**La Claustrofobia**

**11-1**

**Autoras**

*Tannya Lorena cano Sánchez*

*Melitza María Carvajal rivera*

*Michelle Katherine Carvajal*

http://diariode3.com/se-puede-superar-la-claustrofobia/

**Introducción**

En el siguiente trabajo se pueden apreciar los resultados y el análisis realizado a un grupo de estudiantes de grado once que fueron sometidos a un experimento en el cual se encerraban en una pequeña habitación oscura y cerrada.

Mediante una serie de preguntas aplicadas se pudo determinar el nivel de claustrofobia en parte de la población estudiantil y se generan conclusiones y recomendaciones alrededor de este tema.

**Objetivos**

* 1. **General:** Analizar cuál es el nivel de ansiedad y estrés que podría representarles el padecimiento de claustrofobia en un futuro de los estudiantes de grado once, sometiéndolos a un lugar oscuro y encerrado.
  2. **Específico:** construir una cámara oscura para llevar a prueba un número determinado de estudiantes de grado once y analizar su reacción frente al encierro y conocer algunas de sus sensaciones.

1. **Marco teórico.**

**2.1 Definición:** La claustrofobia es un exagerado miedo a estar en lugares cerrados como habitaciones, un autobús, un closet, etc. Rachman y Taylor (1993) proponen que las personas que sufren claustrofobia no temen el espacio cerrado en sí, sino lo que puede sucederles en esa situación; estos dicen que las principales amenazas que percibe una persona con claustrofobia en un espacio cerrado son la restricción y la asfixia.

Rachman (1997) realiza un análisis de estos conceptos. Para este autor, el miedo a la restricción incluye tanto la restricción de movimientos (no poder moverse) como el confinamiento (no poder salir). Este temor puede ser un miedo residual filogenético, ya que impide la conducta de escape cuando se percibe una amenaza. Por otro lado, el miedo a la asfixia es un temor bastante frecuente incluso en personas que no sufren claustrofobia. Hay tres tipos de situaciones relacionadas con la asfixia: la creencia de que no hay suficiente aire disponible, la creencia de que el acceso al aire está bloqueado y la creencia de que se padece una disfunción psicofisiológica que impide la respiración normal este autor relaciona esto con la claustrofobia.

**2.2: Antecedentes:**

El equipo de Stella Lourenco (Universidad Emory, Estados Unidos) y Matthew Longo (Universidad de Londres) ha constatado que las personas que sienten más claustrofobia tienen una percepción exacerbada del espacio cercano que les rodea. Este estudio es uno de los primeros en centrarse en los mecanismos de percepción vinculados a la claustrofobia.

No existen pruebas de laboratorio capaces de diagnosticar el trastorno de ansiedad y verificar que sea claustrofobia.

1. **Metodología**
   1. **Idea de investigación:** cómo reaccionan los estudiantes al encontrarse en una situación de encierro en un lugar pequeño y oscuro sometiéndolos en una cámara oscura que se realizara con cartón; es una investigación que surge ya que nos llamó la atención después de ver algunas reacciones de personas en lugares como el metro y en los buses, por este motivo queremos investigar si en la institución se presenta temor al encierro que podría derivar en casos severos de claustrofobia.
   2. **Diagnóstico:** una situación actual del problema no hay, ya que en la institución nunca se ha realizado una investigación acerca del nivel de claustrofobia presente en los estudiantes. (no se han encontrado resultados acerca de trabajos en otros colegios sobre el tema, después de realizar una búsqueda exhaustiva en internet.
   3. **Pronóstico:** si la claustrofobia no es tratada a tiempo traerá consecuencias en la salud mental de las personas, tanto en la vida cotidiana como en lo social y en el desarrollo de tareas diarias.

Pensamos que un 40% de los estudiantes de grado once le tiene miedo al encierro y posiblemente se pueda ver afectados en otras etapas de su vida por la claustrofobia.

* 1. **Cronograma de actividades**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **mes** | **Semana 1** | **Semana 2** | **Semana 3** | **Semana 4** |
| Julio agosto | Diseño de la cámara oscura | Ejecución de la cámara con los estudiantes | Revisión y análisis de la encuesta | Diseño de la encuesta |
|  | **Semana 5** | **Semana 6** | **Semana 7** | **Semana 8** |
| Agosto  Sept | Ejecución de la encuesta | Revisión de resultados | Socialización a los estudiantes del salón | Presentación del proyecto |

1. **Resultados y análisis**
2. **Resultados y análisis:**

Luego de realizar las encuestas se obtuvieron los siguientes resultados que corresponden a la primera actividad que realizamos en la cual los estuantes debían ingresar a una cámara oscura y cerrada:

**Gráfico 1**. Antes del ingreso a la cámara oscura

Para el desarrollo de esta actividad se ingresaron los estudiantes del grado 11 al aula de informática donde se les hizo la primera pregunta y se les vendo los ojos llevándolos luego a una bodega donde se les encerró sin llave para evitar accidentes. Se logró obtener como lo muestra la gráfica que un 51% de los estudiantes no sintieron nada antes de ingresar a la cámara oscura como se observa en la gráfica

.

**GRAFICA 2:** sensación luego de ingresar a la camera oscura

En esta segunda parte luego de sacar a los estudiantes de la bodega se les pregunto si sintieron algún tipo de presión al estar dentro de la bodega ya que era un lugar pequeño y oscuro, y el 41% de los estudiantes no sintieron ningún tipo de presión lo que quiere decir que no hay principios de claustrofobia en los grados de 11 como se muestra en la grafica

**GRAFICA 3:** experiencias luego del ingreso a la cámara oscura

En la tercera parte del proyecto se les pregunto si luego de haber ingresado a la bodega les queda algún tipo de experiencias donde el 40 % de los estudiantes respondieron que no les queda ninguna. Como se puede observar en la grafica.

Después de realizar las encuestas de los lugares en los que no les desearía quedar enserados estos fueron los resultados.

**GRAFICA 4:** lugares donde no les gustaría quedar encerrados

En la última parte del proyecto se les pregunto a los estudiantes cual sería el lugar donde no les gustaría quedar encerrado donde el 37% respondió que no les gustaría quedar encerrados en un closet.

1. **Conclusiones y sugerencias**
2. **Bibliografía**
3. **Anexos**

**Anexos:**

**Encuesta**

1. **Que sensación sintió antes de entrar a la cámara oscura**
2. **Sudor \_\_\_**
3. **Miedo \_\_\_\_**
4. **Desespero \_\_\_\_**
5. **Mareos \_\_\_\_**
6. **Otro? cual\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
7. **Sentiste alguna presión al estar dentro de la cámara si\_\_\_ no\_\_\_\_**

**Si tu respuesta es sí ¿cuál sensación sintió?**

1. **Que experiencia te queda luego de haber entrado a la cámara oscura?**
2. **En cuál de los siguientes lugares no te gustaría quedar encerrado?**
3. **Un baño \_\_\_**
4. **un vagón del metro cable \_\_\_**
5. **Un autobús \_\_**
6. **Una habitación \_\_\_\_**
7. **Un closet \_\_\_**
8. **Un salón \_\_\_\_**
9. **Otra? Cual \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**