hecho de pensar en tanta agua junta me aterra...

01/03/2010 12:09:28 <mariana> Y creo que a mí me aterra tanto afecto.

01/03/2010 12:10:13 <mariana> No sé manejar las expresiones de gran atención hacia mí...

01/03/2010 12:11:00 <mariana> Pero qué horas son estas de confesarlo. Ustedes perdonen.

01/03/2010 12:11:12 <Marcela> las que estorban habría que consultarlas con un profesional?

01/03/2010 12:12:00 <BALDERRAMA> El miércoles sigo con el tema, estoy seguro de que le sacaremos bastante jugo. Por hoy se acabó. Se quedan en su casa

01/03/2010 12:13:13 <mariana> Gracias, hasta luego.

01/03/2010 12:13:44 <Laura> Hasta el miércoles

01/03/2010 12:14:00 <Marcela> ok, buen día a todos bye!