

Los miedos infantiles

[1- Introducción](#)

[2- Miedo, fobia y ansiedad](#)

[3- Curso evolutivo de los miedos infantiles](#)

[4- Posible origen de los miedos](#)

[5- Orientaciones para combatir el miedo](#)

1- Introducción

Los miedos en general y cualquiera de sus modalidades en la etapa infantil suponen un fenómeno universal y omnipresente en todas las culturas y tiempos. La única explicación a esta regularidad es que el miedo debe tener un importante componente de valor adaptativo para la especie. En pequeña escala, estas sensaciones que se viven como desagradables por parte del niño o adolescente pueden cumplir una función de supervivencia en el sentido de apartarle de situaciones de peligro potencial (no acercarse a ciertos animales, no entrar en sitios oscuros, etc.). Sin embargo, cuando este miedo es desadaptativo (no obedece a ninguna causa real de peligro potencial o se sobrevaloran las posibles consecuencias) el resultado es un enorme sufrimiento por parte del niño que lo padece y sus padres. El miedo, puede entonces condicionar su funcionamiento y alterar sensiblemente su capacidad para afrontar situaciones cotidianas (ir a dormir, ir a la escuela, estar sólo, etc.).

No hay duda que los miedos son evolutivos y “normales” a cierta edad, cambiando el objeto temido a medida que el niño crece y su sistema psicobiológico va madurando. La tendencia natural será a que éstos vayan desapareciendo progresivamente. En otras ocasiones, podemos hablar abiertamente de temores o miedos patológicos que pueden derivar hacia trastornos que necesitan atención psicológica (ansiedad, fobias). Establecer la frontera entre uno y otro (normalidad-patología) no siempre es fácil y dependerá mucho de la edad del niño, la naturaleza del objeto temido y sus circunstancias, así como la intensidad, frecuencia, sufrimiento y grado de incapacitación que se produce en el niño.

2- Miedo, Fobia y Ansiedad



Un niño puede sentir un miedo natural ante la presencia de un perro grande mostrándose reacio a tocarlo y manteniéndose discretamente a cierta distancia (**le tiene miedo**). En otro niño la simple visión del perro o su ladrido puede despertar la necesidad de correr inmediatamente, sintiendo un malestar profundo y necesitando alejarse a mucha distancia para tranquilizarse. En éste último caso no ha habido ninguna causa objetiva que pueda justificar el temor del niño (salvo en el caso de que el niño hubiera sido víctima con anterioridad de la acción de algún perro). Las

expectativas de que el perro le pueda atacar cuando va acompañado de sus padres y el perro se encuentra a distancia y va atado son irracionales. A este miedo irracional le llamamos **fobia**.

Relacionado con los miedos y las fobias suele hablarse también de ansiedad. La **ansiedad** está muy presente en todos los procesos de miedos y, en especial, en las fobias. El término se utiliza para poner de relieve las importantes alteraciones psicofisiológicas que se producen en nuestro organismo cuando experimentamos un miedo intenso. Este estado de activación puede producirse ante un estímulo concreto (fobia específica) u otro que la persona no puede describir con exactitud. Algunos autores lo han denominado el "temor a sentir miedo".

La activación fisiológica se manifiesta, entre otros, por una activación de las glándulas sudoríparas (manos pegajosas, húmedas), aumento de la frecuencia e intensidad cardíaca, elevación del tono muscular, et.. El cuerpo se prepara para una respuesta de escape o huida activando los sistemas motores. Si el niño es obligado a permanecer ante el estímulo o situación temida la voz se torna temblorosa, se producen bloqueos, tics, muecas faciales. Cada niño manifestará su ansiedad de diferente forma según sus características.

La ansiedad se retroalimenta creando un círculo vicioso a nivel cognitivo con los pensamientos irracionales (el perro tiene un aspecto muy fiero y viene a por mí; la oscuridad siempre es peligrosa...).

3- Curso evolutivo de los miedos



a) Primera infancia

Los diferentes estadios de desarrollo conllevan asociados la preponderancia de un tipo u otro de miedos. Según algunos autores, los bebés no comienzan a manifestar el sentimiento de miedo antes de los seis meses de vida. Es a partir de esa edad cuando empiezan a experimentar miedos a las alturas, a los extraños y otros. Estos tres tipos de miedo se consideran programados genéticamente y de un alto valor adaptativo. De hecho su presencia denota un cierto grado de madurez en el bebé. A esta edad también surge la **ansiedad de separación** de la figura de apego.

Entre el año y los dos años y medio se intensifica el miedo a la separación de los padres a la que se le suma el temor hacia los compañeros extraños. Ambas formas de miedo pueden perdurar, en algunos casos, hasta la adolescencia y la edad adulta, tomando la forma de **timidez**. Lo habitual es que vayan desapareciendo progresivamente a medida que el niño crece.

Es en esta etapa, cuando empiezan también a surgir los primeros miedos relacionados con pequeños animales y ruidos fuertes como pueden ser los de una tormenta.

b) Etapa preescolar (2,5-6 años)

Se inicia una evolución de los miedos infantiles. Se mantienen los de la etapa anterior (extraños, ruidos, etc.) pero van incrementándose los posibles estímulos potencialmente capaces de generar miedo. Ello va en paralelo al desarrollo cognitivo del niño. Ahora pueden entrar en escena los estímulos imaginarios, los monstruos, la oscuridad, los fantasmas, o algún personaje del cine. La mayoría de los miedos a los animales empiezan a desarrollarse en esta etapa y pueden perdurar hasta la edad adulta.

c) 6 a 11 años

El niño alcanza la capacidad de diferenciar las representaciones internas de la realidad objetiva. Los miedos serán ahora más realistas y específicos, desapareciendo los temores a seres imaginarios o del mundo fantástico.

Toma el relevo como temores más significativos el daño físico (accidentes) o los médicos (heridas, sangre, inyecciones).

Puede también presentarse, dependiendo de las circunstancias, temor hacia el fracaso escolar, temores a la crítica y miedos diversos en la relación con sus iguales (miedo hacia algún compañero en especial que puede mostrarse amenazador o agresivo).

El miedo a la separación o divorcio de los padres estaría ahora presente en aquellos casos en el que el niño perciba un ambiente hostil o inestable entre los progenitores.

d) Preadolescencia

Se reducen significativamente los miedos a animales y a estímulos concretos para ir dando paso a preocupaciones derivadas de la crítica, el fracaso, el rechazo por parte de sus iguales (compañeros de clase), o a amenazas por parte de otros niños de su edad y que ahora son valoradas con mayor preocupación.

Suelen también aparecer los miedos derivados del cambio de la propia imagen que al final de esta etapa empiezan a surgir.

e) Adolescencia

Se siguen manteniendo los temores de la etapa anterior pero surgen con mayor fuerza los relacionados con las relaciones interpersonales, el rendimiento personal, los logros académicos, deportivos, de reconocimiento por parte de los otros, etc.

Decaen los temores relacionados con el peligro, la muerte. La adolescencia es una etapa de "ruptura" con la barrera protectora familiar y la necesidad de búsqueda de la propia identidad. Es posible que el joven sienta la necesidad de probarse ante situaciones de riesgo potenciales como medio de autoafirmarse ante sus iguales y demostrar que ha dejado atrás ciertas etapas infantiles.

4- Posible origen de los miedos

Independientemente de la programación genética del niño para desarrollar los miedos evolutivos normales de la infancia, se han apuntado algunos factores que pueden incidir significativamente sobre los mismos.

Una de las variables estudiadas han sido los **patrones familiares**. Según algunos estudios, los padres con tendencia a ser miedosos y/o con más trastornos de ansiedad suelen tener hijos con miedos o ansiedad, en mayor proporción que los padres "normales". Algunas teorías explican esta hipótesis en base a que los hijos buscan y captan la información sobre la reacción emocional de sus cuidadores ante situaciones de incertidumbre. A través del **modelado** (aprendizaje que efectúa el niño por observación de un modelo) una madre puede alterar o modelar los miedos de sus hijos en función de las emociones que manifieste o que el niño perciba.

Otro mecanismo de adquisición o potenciación de los miedos es la **información negativa (instrucciones verbales)**. Una información negativa sobre alguna situación o estímulo concreto puede ser una fuente que genere el temor. La capacidad de convicción vendrá condicionada por lo relevante que resulte para el niño la persona que emita la información.

En algunos casos, es correcto levantar temores, por ejemplo por parte de los padres, acerca de determinados riesgos que corren, en especial, los adolescentes. No obstante, también pueden darse informaciones erróneas por parte de personas ajenas a la familia que pueden provocar miedos injustificados. En la etapa adolescente se suele creer más a los compañeros a que a los padres.

Hay un tipo de miedos que se adquieren por **aprendizaje directo** como es el miedo a no poder respirar. Sería el caso de niños que han sufrido ataques de asma o se han despertado repentinamente por la noche con la sensación de no poder respirar.

Otra forma de adquisición es por **condicionamiento**. Supongamos un niño que de pequeño sufrió quemaduras importantes al jugar con un petardo que le explotó en las manos. Probablemente la simple visión de los mismos o su estruendo le provoquen miedo y rechazo, tanto más cuanto mayores fueron las consecuencias.

Finalmente apuntar como posible generador de miedos en niños, otras experiencias vitales desagradables o traumáticas, como presenciar malos tratos, peleas o situaciones que le impacten emocionalmente (accidentes, muerte de algún ser querido, etc.). En el peor de los casos, estos miedos pueden derivar en trastornos clínicos como fobias específicas, ansiedad generalizada o estrés post-traumático.



Igualmente es desaconsejable la visualización de programas de televisión, películas u otros que contengan imágenes violentas o de terror cuando el niño aún no presenta una edad adecuada para separar nítidamente la ficción de la realidad.

5- Orientaciones para combatir el miedo infantil

1- En primer lugar vivir la situación del niño con tranquilidad, sin mostrar (al menos delante de él) preocupación o angustia. Recordemos que el modelado, es decir, los comportamientos que el niño observa de los padres son los patrones que interioriza. Padres excesivamente preocupados pueden ser un mal modelo y aumentar la tensión.

2- No forcemos al niño a efectuar aquellas conductas que teme. Hay que trazar un plan de forma que podemos crear aproximaciones sucesivas. Por ejemplo, un niño que teme a la oscuridad, no podemos pretender que lo supere inmediatamente por mucho que se lo razonemos. Hay que crear una gradación de situaciones (p.e. diferentes habitaciones con distintos grados de iluminación hasta llegar a la oscuridad total) para que el niño vaya progresando. Tras la permanencia un determinado tiempo en una de estas habitaciones podemos reforzarle con algún premio o efectuar alguna acción de su agrado. El próximo día probaremos en otra un poco más oscura. Hay que avanzar paulatinamente. No dar importancia a los retrocesos y celebrar los pequeños pasos. La solución a los miedos no es evitarlos sino enfrentarnos a ellos. Sin embargo, en el caso de los niños, debemos hacerlo con calma y con mucho sentido común. Utilice el juego y la imaginación.

Algunas técnicas psicológicas utilizan la llamada **escenificación emotiva** en donde las diversas aproximaciones del niño al objeto o situación temida van acompañadas de instrucciones previas en el que ha de adoptar el papel de ayudante o colaborador de algún héroe de ficción de su elección. El niño se imagina que está ayudando a su héroe favorito en la consecución de alguna misión. No obstante estas técnicas deben ser aplicadas y controladas por un profesional ya que forman parte de lo que se conoce como **desensibilización sistemática**. Se trata del tratamiento psicológico más utilizado en trastornos de miedos, fobias y ansiedad.

3- Una forma muy eficaz de actuar es mediante el **modelado**. Uno de los padres puede efectuar la conducta temida (p.e. estar en la habitación a oscuras) para enseñar al niño que no sucede nada. No obstante, el modelado es más eficaz cuando el modelo es de la misma edad del niño. En especial, terapias efectuadas en grupo de iguales para exponerse a los estímulos temidos (oscuridad, animales, etc.) han resultado muy eficaces en niños.

4- Evitar siempre ridiculizar al niño por sus miedos, en especial, delante de sus compañeros. No reírse de él, no castigar ni sermonear. La atención debe estar dirigida a las posibles soluciones no a las consecuencias punitivas.

5- Evitar el visionado de películas, juegos o actividades que comporten violencia, miedo o terror. Procurar que las personas de su entorno no lancen mensajes amenazadores (si no comes llamaré a....; si no te portas bien se lo diré a.....). No se trata de aislar o sobreproteger al niño. Hasta cierto punto el niño debe ir integrando las diferentes emociones y el miedo forma parte natural de nuestra vida desde el inicio. No obstante, siempre será de gran ayuda que estas emociones estén reguladas por el consejo y el acompañamiento de los padres.

6- Puede resultar también útil, según el caso, la introducción de alguna [técnica de relajación](#).

7- Estas instrucciones son generales y deben ajustarse a la edad del niño y sus características.

8- Cuando los miedos son más severos, persistentes y alteran significativamente el funcionamiento del niño en su entorno familiar, escolar o social, podemos encontrarnos con trastornos que ya no formarían parte del ciclo evolutivo "normal" sino que deberían ser objeto de tratamiento especializado (fobias específicas, trastornos de ansiedad u otros). Ante cualquier duda consulte con un profesional de la salud.