

---

Alumna: Mariona Altés Pratdesaba

Tutora: Mariona Gimeno Terradellas

# Les por i els factors condicionants

---

## Presentació

La por és una emoció innata capaç d'avisar els éssers vius de possibles perills, i que així responen a un estímul; per tant, la por és un mecanisme de supervivència i d'evolució. La capacitat de sentir por forma part de l'instint de conservació i és una emoció necessària a l'hora de protegir els éssers. Els humans instintivament s'han preguntat des de la prehistòria el perquè de tots els fenòmens que els envolten, entre ells la mort. Actualment es veu d'una manera diferent, depenent de la cultura, però això no justifica la por que tenen envers la mort, perquè per molt que hi hagi una resposta, mai no acabarà de convèncer. La majoria de la població té por a la mort, i si no hi té por directament, en té a tots els fenòmens que puguin portar a un únic final, com per exemple la por a estar malalt, ja que això pot acabar amb la mort de l'individu.

El treball de recerca realitzat tracta de donar resposta a les hipòtesis plantejades. Una d'elles proposa que l'entorn, en concret la família, és el factor que més condiciona a l'hora de desenvolupar una por; i l'altra se centra en els mitjans de comunicació com a principals influenciadors d'aquesta por. També es volia conèixer la por més predominant entre la població estudiada.

---



---

## Metodologia

El mètode utilitzat ha sigut en un primer moment la recerca d'informació a partir de webs fiables, entre elles el llibre anomenat *Anatomia de la por: un tractat sobre el coratge*, de José Antonio Marina. El marc teòric va ser complementat amb una entrevista a una professional sobre el tema, i posteriorment es va poder començar una part pràctica, basada en enquestes que van ser utilitzades per respondre els objectius principals.

En primer lloc, per realitzar les enquestes es va estratificar la població d'estudi en quatre franges d'edat, per tal de poder determinar si aquest era o no un factor que predisposava a l'hora de desenvolupar les pors. Les edats escollides volien representar moment clau en el desenvolupament de la personalitat de la persona. Això em va obligar a realitzar dos models d'enquesta, un per a la mostra de 2n de Primària, que representava la infància, i un altre model d'enquesta que englobava la mostra que representava l'inici de l'adolescència, 2n d'ESO, i l'adolescència, 2n de Bat, més els respectius progenitors per tal d'esbrinar si les pors eren hereditàries. Es va aconseguir recollir un total de 170 respostes. Les enquestes estaven agrupades per famílies a partir d'un codi d'identificació que havia de ser el mateix entre elles.

La segona part consta d'una comparació de tres fonts diferents, les persones enquestades, l'Institut d'Estadística de Catalunya i els mitjans de comunicació. Es van analitzar els diaris i es va fer un recompte de les notícies que parlaven sobre algun tema relacionat amb la mort, i a les enquestes es va afegir una pregunta per saber de què tenia por de morir la població enquestada i finalment es va comparar amb les causes reals de mort a Catalunya.

## Cos del treball

Les *pors normals* es defineixen com una alarma proporcional a la gravetat de l'estímul, que no anul·len la capacitat de control i resposta, són en certa manera controlables. Una *por patològica*, per altra banda, correspon a una alarma desmesurada tant en la seva activació com en la regulació. Témer la mort, la pèrdua d'un ésser estimat, una malaltia... són sentiments obvis que majoritàriament té tota la població. Les pors estudiades no se centren precisament en aquestes, sinó en les patològiques, que dificulten la vida quotidiana de les persones. Les pors estudiades són les següents:

*Por a les escenes violentes.* Els individus que pateixen aquesta por són persones amb una sensibilitat especial a les situacions tenses, a les baralles i discussions i als gestos o expressions de fúria. Aquestes persones quan estan presents en una situació violenta fan tot el possible per evitar-la, i si escau deixen d'actuar de la manera adequada per tal d'evitar una probable disputa.

---

---

*Por de parlar.* La comunicació i la confiança amb les persones del voltant de vegades falla però en realitat és molt important i és essencial a l'hora de mantenir qualsevol mena de relació amb l'entorn. Aquesta por es pot desenvolupar en moltes parelles. Moltes vegades al llarg de la convivència han amagat temes, els quals s'anomenen tabú, per no haver de començar un conflicte. La por de parlar en aquests casos produeix una barrera invisible que pot distanciar la parella. Però aquesta por moltes vegades és necessària per no començar un conflicte amb un desencadenant perjudicial.

En cas extrem, el qui pateix d'aquesta por no és capaç de parlar en certs llocs, normalment quan hi ha presència de públic.

*Por dels conflictes.* És un tipus de por pròpia d'aquelles persones que no poden afrontar els problemes de la vida quotidiana, que s'amaguen darrere d'una falsa aparença. En casos extrems està determinada per individus que prefereixen no saber les coses encara que puguin acabar morint per causes que podrien haver evitat si s'haguessin pogut afrontar a la por.

*Manca de benestar, soledat i no acceptació.* Els éssers humans necessiten els altres per poder sobreviure, la manca de suport fa por, i aquesta és la por excessiva a la solitud, que pot provocar situacions desgraciades. Els humans són éssers que instintivament es relacionen entre ells. En aquestes situacions es desenvolupa una por molt habitual que és la por a la soledat, que és un sentiment de solitud, capaç d'englobar tant el fet d'estar sol com el de sentir-se sol tot i estar envoltat de persones.

*El pànic i la por al pànic.* Es tracta de la por més violenta, ja que és molt difícil de superar perquè la mateixa víctima no és prou capaç d'entendre el que li està passant. Després del primer atac de pànic la por més gran per al pacient serà tornar-ne a tenir un, i per tant el subjecte que experimenta aquesta por evita sempre que pot viure una situació que li hagi provocat pànic. Els motius de l'atac seran diferents per a cada persona que pateixi aquesta por, però tots són suficientment importants perquè se sentin indefensos i vulguin buscar alguna manera de poder-ho evitar.

*Hipocondria o por excessiva d'estar malalt.* La preocupació constant de tenir alguna malaltia provoca que el pacient que pateix aquesta por davant del mínim de dolor ja vulgui consultar el metge, els amics o buscar informació per poder trobar alguna manera de justificar el seu mal. Aquesta por està molt relacionada amb la por desmesurada a la mort, al dolor i al patiment.

*Por a l'avaluació i al fracàs.* És un sentiment de caràcter certament subjectiu, és a dir, cada individu té uns objectius propis i unes aspiracions al llarg de la seva vida; així doncs, la idea de fracàs serà relativa, dependrà de cada personalitat. La por de ser jutjat prové del fet que avaluar un individu normalment conté connotacions negatives, ja que comporta aplicar un criteri de valors amb una imatge ideal del qual surt l'acceptació o el menyspreu, depenent de la coincidència amb la visió que tenen d'un mateix.

---

---

A part de la diferenciació entre por normal i por patològica, també cal diferenciar dos conceptes, la por i la fòbia, que són termes molt similars entre ells i que moltes vegades s'utilitzen sota una mateixa idea. La *fòbia* és una preocupació constant i compulsiva, en la qual el subjecte també té por però aquesta va acompanyada de desesperació i moltes vegades d'atacs de pànic.

L'herència es pot estudiar des d'un punt de vista genotípic o fenotípic. La diferència és bàsicament que l'herència genotípica és l'herència mitjançant els gens i la fenotípica és l'expressió dels gens.

L'expressió es pot veure influenciada per uns factors externs, i això s'anomena *epigenètica*. És a dir, l'epigenètica estudia com alguns factors com poden ser l'ambient, l'entorn, la història de l'individu... modifiquen els gens d'una persona. Un experiment extret de la revista *Nature* demostra com les rates poden heretar les pors condicionades al llarg de fins a tres generacions diferents.

## **Conclusions**

La primera conclusió que es pot extreure del treball, tenint en compte els casos d'estudi i els resultats de l'enquesta, és que els resultats no són concloents per assegurar que hi hagi una relació hereditària, excloent casos puntuals que mostren semblança entre les pors de dues generacions consecutives; per tant, la hipòtesi plantejada al principi del treball no és possible d'acceptar-la ni de refutar-la perquè no hi ha diferències clares que ho permetin.

Per altra banda s'ha pogut demostrar l'altra hipòtesi plantejada al principi del treball, que és que els mitjans de comunicació són els principals influents a l'hora de desenvolupar una por. Segons l'Institut Nacional d'Estadística, la causa real de mort més abundant, amb un 98,67 %, és la malaltia però només hi ha un 5,3 % de notícies publicades sobre aquesta causa. Per tant els mitjans de comunicació són capaços d'exagerar els fets per captar l'atenció del receptor. Això concorda amb la percepció que tenen les persones que, malgrat que afirmen que són conscients que els mitjans de comunicació potencien les pors, es deixen influenciar per les notícies i distorsionen la percepció real de les causes de mort, fent-les molt més properes a les que els mitjans potencien que a les causes de mort reals.

En tercer lloc s'ha arribat a la conclusió que la causa més estesa de por entre tots els col·lectius és l'agressió física, i aquest fet coincideix amb el 52,3 % de notícies publicades sobre aquest tema.

Finalment, l'altra conclusió que es pot extreure del treball és que, tal com ens comentava la psicòloga, hi ha una etapa, l'adolescència, que es caracteritza per presentar una por a la soledat i a l'acceptació dels altres molt més accentuada que en les altres etapes de la vida.

---

---

## Bibliografía o webgrafía

WEBS: *Nature*. Juliol 29, 2019. Lloc web: <<https://www.nature.com/news/fearful-memories-%20%20haunt-mouse-descendants-1.14272>> — Gonzalo López (30/10/2018 ). «La epigenética, la causa por la que los niños heredan el sufrimiento de sus padres». *ABC*. Juliol 29, 2019. Lloc web: <[https://www.abc.es/ciencia/abci-epigenetica-causa-ninos-heredan-sufrimiento-padres-201810240230\\_noticia.html](https://www.abc.es/ciencia/abci-epigenetica-causa-ninos-heredan-sufrimiento-padres-201810240230_noticia.html)> — Janira Planes (23 de juliol de 2018). «Dues de cada tres dones han patit violència masclista al llarg de la seva vida». *Nació Digital*. Setembre 30, 2019. Lloc web: <<https://www.naciodigital.cat/noticia/159882/dues/cada/tres/dones/patit/violencia/masclista/al/llarg/seva/vida>> — Michel Echenique. *Qué es el miedo. Filosofía para la vida*. Juliol 1, 2019. Lloc web: <<https://filosofia.nueva-acropolis.es/2013/que-es-el-miedo/>> — Rubén Casado (Jun 1, 2017). *Fobia social, factores que influyen. Teoría de la mente*. Agost 2, 2019. Lloc web: <<https://lateoriadelamente.com/fobia-social-factores-influyen/>> —

LLIBRES I ARTICLES: — Bauman, Zygmunt (6 d'octubre de 2006). *Miedo líquido: la sociedad contemporánea y sus temores*. Ediciones Paidós. Juliol 15, 2019 — Brian G. Dias & Kerry J. Ressler (01 December 2013). «Parental olfactory experience influences behavior and neural structure in subsequent generations». *Nature Neuroscience*, 17, 89-96. — Enrique González Duro (2007). «Biografía del miedo: los temores en la sociedad contemporánea». *Debate*. Juliol 12, 2019. — F. Xavier Méndez Cándido; J. Inglés; M. Dolores Hidalgo; José M. García-Fernández; M. José Quiles. «Los miedos en la infancia y la adolescencia: un estudio descriptivo». *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 6, 13. Juliol 30, 2019. — «La epigenética, cómo el entorno modifica nuestros genes». *National Geographic*, 2017. — José Antonio Marina (29 mar 2007). *Anatomía de la por. Un tractat sobre el coratge*. Editorial Empúries. Juliol 20, 2019.

---