



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO DE 2010

“TEORÍAS SOBRE LOS MIEDOS Y TEMORES INFANTILES”

AUTORÍA ELISABET MARTÍN GAMERO
TEMÁTICA MIEDOS INFANTILES
ETAPA ED. INFANTIL, ED. PRIMARIA...

Resumen

El miedo está por todas partes: miedo al lobo, miedo a la oscuridad, miedo a ser abandonado, miedo al vacío, miedo a ser devorado... Entonces, ¿de dónde vienen los miedos de los niños? ¿Qué es el miedo? Tantas preguntas que nos afectan y nos intrigan. Es verdad que el miedo es una emoción, sin duda es la emoción más ancestral, la más compartida del mundo. Es nuestra raíz, está en nosotros y nos acompaña a lo largo de nuestra vida. Jean Paul Sastre ya lo decía: “Todos los hombres tienen miedo. El que no tiene miedo no es normal”.

Palabras clave

- Miedo
- Terror
- Miedo heredado
- Castigo...

1. TEORÍAS SOBRE LOS MIEDOS Y TEMORES INFANTILES

1.1. Predisposición al miedo

Las situaciones que producen miedo a los niños constituyen un conjunto restringido y constante a lo largo de la infancia: ruidos fuertes, extraños, separación, animales, tormentas, oscuridad o soledad. Acciones peligrosas como meter los dedos en un enchufe, tragarse cápsulas de atractivo color, beber productos tóxicos, acercarse a una sartén de aceite hirviendo... despiertan temor en los niños pequeños y causan accidentes infantiles.

1.1.1. Miedos antiguos y miedos modernos

Hace miles de años distintos peligros acechaban a los homínidos. Estaban expuestos a los ataques de los depredadores y a la furia desatada de los elementos de la naturaleza. Actualmente los riesgos están más relacionados con el progreso.

Los miedos de tribus africanas que pueblan la sabana cantan para espantar su miedo y rezan a sus dioses para que les proteja cuando se desencadena una tormenta con gran aparato eléctrico. Las



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO DE 2010

diferencias en fenomenología atmosférica, las sólidas construcciones y los pararrayos han neutralizado esta amenaza para el habitante de la ciudad.

Algunas situaciones provocan miedo persistente, porque la especie humana está especialmente preparada para temerlas. En cierto sentido la humanidad ha heredado de sus antepasados reacciones ancestrales de temor. El miedo a los animales se explica porque en un pasado remoto fueron un peligro para la supervivencia humana, a pesar de que en el presente no suponen ninguna amenaza real para las sociedades urbanas.

Desde un punto de vista racional, es más lógico tener miedo a los aparatos eléctricos y a los coches que a serpientes y arañas inofensivas, puesto que el peligro potencial de los primeros es mayor. Sin embargo, debido a la evolución de la especie humana, las fobias a animales se adquieren fácilmente y desaparecen difícilmente.

Los miedos infantiles no son arbitrarios, sino selectivos. Aunque uno de los padres gaste una broma a su hijo que le asusta tremendamente, el crío no coge miedo a su progenitor. Por el contrario un ligero susto proporcionado por un extraño es suficiente para que le tema y le rehuya sistemáticamente.

1.1.2. ¿ Se hereda o se coge miedo?

A veces los padres llegan a pensar que sus hijos heredan los temores, porque “tiene los mismos miedos que yo”, “a mí de pequeño me asustaban las mismas cosas”.

Si se comparan personas con y sin fobia específica, la probabilidad de que existan familiares de primer grado que también presentan fobia específica es mayor en el primer grupo. Más aún, los parientes de primer grado de individuos con fobia animal tienen más probabilidades de presentar una fobia de este tipo, aunque no necesariamente al mismo animal. Ocurre igual con la claustrofobia, la fobia a viajar en avión y en otros miedos de transporte.

La fobia a la sangre y al daño físico es un trastorno marcadamente familiar, es decir, se da más entre padres y hermanos de niños con hematobia.

Sin embargo, el mayor número de casos dentro de una misma familia no significa que las fobias se transmitan necesariamente por vía genética. De la misma manera que el riesgo de contraer la gripe es superior cuando en casa se está rodeado de griposos o fumadores, los miedos y las fobias son con frecuencia resultado de pautas educativas y de contagio emocional. El miedo del niño a los ascensores se explica porque ve a su madre subir al ático siempre por las escaleras.

1.1.3. ¿ Niños con miedo o niños miedosos?

Hay niños medrosos que se asustan de su sombra y otros que son menos impresionables. Ante un susto de broma, un crío se ríe abiertamente, otro sonrío nervioso y un tercero estalla en llanto.

Uno de los componentes del reflejo de defensa, que se desencadena ante estímulos nocivos, es un notable incremento en la activación vegetativa, que moviliza los recursos del organismo para defenderse con la máxima eficacia ante una emergencia. El aumento de las contracciones cardíacas hace que salga mayor volumen de sangre del corazón, elevando la presión arterial y el pulso. El incremento de la respiración y la fluencia de sangre aporta más oxígeno a los músculos principales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO DE 2010

Estos cambios psicofisiológicos son adaptativos, porque preparan a la persona a enfrentarse al peligro. Así, el mayor tono muscular permite correr más velozmente en una inundación o en cualquier catástrofe.

Por el contrario, estímulos novedosos evocan el reflejo de orientación, que consiste en focalizar los órganos de los sentidos hacia la fuente estimular para prestar atención. Estas respuestas se diferencian de las defensivas por el descenso en las tasas cardíaca y respiratoria.

Ante un sonido de baja intensidad, como el timbre del teléfono, la reacción de la mayoría de los críos es volverse hacia el teléfono y escuchar. Si oyen un ruido muy fuerte, como la explosión de una bomba, entonces se sobresaltan. Pues bien, los niños que tienden a responder exageradamente, aumento de latidos, subida de tensión, respiración agitada, incluso ante estímulos débiles e inocuos, son propensos a desarrollar temores.

1.2. Experiencias atemorizantes

¿Por qué es tan llamativa la mariposa tigre? Un ave inexperta atrapa con su pico un ejemplar y se lo come. El pájaro intoxicado vomita, pero sobrevive. Mediante esta experiencia asocia el color vivo y el sabor repugnante de la mariposa venenosa. En el futuro evita estos insectos tan vistosos y dañinos.

Uno de los mecanismos de adquisición del miedo es recibir un fuerte susto cuando se interactúa con un objeto. Un crío se divierte con un gato. Inadvertidamente le pisa el rabo. El animal se revuelve y le araña. A partir de ese momento el pequeño teme al gato. No se acerca a jugar con él, le esquiva.

Una de las vías más potentes para coger miedo es asociar una cosa inofensiva a otra que produzca sensaciones o sentimientos desagradables, como dolor, malestar o ansiedad, de modo que el niño reacciona con temor después de la experiencia negativa.

1.2.1. El miedo a los conejos de Peter

Una evidencia complementaria para corroborar la teoría es asociar el objeto temido con una experiencia positiva. Se espera que la asociación negativa se debilite y desaparezca el miedo.

En el año 1928 una discípula de Watson trató el miedo a los conejos de Meter, un niño de dos años y diez meses de edad. Diariamente entraban tres niños que no temían al animal en la sala del laboratorio para jugar con Meter. La experimentadora acercaba el conejo progresivamente de acuerdo con una secuencia previamente estudiada.

Desafortunadamente Meter contrajo la escarlatina y el tratamiento se interrumpió durante dos meses. Una vez recuperado se reanudó la terapia, utilizándose en esta fase la comida para vencer su temor. Al finalizar, Meter afirmaba que el conejo le divertía. Se comprobó que su miedo a otros animales también se había eliminado.

✚ Lista de pasos para eliminar el miedo a los conejos de Peter:

1.º El conejo está fuera de la habitación.

2.º Se acerca la jaula con el conejo a cuatro metros de Meter.

C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO DE 2010

- 3.º A un metro.
- 4.º A medio metro.
- 5.º Se coloca la jaula con el conejo al lado de Peter.
- 6.º Se suelta al conejo en la habitación.
- 7.º La experimentadora sostiene el conejo y Peter lo toca.
- 8.º El conejo corre libremente por la habitación y Peter lo toca.
- 9.º Peter desafía al conejo arrojándole cosas e imitándole.
- 10.º Se sitúa al conejo en la bandeja de la silla donde está sentado Peter.
- 11.º Peter se agacha junto al conejo en una postura no defensiva.
- 12.º Ayuda a la experimentadora a llevar al conejo a su jaula.
- 13.º Pone el conejo en su regazo.
- 14.º Se queda solo en la habitación con el conejo.
- 15.º Permite que el conejo juegue con él.
- 16.º Acaricia al conejo afectuosamente.
- 17.º Deja que el conejo mordisquee sus dedos.

1.2.2. Miedo y castigo

El novelista Dickens plasma en sus novelas con gran realismo el efecto atemorizador del castigo, al describir la infancia de los niños pobres y desamparados de la primera mitad del siglo pasado en Londres. Uno de los efectos no deseados del castigo es que puede generar miedo al asociarse una situación inocua con la experiencia negativa. Los psicólogos desaconsejan el castigo físico por varias razones. Una es la posibilidad de que el niño acabe teniendo miedo a quien castiga.

Por este motivo no es aconsejable que se delegue siempre en la misma persona la responsabilidad de castigar al niño. “Ahora mismo llamo a tu madre”, “Te vas a enterar cuando te lo diga a tu padre”... Además el castigo pierde eficacia si se demora.

Si castigar no es el sistema más adecuado, ¿cómo se actúa cuando el niño se porta mal? Existe la alternativa de emplear estrategias positivas. Pedagógicamente, es cierta la expresión “se cazan más moscas con una gota de miel que con un barril de vinagre”. No obstante la tendencia es a amenazar en vez de incentivar. Es habitual ignorar el comportamiento adecuado y castigar conductas inapropiadas. Un niño hiperactivo se entretiene solo en su habitación. Los padres pasan de puntillas por el corredor, “shhhh, déjale ahora que juega tranquilo, no le hables, no vaya a ser que se revolucione”.

Algunos niños hiperactivos temen ir a la escuela por el castigo que reciben continuamente. Está confirmado que es efectivo y previene el rechazo escolar del alumno el uso de métodos positivos por el profesor. Así, las felicitaciones por trabajar sentado y en silencio disminuyen el número de veces que se levanta y hace ruidos distractores en clase, los elogios por los trabajos pulcramente presentados reducen las tachaduras, las alabanzas por no discutir en el recreo limitan las disputas en el patio.

Hacerse el sueco siempre que sea posible como ignorar una palabrota, pérdida de actividades agradables como minutos de recreo, sanciones como pequeñas multas, tiempo de aislamiento como cinco minutos sentado en una silla, correcciones como recoger del suelo los papeles que ha tirado... son más aconsejables y no asustan como el castigo físico. En cualquier caso, si se castiga a un niño se



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO DE 2010

procura que no se establezcan asociaciones indebidas, por ejemplo, no se le debe enviar a un rincón oscuro.

1.3. Las ventajas del miedo

El miedo proporciona privilegios especiales, como mayor atención por parte de los adultos al abrazar al niño asustado. Desde el punto de vista infantil, el principal beneficio de la protección paterna es que se le exonera de enfrentarse a la situación temida.

1.3.1. ¿Miedo de verdad o ventajas por mostrarse miedoso?

Los padres protegen y ayudan al niño con miedo. Le cobijan en presencia de un extraño que le asusta. Renuncian a salir con amigos para que no se quede solo en casa. Le prometen regalos mas caros para ganar la colaboración del crío con el personal del hospital.

El miedo también sirve de excusa para no realizar tareas desagradables o aburridas. Así, los hermanos se encargan de los cuidados de un animal doméstico. Mientras que el niño está exento a causa de su temor. Consienten que no vaya al colegio al verle muy asustado. Posponen la visita al dentista.

Con el miedo se gana por partida doble. Los adultos adoptan una actitud comprensiva y tolerante, de modo que el niño, por un lado, obtiene más deferencias, mimos o concesiones, y, por otro, menos obligaciones, deberes o responsabilidades.

Según esta explicación las reacciones de temor se perpetúan por las ventajas que, sin proponérselo el niño y sin pretenderlo los padres, se obtienen con el miedo. A menudo es complicado deslindar hasta dónde llega el sentimiento real y dónde empieza a tener más cuenta que calleja.

1.3.2. El miedo como motivación

Según esta explicación el sentimiento de miedo es una emoción, pero también el motivo para evitar o escapar de las situaciones temidas. En las reacciones de miedo, por ejemplo al agua, se distinguen dos factores:

1º. Factor emocional: explica el origen del miedo. Un niño está aprendiendo a nadar. Sus amigos le hacen una ahogadilla. El crío traga agua. Sale a flote. Le vuelven a zambullir. De pronto un compañero se da cuenta de que la broma ha llegado demasiado lejos. Bucea rápidamente y lo salva. El niño coge miedo al agua.

2º. Factor motivacional: justifica el mantenimiento del miedo. A raíz del desgraciado incidente el niño no quiere acercarse al agua. En verano va a la piscina municipal con su familia. Sus padres y hermanos intentan en vano que se acerque al borde. Mientras guarda una distancia prudencial está tranquilo, pero si le obligan a acercarse se altera enormemente. El miedo le impulsa a mantenerse alejado de la piscina.

Un denominador común de todos los miedos infantiles es el alivio que siente el niño cuando evita la situación temida.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO DE 2010

1.4. Factores explicativos de los miedos infantiles

¿Por qué los niños temen un conjunto reducido de cosas y no otras? ¿Por qué unos críos se asustan más que otros? ¿Cuáles son las condiciones para que aparezca un miedo concreto? ¿A qué se debe que determinados miedos infantiles no se debiliten? La investigación psicopatológica tiene que avanzar más datos para ofrecer respuestas definitivas a estos interrogantes. No obstante, hoy día se conoce una serie de aspectos importantes sobre las causas de los miedos infantiles:

- a) Preparatoriedad: debido a la evolución de la especie humana, los niños están preparados para coger fácilmente miedo a determinados objetos, como serpientes inofensivas, y no a otros, como enchufes eléctricos, a pesar de que en la actualidad suponen mayor riesgo.
- b) Vulnerabilidad biológica: los niños cuyas reacciones psicofisiológicas de defensa se disparan rápidamente, alcanzando intensidades fuertes y tardando en normalizarse, están predispuestos a coger miedo. También influye el estado general del organismo. Cuando un crío está enfermo, fatigado o con molestias físicas resiste menos las impresiones. En condiciones adversas pequeños sustos tienen gran repercusión.
- c) Vulnerabilidad psicológica: cuantos menos recursos posea el niño para afrontar situaciones estresantes y atemorizadoras, más probabilidad de reaccionar con miedo y menos de responder relajada y tranquilamente.
- d) Historia personal: el miedo depende de la forma como se han desarrollado los acontecimientos en el pasado cuando el niño se ha encontrado en la misma situación. Por ejemplo, el riesgo de que un estudiante, que lo ha pasado mal en cursos anteriores, presente miedos escolares es mayor que el de un alumno brillante, que disfruta en el colegio.
- e) Experiencias negativas: un mecanismo fundamental para la adquisición de miedos es sufrir una intensa experiencia negativa, como una separación traumática de la madre, o varias experiencias negativas menos fuertes, como fracasos repetidos en los exámenes.
- f) Observación: una segunda vía que conduce al miedo es presenciar, en la realidad o en una filmación, a otros viendo acontecimientos aversivos o asustándose en situaciones concretas.
- g) Transmisión de información: mensajes e historias, orales o escritas, de contenido atemorizante desencadenan también respuestas de miedo.
- h) Ventajas del miedo: los beneficios de las reacciones al temor, positivos como atenciones especiales y negativos como el alivio del malestar, contribuyen a que el miedo se mantenga y resulte más difícil de eliminar.

1.5. Tratamiento de los miedos y temores infantiles

Una fobia infantil desaparece cuando el niño se coloca en la situación temida y comprueba que realmente no sucede nada malo. Pero este principio, sencillo a nivel teórico, resulta muy complicado llevarlo a la práctica. ¿Cómo convencer a un crío que se quede a disfrutar un castillo de fuegos artificiales si se aleja despavorido al escuchar la primera traca? ¿Cómo conseguir que juegue con un perro amaestrado en lugar de palidecer y estallar en llanto?



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO DE 2010

1.5.1. Estrategias de tratamiento

Para lograr que un niño se acerque al objeto temido en lugar de regirlo, se dispone de varias estrategias generales para afrontar la situación temida y consolidar el comportamiento valiente. Una vez vencida la resistencia inicial, el niño ensaya su conducta, numerosas veces durante poco tiempo o menos veces durante mucho tiempo, hasta que su miedo se extingue.

Las estrategias terapéuticas se centran en:

- 1) Reducir el grado de temor que genera la situación.
- 2) Proporcionar ayudas externas al niño para que se aproxime a la situación.
- 3) Producir cambios internos en el niño para facilitar el enfrentamiento de la situación.
- 4) Motivar al niño para que repita su conducta valerosa hasta que pierda el miedo por completo.

2. ¿CÓMO ACTUAR EN LOS MIEDOS ESCOLARES?

El objetivo fundamental del tratamiento de la fobia escolar es conseguir que el niño asista de nuevo a la escuela lo antes posible. Cuanto más tiempo esté sin ir a clase, más costará su regreso.

La norma para la fobia escolar es que la vuelta al colegio se realice tan rápido como sea posible y tan gradual como sea necesario.

Acciones desaconsejadas:

- Ridiculizar: no resulta adecuado tomar el pelo, gastar bromas que pongan en evidencia al niño, llamarle cobarde, etc.
- Reñir: las reprimendas verbales son ineficaces y, a veces, consiguen el efecto opuesto al prestarle indebidamente atención al miedo.
- Castigar: el castigo físico, como propinar un azote, está totalmente contraindicado.
- Moralizar: discursos sobre el valor, ejemplos moralizantes como “yo de pequeño iba contento al colegio” ponen en bandeja respuestas del tipo “pues ve tú, si tanto te gusta”, “todo para ti, te lo regalo entero”.
- Persuadir: el miedo es emocional, no racional; pretender convencer o razonar no es útil, es inefectivo el recurso a la importancia de la escuela para el día de mañana.
- Hablar sobre el problema: durante el recorrido es contraproducente formular preguntas, “¿por qué no quieres ir al colegio?”, “¿cómo te encuentras?”.

Acciones recomendadas para el acompañante:

- Emparejar escenas agradables con situaciones escolares: una excursión con el colegio, una fiesta con compañeros, etc.
- Suscitar emociones positivas, como alegría, cariño u orgullo, en el niño, que se contrapongan a su miedo, recordando instantes felices: la cabalgata de Reyes Magos, una visita al zoológico, etc.
- Emplear el humor: recordando películas de risa, contando chistes, relatando anécdotas graciosas, etc.
- Proponer juegos: adivinanzas, veo-veo, concursos como acertar el color del próximo coche...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO DE 2010

- Entonar melodías infantiles.
- Narrar historietas.

3. ¿CÓMO ACTUAR ANTE CUALQUIER MIEDO INFANTIL?

- Eduque positivamente, empleando elogios e incentivos en lugar de amenazas y coacciones.
- Guarde el castigo para ocasiones excepcionales. Juegue esta última carta para eliminar conductas peligrosas o disruptivas.
- Evite el castigo físico.
- Realice cambios de forma gradual para acostumbrarlo a situaciones nuevas. Una idea es visitar la guardería con él antes del primer día de curso.
- Prepárale para acontecimientos difíciles, como intervenciones quirúrgicas o la muerte esperada de un familiar anciano.
- Procure que no sucedan asociaciones indebidas. Así tranquilice a oscuras al niño; si es necesario encienda la luz después, no antes de calmarlo.
- Evite que sufra experiencias negativas y repentinas, como sustos a oscuras.
- Seleccione películas infantiles apropiadas para su edad, cuidando de que no vea filmes de terror o de violencia indiscriminada.
- Mantenga la compostura y disimule sus propios temores en presencia del niño.
- escoja lecturas infantiles adecuadas, especialmente las que protagonizan niños que se sobreponen a sus miedos.
- Cuénteles historias agradables y absténgase de relatos truculentos o atroces.
- Intente conservar la calma y no perder los nervios en situaciones de estrés, por ejemplo, cuando su hijo tiene una rabieta en la sala de espera del dentista.
- Reste importancia a las manifestaciones normales de temor del niño.
- Entrénelo en valentía, animándole a que afronte poco a poco situaciones que provocan ligero temor.
- Resalte los comportamientos valerosos del niño.
- Fomente que sea él quien solucione las dificultades, no le dé siempre resueltos los problemas. Fomenta la autonomía e independencia.
- Evitar la sobreprotección, fomenta la dependencia.

4. BIBLIOGRAFÍA

- BRAGADO, C. CARRASCO, I. SÁNCHEZ, M. L. y BERSABÉ, R. M. (1996). *Trastornos de ansiedad en escolares de seis a diecisiete años. Ansiedad y estrés*, 2, 97-112.
- CAUTELA, J. R. CAUTELA, J. y ESONIS, S. (1983) *Formas para el análisis de la conducta de los niños*. Champaign, IL: Research Press.
- MÉNDEZ, F. X. (1986, junio). *Escenificaciones emotivas: Un tratamiento para las fobias en niños de corta edad*. II Simposio de terapia Comportamental, Coimbra.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO DE 2010

- MÉNDEZ, F.X. (1988). *Inventario de miedos escolares (IME)*. Trabajo policopiado. Murcia: Universidad de Murcia.
- MÉNDEZ. F. X. y GARCÍA-FERNÁNDEZ, J.M. (1997). *Formas I, II y III del inventario de Miedos Escolares*. Trabajo policopiado. Murcia: Universidad de Murcia.
- MÉNDEZ. F. X. y garcía-Fernández, J.M. (1997). *Formas I, II y III del inventario de Miedos Escolares*. Trabajo policopiado. Murcia: Universidad de Murcia.

Autoría

- Nombre y Apellidos: ELISABET MARTÍN GAMERO
- Centro, localidad, provincia: PALMA DEL RÍO (Córdoba)
- E-mail: magae21@hotmail.com