

# MIEDOS INFANTILES

**Mónica Borchá Grijalba**  
Maestra de Educación Infantil  
**Eva López Siverio**  
Licenciada en Psicología

## ¿Qué es el miedo?

Todos en algún momento de nuestra vida hemos sentido miedo. El miedo aunque pueda tener una cierta connotación negativa, no va más allá de ser una emoción necesaria y natural, presente a lo largo de nuestra vida. Éste actúa como una alarma permitiendo reconocer situaciones de riesgo, tanto ficticias como reales, que pondrían en peligro nuestra propia integridad.

El miedo tiene tres componentes fundamentales:

- **Cognitivo:** Pensamiento e imágenes negativas de la situación temida.
- **Psicofisiológico:** Cambios corporales que causan sensaciones de molestia.
- **Motor:** Acciones que ocurren en la situación temida o para evitar que ocurran.

Un niño ve a un perro ladrando desde una ventana cerca de su casa, se asusta y le cuenta a su madre que éste le quería morder. A nivel cognitivo, el niño genera una percepción errónea de la realidad, imaginándose que el perro le podría atacar. En cuanto al componente psicofisiológico, el niño experimentará un incremento de su ritmo cardíaco, sudoración en las manos, tensión muscular, alteración de la respiración, etc. Respecto al ámbito motor implicaría conductas como llorar, gritar o huir.

Los miedos en la infancia son saludables porque permiten aprender a enfrentarse a situaciones futuras. Sin embargo, tanto por exceso como por defecto, nos encontraríamos ante una patología que es necesario tratar. En el primero de los casos, no hablaríamos de miedo sino de fobia, para que ésta se dé, se requieren dos condiciones:

- Que sea **desproporcionada ante las demandas de la situación**. El niño experimenta un miedo irracional ante estímulos que no implican ninguna amenaza objetiva para su bienestar biopsicosocial.
- Que sea **desadaptativa**. El niño sufre un miedo de elevada intensidad ante la situación temida.

Esto lleva al niño a una limitación de su vida, y a una pérdida de calidad de la misma. El segundo caso puede ser tan peligroso como el primero, ya que el niño se expone a situaciones donde pueden haber daños o incluso correr riesgo de su propia vida, al carecer de este mecanismo de defensa.

## ¿El miedo nace con nosotros o se aprende?

Hace miles de años muchos peligros acechaban a los hombres, como los ataques de los depredadores y la violencia de la naturaleza. Hoy en día nuestros temores son otros, acordes con la sociedad en la cual nos desenvolvemos. Por ello, debemos de enfocar el miedo desde dos perspectivas diferenciadas: Innatismo vs Aprendizaje.

Desde el punto de vista **innato** podemos afirmar la existencia de determinados miedos en el ser humano que persisten a pesar de la evolución. Un claro ejemplo de ello es el miedo a los animales, ya que, tanto antes como ahora, tememos al estar cerca de una serpiente o de una pequeña araña inofensiva. Este tipo de miedos se adquiere de forma rápida y es muy difícil de eliminar. El miedo a los extraños que sufren los niños de manera generalizada, es una prueba fehaciente de que éste no depende del entorno sociocultural al que pertenecen. Los niños procedentes de diferentes países manifiestan los mismos miedos y siguen un mismo patrón evolutivo.

En cuanto al aprendizaje del miedo existen diversas maneras de adquirirse. Una de ellas es el **aprendizaje por observación**. El niño o la niña ve la conducta e integra la nueva información, acomodándola dentro de su estructura cognitiva. Un ejemplo de ello es el miedo que puede manifestar un niño hacia los gatos. Si antes ha observado una agresión hacia una persona ajena, es posible que adquiriera ese miedo y por lo tanto trate de evitarlo en situaciones futuras. Es importante conocer la gran capacidad que tienen los niños para absorber toda la información que está a su alrededor. Por ello, debemos tener especial cuidado a la hora de transmitir modelos conductuales que puedan influenciar de manera negativa la actitud del niño o de la niña. El padre o la madre que prefiere subir por las escaleras y que muestra aversión a subirse a un ascensor, sin darse cuenta, está transmitiendo ese temor de manera indirecta a su hijo o hija. Por consecuencia, el niño o la niña repetirá esta conducta y tendrá una predisposición negativa a la hora de subirse en un ascensor.

Otro modelo de aprendizaje del miedo es el que se transmite **por asociación**. Éste consiste en relacionar un elemento inofensivo a otro que cause sensaciones o sentimientos desagradables. El niño o la niña queda condicionado de forma que, cuando viva una situación similar, reaccionará con miedo ante el estímulo inofensivo. Un clásico que ratifica esta hipótesis es el experimento llevado a cabo por Watson y Rayner (1920). Éste consistía en enseñarle al niño una rata que, en un principio no le generaba miedo, acompañada de un ruido fuerte que sí se lo proporcionaba. El resultado de esta experiencia fue la aversión hacia este animal.

El **aprendizaje por información** es una manera usual aunque errónea que tienen los padres de transmitir el miedo, ya sea para bien advertir al niño o a la niña de posibles peligros que puedan surgir como por ejemplo “No cruces la calle solo”, como para generar un cambio de conducta contando historias ficticias como “Comételo todo porque si no vendrá el hombre del saco y te llevará”.

## Desarrollo evolutivo del miedo en la infancia

Los miedos nos acompañan durante toda la vida, algunos persisten, otros aumentan, disminuyen o dan paso a otros. Cada etapa de la vida está marcada por sus propios miedos.

La mayoría de los miedos infantiles son transitorios y específicos de cada edad, evolucionando con idéntico patrón temporal: el niño siente horror a la oscuridad, a la soledad, a lo desconocido... El adolescente teme la incompreensión, el rechazo de los demás, el futuro, la frustración, no lograr sus sueños, fracasar... El adulto tiene miedo a la verdad, a expresar la propia opinión, a perder el trabajo, teme al dolor, a la guerra, a la muerte... es decir, con el transcurso de los años la naturaleza de los temores infantiles evoluciona de miedos físicos a miedos sociales.

### Evolución de los miedos infantiles

EDAD	MIEDOS INFANTILES
0-12 meses	Ruidos fuertes, pérdida brusca del apoyo, miedos a extraños, a la separación de los padres, a objetos que surgen bruscamente.
1-2 años	<i>Aparecen:</i> Heridas, oscuridad y animales. <i>Se mantienen:</i> Ruidos fuertes, personas extrañas, separación de los padres.
3-5 años	<i>Aparecen:</i> Personas disfrazadas. <i>Se mantienen:</i> Separación de los padres, oscuridad y animales.
6-8 años	<i>Aparecen:</i> Seres ficticios, fenómenos naturales, estar solo, hacer el ridículo e ir al colegio. <i>Se mantienen:</i> oscuridad, separación de los padres, lesiones físicas y animales.
9-12 años	<i>Aparecen:</i> Exámenes escolares, aspecto físico, relaciones sociales y muerte. <i>Se mantienen:</i> lesiones corporales, la oscuridad y fenómenos naturales.

### ¿Cómo ayudarles a superar el miedo?

Saber educar es complejo, pero llevarlo a la práctica mucho más. Tanto los educadores como la familia deben de hacer un esfuerzo conjunto para ayudar a los más pequeños a minimizar los miedos y adquirir una progresiva confianza en sí mismos. A continuación, presentamos algunas pautas a tener en cuenta a la hora de abordar un miedo infantil:

- No sobreproteger al niño o la niña para que gane poco a poco seguridad en sí mismo o en sí misma, para así facilitar la autonomía, claro objetivo a alcanzar en la etapa de educación infantil.
- Ante las manifestaciones de miedo, no darle mucha más importancia de la que realmente tiene, ya que se trata de una emoción normal que desaparece con el tiempo.
- No emplear castigos en los que se mencione a personajes ficticios con amenazas como “que viene el coco”.

- Supervisar los contenidos que vea a través de las tecnologías de la información y la comunicación, ajustándolos a su edad.
- No forzar al niño a que se enfrente a la situación temida, sino propiciar un acercamiento paulatino.
- Fomentar que el niño o la niña solucione pequeñas dificultades, evitando resolverle el problema.
- Elegir cuentos protagonizados por niños y niñas que se enfrentan a sus miedos y los vencen.
- Realizar juegos que los ayuden a superar sus temores.
- Introducir elementos que los ayuden a ganar seguridad en las situaciones de miedo, para eliminarlos progresivamente. Por ejemplo, un niño o niña que tiene miedo a la oscuridad, podría tener como elemento de seguridad una linterna u otro elemento luminoso.
- Emplear el humor como antídoto para el miedo, porque hace que disminuya la tensión que se genera en la situación temida.
- Enseñar al niño o la niña a combatir las reacciones que le provoca el miedo a través de la relajación.
- Reforzar positivamente las actitudes de aproximación al elemento que produce miedo, mediante gestos y palabras motivadoras.
- Los adultos debemos de dar ejemplo con nuestra conducta y tener especial cuidado en no transmitir miedos e inseguridades a los pequeños.
- Si el niño o la niña no logra superar sus miedos, mostrando una respuesta exagerada ante éstos, lo más aconsejable es consultar con un especialista.

### Propuesta didáctica

A la hora de plantear la presente propuesta hemos tenido en cuenta, por un lado, los miedos presentes en esta edad según el desarrollo evolutivo, y por otro, la influencia de las características individuales de cada niño y niña del grupo-clase. Nos centraremos en el 2º ciclo de Educación Infantil, concretamente en el alumnado de cinco años.

#### Objetivos:

- Controlar el tono, equilibrio y respiración.
- Utilizar su cuerpo para expresar emociones.
- Expresar oralmente sus vivencias, emociones y necesidades.
- Valorar emociones y necesidades de los otros.
- Reproducir textos de la tradición oral.
- Expresar sentimientos, vivencias, hechos a través de diferentes técnicas plásticas.
- Realizar dramatizaciones de acuerdo a un rol asignado.
- Fomentar la autoconfianza y la capacidad para superar situaciones de la vida diaria.

**Contenidos:**

- Identificación de la sensación de miedo.
- Manifestación de vivencias propias y de sentimientos como el miedo.
- Percepción de emociones en otras personas.

**Actividades:**

- El maestro o la maestra iniciará una conversación que permitirá indagar sobre los miedos, tratando de conocer todo lo concerniente a esta emoción. El alumnado transmitirá sus experiencias y escuchará las de sus compañeros, aportando opiniones.
- Presentación de una serie de dibujos, de los miedos típicos de esta edad, donde indicarían con un círculo aquellos que les producen más miedo. A continuación, realización de un dibujo de aquello que teme.
- Narración de cuentos tradicionales, donde aparezcan personajes que generen miedo y su dramatización utilizando disfraces.
- Dramatizaciones en las que se adjudiquen roles de elementos o personajes que producen miedos. Por ejemplo, que unos niños hagan de perros y otros de gatos. Los perros deberán de intentar coger a los gatos, y cuando esto ocurra se intercambiarán los papeles.

- Narración de un cuento motor que implique experimentar diferentes grados de excitación y relajación.
- Interpretación de canciones en las que imitemos diferentes emociones.
- Tapar los ojos al niño o niña y que pasee libremente por el espacio con la ayuda de un compañero o compañera.
- Hacer un circuito, con pequeños obstáculos, donde el alumnado pase por lugares que estén poco iluminados, como por ejemplo un túnel de colchonetas.
- Realizar simulaciones de situaciones que generen miedo y proponiendo as correctas pautas de actuación.

**Criterios de evaluación:**

- Comunicar e identificar en otras personas diferentes emociones.
- Actitud positiva a la hora de escuchar textos de tradición oral.
- Realizar producciones usando diferentes técnicas plásticas.
- Manifestar interés por participar en actividades de expresión corporal.
- Actuar con seguridad en sí mismo a la hora de enfrentarse ante pequeños problemas.

**Bibliografía**

DECRETO 183/2008, de 29 de Julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias.

MÉNDEZ, Francisco Xavier. *Miedos y temores en la infancia. Ayudar a los niños a superarlos*. Madrid: Pirámide, 2002.

TIERNO, Bernabé. *Los problemas de los hijos. Escuela de padres*. Madrid: Paulinas, 1992.

PELECHANO, Vicente. *Miedos infantiles y terapia familiar-natural*. Valencia: Alfaplus, 1981.

PELECHANO, Vicente. *Programas de intervención en la infancia: miedos*. Valencia: Alfaplus, 1984.

CABALLO, Vicente. *Manual de Psicología Clínica infantil y del adolescente*. Madrid: Pirámide, 2002.

