



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

“LOS MIEDOS INFANTILES”

AUTORÍA MARÍA DEL ROCÍO PASCUAL LACAL
TEMÁTICA EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL Y EDUCACIÓN PRIMARIA

RESUMEN

En este artículo pretendemos analizar los miedos y temores infantiles así como su repercusión en los primeros años de vida.

En estas edades es muy frecuente que los/las niños/as tengan algunos miedos. No siempre son los mismos, pero pueden presentarse ciertos aspectos comunes, como el miedo a la oscuridad, a los desconocidos, a las brujas, etc.

Dada la repercusión social y la preocupación que genera en las familias y en nuestro alumnado es aconsejable preparar experiencias didácticas que ayuden a desmitificar esas situaciones que tanto preocupan a nuestros infantes.

PALABRAS CLAVES

Miedo

Emoción

Educación Infantil

Educación Primaria

Etapas evolutivas

Estrategias educativas

INTRODUCCIÓN

Los/las niños/as experimentan miedos muy variados a lo largo de su desarrollo. La mayoría son pasajeros, de poca intensidad y propios de una edad determinada. El primer miedo aparece al poco de nacer se denomina “miedo a los extraños y nos revela que el bebé ya es capaz de identificar rostros conocidos. Estos miedos son saludables ya que nos posibilita el aprendizaje de situaciones difíciles y extrañas, con las que, indiscutiblemente, el niño o la niña se topa a lo largo de su infancia.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

Llorar de tristeza, reír de alegría, enrojecer de rabia, palidecer de miedo, son respuestas emocionales normales en los menores. Sensaciones y emociones están cumpliendo una importante función adaptativa.

El miedo es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente o futuro. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta tanto en los animales como en el ser humano.

El miedo es una emoción natural que nos sirve para ponernos en alerta en situaciones amenazadoras, para proteger y garantizar el bienestar físico y psicológico del organismo. Por tanto, los/las niños/as sin miedo dan mucho miedo, ya que no ven los peligros.

Si el miedo no se vive como una desorganización del comportamiento de la vida ordinaria, es saludable porque brinda la oportunidad de aprender a enfrentarse a situaciones difíciles con las que se encontrará el menor a lo largo de su vida.

Así pues, el miedo tiene aspectos positivos. Entre ellos podemos citar los siguientes:

- Es un agente protector, motivador y socializante.
- Promueve la prudencia y la cautela.
- Evita correr riesgos innecesarios.
- Alerta al individuo de una amenaza potencial.
- Moviliza las capacidades de reacción.

A nivel psicológico, se distingue tres sistemas de respuestas que constituyen el triángulo del miedo: cognitivo, pensamientos e imágenes negativas sobre la situación temida; psicofisiológico, cambios corporales que originan sensaciones molestas, y motor, acciones en la situación temida o para impedir su ocurrencia.

La percepción exagerada y la interpretación errónea de las intenciones del objeto o situación temida son respuestas cognitivas del miedo.

El desmayo, sudor frío, palidez en el rostro, aceleración del ritmo cardiaco...son respuestas psicofisiológicas de miedo.

La rabieta y el comportamiento disruptivo son respuestas motoras de miedo.

Debido a las presiones culturales, los aspectos somáticos del miedo a menudo se reprimen o se derivan modificados con variables de las respuestas neuromusculares pudiendo llegar a convertirse en fobias o terrores desplazados.

El estrés que genera el miedo no radica tanto en el peligro real que corremos como en las imágenes y las interpretaciones que nos hacemos de este peligro. Casi nunca contemplamos el mundo tal como es, sino que nuestro cerebro parte de las situaciones vividas en el pasado y, a partir de aquí, crea una



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

imagen de esta realidad amenazadora. También potencian estas imágenes las cosas desconocidas, los “agujeros negros” que interpreta nuestro pensamiento como peligrosos. Estos elementos serán importantes a la hora de pensar en una actitud de ayuda para vencer el miedo.

NEUROFISIOLOGIA DEL MIEDO

El mecanismo que desata el miedo se encuentra, tanto en personas como en animales, en el cerebro, concretamente en el sistema límbico, que es el encargado de regular las emociones, la lucha, la huida y la evitación del dolor, y en general de todas las funciones de conservación del individuo y de la especie. Este sistema revisa de manera constante (incluso durante el sueño) toda la información que se recibe a través de los sentidos, y lo hace mediante la estructura llamada amígdala, que controla las emociones básicas, como el miedo o el afecto, y se encarga de localizar la fuente del peligro. Cuando la amígdala se activa se desencadena la sensación de miedo y ansiedad, y su respuesta puede ser la huida, la pelea o la rendición. Recientemente se ha encontrado que la sensación de miedo está mediada por la producción o actuación en la amígdala cerebral de la hormona vasopresina. Es interesante señalar que el miedo al daño físico provoca la misma reacción que el temor a un dolor psíquico.

El miedo produce cambios fisiológicos inmediatos: se incrementa el metabolismo celular, aumenta la presión arterial, la glucosa en sangre y la actividad cerebral, así como la coagulación sanguínea. El sistema inmunológico se detiene (al igual que toda función no esencial), la sangre fluye a los músculos mayores (especialmente a las extremidades inferiores, en preparación para la huida) y el corazón bombea sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células (especialmente adrenalina). También se producen importantes modificaciones faciales: agrandamiento de los ojos para mejorar la visión, dilatación de las pupilas para facilitar la admisión de luz, la frente se arruga y los labios se estiran horizontalmente.

MIEDO Y CAMBIOS EVOLUTIVOS

Hay una serie de miedos que van de la mano de los progresos evolutivos del menor en su crecimiento y que son la consecuencia directa de estos avances.

- Desde el nacimiento hasta los seis meses: en esta etapa los estímulos potencialmente dañinos no se perciben como amenazadas, sino que producen estados de excitación más que miedo. No obstante, determinadas conductas observadas en bebés confirman que el miedo y el terror son emociones innatas.
- De los seis meses a los nueve meses: el/la niño/a comienza a percibir y diferenciar a las personas y los objetos conocidos y va adquiriendo la madurez cognitiva como para apreciar que ciertas personas o situaciones pueden perjudicarlo. Estos factores amenazadores son: estímulos inesperados, personas o situaciones desconocidas, ruidos fuertes, movimientos rápidos, dolor y



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

situaciones extrañas. El miedo va aumentando a medida que va aumentando la madurez cognitiva.

- Alrededor de los dos años: aparece el miedo a la oscuridad y puede continuar siendo frecuente hasta los nueve años. La hora de ir a dormir se asimila a un castigo, al fin de la diversión y al inicio de los miedos como la separación, la soledad, los seres imaginarios y malignos, etc.

Muchos temores que de pequeños estaban presentes van disminuyendo con la experiencia, la comprensión y la capacidad para afrontar situaciones conflictivas. No obstante, experiencias poco conocidas o mal vividas (la oscuridad, la soledad, el abandono, la muerte...) pueden hacer aumentar las sensaciones de miedo.

En los tests de miedos, los adolescentes obtienen promedios menores que los pequeños. Igualmente los miedos son diferentes, mientras los primeros años son más frecuentes los miedos a animales, ruidos fuertes, oscuridad, seres imaginarios (brujas, monstruos, extraterrestres, fantasmas, etc)..., los adolescentes prevalecen los miedos a equivocarse o no tener razón, al fracaso escolar, al ridículo, a ser observado por los demás. Con ello podemos observar una clara evolución de los temores infantiles de los miedos físicos a los miedos sociales.

A medida que se va creciendo las experiencias de miedo se hacen más sutiles, abstractas o indirectas. Se reprimen los comportamientos motores más evidentes (llanto, temblor, esconderse, etc.) y también los contenidos subjetivos no se reconoce que se tiene miedo, no se reconoce lo que provoca este miedo. Los agentes provocadores del miedo son más imaginarios, simbólicos, difíciles de identificar.

FACTORES EXPLICATIVOS DEL MIEDO

- Preparatoriedad
Debido a la evolución de la especie humana, los/las niños/as están preparados para coger fácilmente miedo a determinados objetos y no a otros si bien no siempre correlacionan con el riesgo real.
- Vulnerabilidad biológica
Los/las niños/as cuyas reacciones psicofisiológicas de defensa se disparan rápidamente, alcanzando intensidades fuertes y tardando en normalizarse, están predispuestos a tener miedos.
- Vulnerabilidad psicológica
Cuanto menos recursos tiene el menor para afrontar situaciones estresantes y atemorizadoras, tendrá más probabilidad de responder con miedo y menos de responder tranquila y relajadamente.
- Historia personal



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

La forma en que se han resuelto las distintas situaciones temerosas que se ha encontrado el menor en los primeros años de vida son de vital importancia en su desarrollo posterior.

- **Experiencias negativas**
Indudablemente el pasar por momentos estresantes extremos o varios menos fuertes son fundamentales para la adquisición y desarrollo de cualquier miedo.
- **Observación**
Una segunda forma que conduce al miedo es presenciar directa o a través de un medio audiovisual situaciones y acontecimientos aversivos.
- **Transmisión de la información**
La transmisión de historias de forma oral o escrita de contenidos atemorizante puede desencadenar en reacciones temerosa

Las ventajas de las reacciones temerosas como las atenciones especiales de los adultos que hay a su alrededor y las negativas como el alivio del malestar contribuye a que el miedo persista y resulte difícil de eliminar.

MIEDOS MÁS COMUNES EN LA INFANCIA

Los temores infantiles varían según el menor y las situaciones en las que él vive. Pero, por lo general, los miedos son universales. Empiezan alrededor del primer año de vida, y se presentan con mayor incidencia entre los 4 y los 6 años de edad.

En ese periodo, el niño empieza a tener miedo a los insectos, a los animales, a la oscuridad, a las personas desconocidas, a los fuertes ruidos, a juguetes desconocidos, a los truenos y a las tormentas, a la muerte, etc.

♦ MIEDO A LOS EXTRAÑOS

El miedo a los extraños es un miedo innato, presente en todas las culturas y países. Su aparición y desvanecimiento está entre el primer y segundo año de edad. La respuesta de miedo dependerá de la situación y sobre todo de la conducta del extraño. Los/las niños/as se asustan cuando se les presenta un objeto al que no están acostumbrados como un rostro desconocido. Suelen reaccionar con la interrupción de la sonrisa, desviando la mirada y rompiendo a llorar.

Es el estímulo más temido de los/las niños/as entre los seis meses y dos años.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

♦ MIEDO A LA SEPARACIÓN

El miedo por separación es aquel que sufren los/las niños/as cuando son separados, alejados de sus padres, familiares o personas ligadas afectivamente. Es uno de los temores más consolidados de la especie humana por su valor de supervivencia. Prácticamente todos los/las niños/as sufren este tipo de ansiedad, es un fenómeno universal que también ha sido observado en otras especies. Durante la infancia se presentan diferentes situaciones en las que se produce la separación involuntaria:

1. Escolarización
2. Trabajo de los padres
3. Hospitalización
4. Divorcio o separación
5. Muerte de los progenitores

♦ MIEDOS A LAS ENFERMEDADES Y AL DAÑO FÍSICO

Las respuestas de miedo ante las enfermedades y los daños físico es general en los humanos porque representan una amenaza real a la seguridad y supervivencia de la especie.

El miedo a las heridas y a la sangre la presentan casi todos los/las niños./as. Puede darse casos de hematófobia, es decir la reacción de miedo ante la visión de sangre acompañándose de mareos y desmayo. Suele haber antecedentes familiares con el mismo trastorno.

Los miedos a la hospitalización, al dentista, a las inyecciones es un problema muy extendido y la actitud de los educadores es decisivas así como la experiencias de los menores.

♦ MIEDO A LA OSCURIDAD

El miedo a la oscuridad suele aparecer en torno a los dos años y desaparece alrededor de los nueve. Uno de cada tres niños/as suele padecerlo.

Se pone en funcionamiento por la noche cuando llega la hora de acostarse. El temor a la oscuridad se asocia con diferentes tipos de miedos, como seres malvados imaginarios, monstruos, ladrones, soledad, separación, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

- Las pesadillas son sueños terroríficos prolongados cuyo contenido tiene que ver con amenazas a la propia seguridad o supervivencia. Suelen aparecer entre los tres y seis años de edad. Cuando se despiertan se despabilan pronto y recuerdan vívidamente lo soñado.
- Los terrores nocturnos son despertares bruscos, acompañados de llantos y gritos, sin que el menor reaccione ante los esfuerzos de sus familias para despabilarlo. La confusión y la desorientación perduran durante varios minutos después de despertar. Suelen aparecer entre los cuatro y los doce años de edad.

◆ **MIEDOS ESCOLARES**

La escuela es el lugar donde los /las niños/as pasan la mayor parte de su tiempo, teniendo todo tipo de experiencias, positivas y negativas. Estas últimas son las que se refieren a los temores escolares. El rechazo al colegio es uno de los miedos más incapacitantes pero que afecta a una minoría de niños/as. Normalmente suele empezar de forma progresiva independientemente del nivel educativo en que se encuentren, existen cuatro tipos de miedos escolares:

1. Miedo al fracaso escolar y al castigo
2. Miedo al malestar físico
3. Miedo social
4. Ansiedad anticipatoria

ESTRATEGIAS EDUCATIVAS SEGÚN LA ETAPA EDUCATIVA

- **Educación Infantil-** Contar un cuento inventando algo, un objeto más cercano y conocido por el/la niño/a, que sea como una varita mágica para dar seguridad. Ejemplo: en la historia de Dumbo. Le dio más seguridad saber "que para volar solo tenía que llevar la plumita mágica". Así Dumbo perdió el miedo a volar
- **1º Ciclo de Educación Primaria-** Acompañar al niño/a en el miedo. Hacer sentir seguridad. Poner humor y/o juegos. Desmitificar. Ejemplos: juego con linterna en la oscuridad. Si el/la niño/a imagina la presencia de brujas y/o monstruos, en su habitación durante la noche, juegue con él o ella durante



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

el día, apagando las luces de la habitación y fingiendo ser un detective, o un pirata en busca del tesoro. Así, poco a poco el menor se acostumbrará con la oscuridad.

- **2º y 3º Ciclo de Educación Primaria** - A estas edades ya se puede explicar los miedos. Y dar autonomía al niño/a de cómo resolverlos. El/la niño/a tiene que implicarse. Sentirse implicado y quererlo. Sentir que su miedo no tiene sentido. Hay que inducir al niño/a a que encuentre una solución propia. Opine y que invente una solución. Que esté convencido de que su miedo tiene que acabar.

Hay que respetar a los miedos de los niños evitando frases como: "Eres tonto por tener miedo. No seas mentiroso. No te creo." Un miedo siempre es verdad y real para el que lo tiene. (Katam de Jalab Atamatak - psicóloga).

ACTIVIDADES PARA HACER EN EL AULA

- ◆ **Libro de monstruos** Cada niño/a hace un pequeño libro con todos los tipos de monstruos (momias, caninas, fantasmas, trolls, brujas, duendes...) y hay que escribir sus características (los más mayores).
- ◆ **Creamos nuevos monstruos:** los niños y las niñas van a crear sus propios monstruos utilizando distintas técnicas y variando los materiales, les ponen nombres y creamos historias con ellos
- ◆ **Recetario de pócimas:** dibujamos un caldero y vamos introduciendo cosas para hacer la pócima secreta, que tendrán que escribir y dibujar (dos colas de león, tres tiras de piel de serpiente, diez pata de araña...).
- ◆ **Móviles de arañas:** se realiza con material de desecho como un hueco del cartón de huevos pintado de negro, posteriormente les ponemos tiras de papel o de lana negra.
- ◆ **Móviles de esqueletos utilizando** diversos materiales como macarrones pintados, lanas, bolas de papel...
- ◆ **Murciélagos** con pinzas de la ropa y alas de cartulina negra.
- ◆ Hacer **ovnis** con platos de plásticos adornados con gomets.
- ◆ **Pies de monstruos** con cajas de zapatos y plastilina o arcilla para dejarlo en el rincón de juego simbólico.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

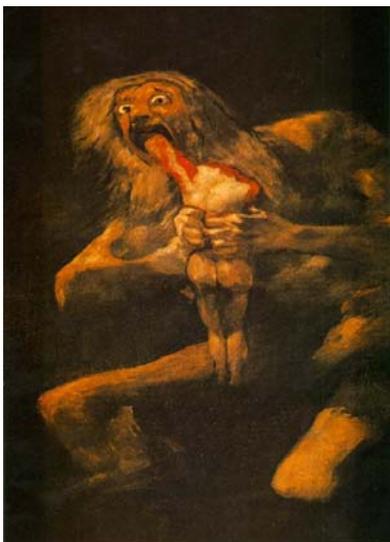
- ◆ **Disfrazarnos de bruja** con bolsa de plástico, careta y gorro fabricados en el taller de disfraces. Después confeccionamos escobas y hacemos carreras con ellas.
- ◆ Hacer una **varita mágica** con pajitas y cartulina.
- ◆ **Uñas de bruja** con plastilina.
- ◆ **Disfrazarnos de monstruos, fantasmas, y otros seres extraños.**
- ◆ **Fantasma** con rollo de papel blanco del que cuelgan tiras blancas.
- ◆ Capa **vampiro** con bolsas de plástico, dentadura gigante y plastilina
- ◆ Globo negro al que se le pegan patas o alas y ya tenemos un murciélago o una araña
- ◆ **Caretas de diferentes monstruos**
- ◆ **Títeres de monstruos**
- ◆ **Yo-yo de ojo** con una bola de pin-pon cortada por la mitad y pegándole un capuchón de rotulador. Se le pinta las pupilas y el iris enrojecido con rotuladores, y se le enrolla una lana
- ◆ **La momia** Haz grupos de 3 niños/as. Un/a niño/a de cada grupo hará de momia. A cada grupo le das un rollo de papel higiénico. Tendrán que envolver con él a la momia. Ganará el equipo que termine antes, sin dejar restos de papel higiénico por el suelo.
- ◆ Realizar entre todas las aulas del cole el **pasaje del terror** donde cada clase prepara una escenificación sobre una temática diferente relacionada con cuentos, películas...con connotaciones de miedo (la niña del exorcista, viernes 13, drácula,...) todo el alumnado del centro pasará por los distintos escenarios.
- ◆ **Carrera de los ojos** Se forman tres o cuatro equipos por aula. Cada equipo con una cuchara grande y un ojo de plastilina. Con el ojo sujetado en la cuchara, el/la primero/a de cada equipo tiene que correr hasta el final de la pista y volver, para pasar la cuchara y el ojo al siguiente. Si el ojo se cae, ese/a jugador/a tiene que volver al principio de la pista y empezar de nuevo.

ARTEY EMOCION

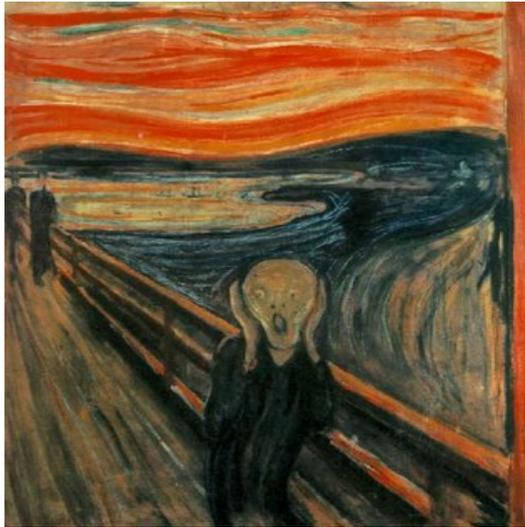
- ◆ Retratos e imágenes de personas o de personajes
- **Ernst, M (1937). L`ange du foyer. Colección particular**



- Goya, F (1820-1822). Detalles de Saturno devorando a uno de sus hijos. Museo del Prado.



- Múnich, E (1893). El grito. Oslo. Museo nacional de Oslo



Bibliografía

- ❖ Alabart, M.A (2002). Vencer el miedo. Revista integral, n 274(octubre), pp66-69.
- ❖ Alcocer, V (2003). Tengo miedo. Revista padres, pp58-60.
- ❖ Apfeldorfer, G (1989). ¡Fuera el pánico! Bilbao. Ediciones Mensajero.
- ❖ Deserg, P (1997). Estrategias para superar la timidez y el miedo a los demás. Barcelona. Integral.
- ❖ Fernández, A, Garrido, R (1999). Mi amigo el miedo. Madrid. Escuela Popular.
- ❖ Jeffers, S (2007). Aunque tenga miedo, hágalo igual. Madrid Robinbook.
- ❖ Hansmann, B (2001). Supera tus miedos. Revista Cuerpamente, n. 113, pp 66-69.
- ❖ Huber, A (2000). El miedo. Madrid. Acento.
- ❖ Mendez, F.X (2002). Miedos y temores en la infancia. Ayudar a los niños a superarlos. Madrid. Pirámide.
- ❖ Mendez, F.X (2005) El niño miedoso. Madrid. Pirámide.
- ❖ Palou Vicens,S (2004). Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia. Barcelona: Graó



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

- ❖ Pelechano, V (1981). Miedos infantiles y terapia familiar-natural. Valencia. Alfaplús.
- ❖ Spein, A (1888). Mi hijo tenía miedo. Barcelona. Plaza y Janet.
- ❖ Vallés, A (1991). El niño con miedos. Cómo ayudarlo. Alcoy: Marfi
- ❖ es.wikipedia.org/wiki/miedo.

Autoría

- Nombre y Apellidos: MARÍA DEL ROCÍO PASCUAL LACAL
- Centro, localidad, provincia: C.E.I.P CARMEN DE BURGO (MÁLAGA)
- E-mail: rociopascu@hotmail.com