

*Cómo ayudar a superar*

## Los miedos a partir de los 6 años

José Luis Moya Palacios

*Psicólogo Clínico, Salamanca*

*A medida que evoluciona el niño y sobre todo, a partir de los 6 años, el miedo infantil adquiere nuevas dimensiones.*

*No sólo se basa en objetos, personas y acontecimientos vividos, cuanto en la percepción e ideas que tienen y elaboran acerca de ellos.*

*El miedo es capaz de convertirse en un acontecimiento peligroso para la vida infantil y requerir el correspondiente tratamiento, cuando se atraviesan los límites de las normas y cambian sus actitudes y comportamientos habituales.*

*Hay índices concurrentes que nos pueden dar pistas para establecer algunas formas de patología*



### Y algunos de sus síntomas son:

- El niño vive angustiado, preocupado de forma excesiva.
- Las manifestaciones de miedo son particularmente violentas y con creciente intensidad.
- Cambia su conducta en el marco familiar y escolar.
- A las demostraciones de miedo se unen las de una intensa ansiedad.
- Frecuentemente se reviven temores ya olvidados.
- Aparecen crisis de miedo o periodos de terror de manera más profusa y frecuente.
- En ocasiones, los miedos producen concomitantemente cambios de humor, agresividad, fracaso escolar, desajustes comportamentales, enuresis nocturna, terrores durante el sueño, etc.

### Cuando los miedos nacen en la escuela

Al dejar la familia e integrarse en el marco escolar, el niño debe crear y establecer nuevos vínculos con sus profesores y compañeros. A veces, transferirá a sus maestros los sentimientos que le ligan a sus padres y el niño se sentirá defraudado al establecer que las relaciones son diferentes. Surgen fantasmas irracionales que mediatizan determinadas relaciones con el profesor: angustia, inseguridad, desasosiego, desconfianza. El profesor puede ser captado a través del inconsciente infantil como un señor distante, autoritario, injusto, colérico, irregular, castigador, malo, brutal o sin corazón.

Esta forma perceptiva marca una relación antipática, cuando no cargada de tensión y miedo.

A partir de aquí se configuran los rechazos reales al ver el niño confirmadas

sus percepciones por eventos y sucesos del acontecer real: riña del profesor, actitud colérica, castigos, etc.

Se genera un rechazo que se explicita en actitudes y quejas somáticas, familiares para intentar no asistir al colegio.

### Las principales fuentes de los miedos escolares

- \* La intimidación inconsciente del profesor, cargado de tensiones, que proyecta sobre el niño.
- \* El temor continuado al profesor brutal, ansioso, que obliga al niño a un repliegue sobre sí mismo, en actitud sumisa pero de desrealización y fracaso existencial.
- \* El profesor ambivalente y débil, que no ofrece al niño los cauces adecuados para la autodirección, pudiendo ser una fuente de notable ansiedad e inseguridad infantil.



- \* La falta de una auténtica relación pedagógica de ayuda, bien sea por abandono, sadismo, cólera, dureza o inflexibilidad. "La ambivalencia, en materia de relaciones afectivas, es particularmente nociva. Muchos niños deben sus propias perturbaciones de comportamiento a esta inestabilidad afectiva de los educadores. Los alumnos condenan la debilidad y la inestabilidad del maestro, tanto como su brutalidad y sus enojos".
- \* Los prolongados sentimientos de inferioridad, fracaso escolar, desaliento, desvalorización de sí por los bajos rendimientos.
- \* Inconsciencia o carencia de un modelo de educador equilibrado, auténtico, que sirva de intermediario entre los aprendizajes intelectuales y vitales, y cuya autoridad provenga, antes que nada, de la autoridad prefijada y control que el maestro tiene sobre sí mismo.
- \* La humillación desmesurada ante el grupo y la pérdida de prestigio frente a éste, harán que el niño "se retire a su mundo interior, separándose del grupo en un intento de superar, desadaptadamente, su incipiente complejo de inferioridad. También es posible que trate de vencer su situación mostrándose descarado, cuando no exigente, hostil y rebelde, creando así nuevos conflictos de desajuste".
- \* La confrontación competitiva puede ser fuente de angustia en niños, que, hasta llegar al nivel escolar, no se habían involucrado en esta dinámica. El hecho se agrava cuando el sujeto es muy perfeccionista.

## Cuando los miedos nacen en la familia

Desde el nivel inconsciente, hemos de tener presente que el niño capta las actitudes más íntimas de los progenitores. Padres angustiados, miedosos, inseguros, generarán niños angustiados, miedosos, inseguros. El comportamiento infantil cambiará y se verá enormemente condicionado por las actitudes y comportamientos parentales.

La experiencia confirma que la discordia en la pareja es fuente de inquietud y angustia para el niño. Por el contrario, el equilibrio en el amor de los padres, condición de la pareja armoniosa, es también condición del desarrollo armonioso en el niño.

\* Si hay angustia y agresividad, nacidas de inseguridades e inmadureces profundas de la pareja, se generan desajustes, y/o disarmonías infantiles. Las reacciones de miedo y alteraciones

conductuales tienen su raíz en conflictos de los padres, percibidos de forma inconsciente por los hijos.

- \* El niño puede tornarse miedoso ante la percepción (real o inferida), de unos padres impositivos, duros, violentos y/o agresivos, reaccionando con inseguridad, sobresalto, miedo y angustia.
- \* La carencia de modelos de identificación adecuada, es foco de frecuentes angustias infantiles.
- \* Los padres ambivalentes, perfeccionistas pueden generar miedos en los niños al hacer que estos no puedan colmar sus propias expectativas.
- \* El divorcio reduce a los niños, en no pocas ocasiones, al papel de objetos pasivos, sin límites referenciales. Este hecho provoca inseguridad, angustia, temor y miedo. Los problemas que conlleva todo divorcio y el conflicto abierto de la pareja, reducen a los niños al papel de objetos pasivos, de meros espectadores, que los cónyuges se disputan sin recato ni miramientos.
- \* Las superiores demandas paternas en el hecho de alcanzar unos determinados resultados escolares pueden crear temores infantiles. Exigir al niño más de lo que puede dar, es correr el riesgo de desanimarlo y sublevarlo; esta perturbación puede traer consecuencias graves para el ulterior desarrollo. Algunos niños se han suicidado por problemas en los estudios relacionados con el alto índice de exigencia parental.

### Otras fuentes de miedos en la familia se centran en:

- \* La ruptura del ritmo estable y uniforme de vida, con gran frecuencia desestabiliza al niño. Las tres cuartas partes de los niños que padecen dificultades de comportamiento y de carácter, tienen padres que no se entienden entre sí.
- \* La falta de un aceptable índice de interrelación afectiva. Al moderno clan familiar, sobre todo entre los matrimonios en que ambos trabajan, no le queda tiempo ni situaciones distendidas que faciliten y eliciten la relación e interrelación afectiva.
- \* Las inadecuadas relaciones familiares, en las que por estar rotos determinados lazos o vínculos humano-afectivos son, en numerosas ocasiones, causa de desajustes físicos intelectuales, emocionales y comportamentales.
- \* Las reacciones ansiosas o inconscientes de los padres, provocan conflictos. El niño captará las relaciones conflictivas de los cónyuges y serán sentidas como amenazantes para la propia inseguridad y estabilidad.
- \* Ausencia de modelos válidos de identificación paterna, materna o parental, por inmadurez de los progenitores; lucha por

el control de la situación dentro del marco. Inversión en el desempeño de roles parentales.

- \* Los conflictos de rivalidad paterna y el nuevo miembro familiar que nace, pueden, en determinados casos, generar un estado de permanente tensión. No es infrecuente que, al llegar un nuevo hermanito y los padres volcarse en demasía sobre el pequeño retoño, se olviden del mayor, sintiéndose éste, frustrado e inseguro. Esa ansiedad suele abocar a conductas regresivas infantiles, cuya finalidad es, acaparar la atención del adulto: pegar, morder, agredir al nuevo hermanito, mojar la cama, querer que le den de comer; y ciertas formas de terquedad e infantilismo, suelen ser corrientes.
- \* Las inaceptaciones corporales: niños obesos, con ginecomastia, defectos físicos, problemas de lenguaje, etc., pueden ver perturbada su angustia por la propias causas estresoras que generan su defecto y que retroalimentan su propio psiquismo o las burlas de los demás.
- \* El autoritarismo excesivo de ambos o de uno de los consortes. La autoridad es útil al niño, en tanto ésta le asegura y estimula. La falta de interiorización de este patrón es causa de inestabilidad.
- \* Los padres que no han aceptado plenamente al niño, al no ofrecer seguridad afectiva, pueden generar conflictos tensionales de no fácil solución. Los niños, sobre los que recae un celo educativo de unos padres impacientes, perfeccionistas, intentarán buscar un espacio de autonomía y libertad en conductas de pasividad, pereza, ya sea por oposición o acudiendo a la indisciplina y contradicción.
- \* Hogares en los que uno de los cónyuges ha muerto, y el niño es utilizado como sustituto del miembro desaparecido.
- \* Familias, en las que el hijo es el mensajero y el punto de confluencia de los variables sentimientos de uno y otro cónyuge.
- \* Los extremos en el hiperproteccionismo y el abandono. Si el niño ha sido protegido en exceso, es posible que carezca de iniciativa y que dependa demasiado de los demás. Por el contrario, la falta de amor o el abandono en un momento del desarrollo, si éste es prolongado, pueden provocar lesiones irreparables.
- \* Los niños maltratados, por lo general, viven en tensión, descargándola de forma violenta. "La conducta más corriente del niño maltratado o rechazado es la de repliegue, hostilidad y a veces de odio. En ocasiones, intentará liberarse, transformándose en una persona agresiva y/o provocativa".
- \* Ambivalencias afectivo-paternas. El intercambio comunicativo ambivalente, contradictorio, de amor grande y atemorizaciones con excesos verbales u otras conductas similares, provoca en el niño ansiedad e inestabilidad ante las repetidas experiencias extremas a la que se ve sometido.



## Cuando los miedos nacen en la pandilla

La pandilla de amigos puede crear e incrementar los miedos infantiles desde varias perspectivas:

- Potenciando las angustias y miedos individuales al tener que realizar actos que en ocasiones le comprometen seriamente (Superación de las pruebas de iniciación y pertenencia a la pandilla o al grupo).
- En base a relatos de miedo surgidos de las verbalizaciones del grupo que refuerzan las angustias ya existentes en los camaradas problematizados.
- Posibilitando actitudes de ridículo en los rituales de entrada y pertenencia al grupo.

## Algunas veces los miedos se llaman y llegan a ser fobias

El niño, además de aprender los miedos, puede autogenerarlos de forma angustiante en ausencia de objetos reales. Su capacidad imaginativa (alimentada en ocasiones por la TV), las expectativas previas, la influencia parental, etc. inciden notablemente en la adquisición de los miedos fóbicos y el impacto emocional sobre la persona.

Esta fuerte vivencia emocional, anormal, de miedo frente a situaciones o intuitivamente imaginadas, es lo que se denomina fobia.

La fobia es un mecanismo neurótico de defensa, por el que el sujeto es víctima de miedos, temores y angustias sin ningún fundamento. Es la base de un temor irracional y desproporcionado que el sujeto experimenta ante una situación —persona, objeto o animal— que actúa como estímulo desencadenante específico al estar asociado simbólicamente con algún temor inconsciente. Si observamos detenidamente el comportamiento fóbico de los niños, apreciaremos su carácter de irracionalidad y de falta de lógica.

### Tres son las principales características de las fobias infantiles:

- \* El temor fóbico no puede ser explicado ni razonado, simplemente está ahí.
- \* El miedo no es proporcional a la causa que lo provoca.
- \* Para muchos sujetos parece estar más allá del propio control voluntario.
- \* Y eso sí: en situaciones fóbicas se intenta, por todos los medios, evitar el objeto o la situación fóbica.

## Principales fobias infantiles

Miller observó que los miedos infantiles, con proyección en la vida adulta son, básicamente, los relacionados con el bienestar general, con el estrés; los miedos a enfermar y la tensión psíquica, a menudo continúan a lo largo de toda la vida; mientras que los miedos o temores a fenómenos naturales y sobrenaturales, tienden a predominar en la infancia y van disminuyendo según se alcanza la madurez.

Las fobias son igualmente frecuente en niños que en niñas hasta los 11-12 años. Después prevalecen con mayor frecuencia en las chicas. Normalmente padres y madres fóbicos tienen con mayor probabilidad, hijos con esta clase de problemáticas.

Los objetos temidos varían con la edad, la clase social y el nivel de cultura. Fobias infantiles de tipo patológico se evidencian muchas:

- Claustrofobia: Miedo a los espacios cerrados.
- Agorafobia: miedo a los espacios abiertos.
- Acrofobia: miedo patológico a permanecer en lugares muy elevados.
- Zoofobia: miedo a los animales.
- Hay otros miedos infantiles localizados en torno a temas como: lo sobrenatural, miedos sexuales, miedos en la relación interpersonal, miedo a los rendimientos en los que predomina la producción verbal (exámenes), miedo a la sangre, oscuridad, tormentas, muertos, a los propios sueños, etc.

Pero uno de los principales miedos que surgen a lo largo de esta etapa es la fobia escolar, el miedo al colegio.

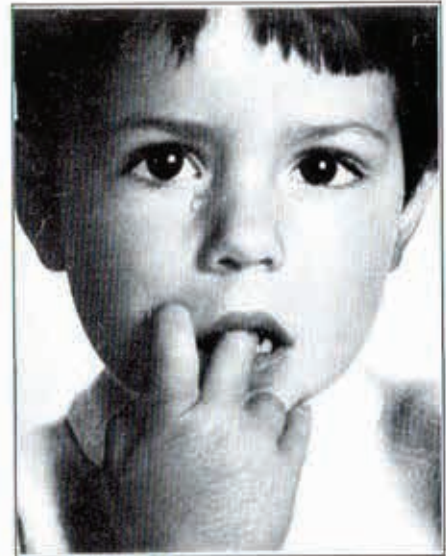
Por su impacto sobre el niño vamos a comentar esta clase de fobia escolar.

## Causas y síntomas de las fobias escolares

La fobia escolar es el miedo a alguna persona, situación o relaciones propias del centro escolar. El término fobia escolar aparece en *Psicología de la mano de A.A. Johnson* (1949).

Padres y profesores no siempre encuentran razones para estos miedos infantiles. El niño no siempre da una explicación lógica, coherente y racional de por qué teme ir al colegio. Lo que sí es cierto es que en la fobia escolar parece no poder evitarse la intensa angustia que produce el tener que enfrentarse a la situación diaria de las clases y se va a tratar de obviar por todos los medios este hecho.

Las sintomatología fóbica escolar es variada. Normalmente comienza con un rechazo al marco escolar manifestado en forma de queja.



Posteriormente, el niño intenta, en algunos casos, "hacer novillos". Por lo general, en los niños pequeños la fobia escolar es una manifestación de la angustia de separación materna.

La elicitación de la fobia escolar puede ser abierta: sintomatologías de angustia intensa, o bien emerge como mecanismo de conversión: sintomatologías somáticas: el niño al tener que enfrentarse al hecho de ir al colegio, simula determinadas quejas somáticas: dolor de cabeza, malestar, dolor de estómago. Estas manifestaciones, unas son reales y otras fingidas; pretenden evitar y eludir el hecho de afrontar el colegio.

Es corriente que, como rechazo a la situación escolar, aparezcan vómitos matutinos, acompañados, en ocasiones, por diarreas, producto de la angustia.

## El origen de las fobias escolares suele tener varias causas:

- Las referidas al profesor: un profesor, impositivo, exigente o con métodos escasamente pedagógicos al que el niño rechaza.
- Las referidas al niño: generalmente un alumno tímido, con características especiales, que intenta esforzarse, pero que no llega y como contrapartida obvia la situación educativa. Niño terco, autoexigente.
- Las referidas al clan familiar: padres que demandan y exigen al niño unos rendimientos a los que el niño no puede llegar. Relaciones distorsionadas: madres ansiosas (protectoras o dominantes).



## ¿Cómo ayudar a superar los miedos?

A fin de prestar una ayuda eficaz al niño en estos momentos de su proceso evolutivo, aconsejamos poner en práctica una serie de sugerencias entre las que se encuentran:

- En caso de que estos miedos vayan adquiriendo proporciones y tintes patológicos, consultar con un especialista. La terapia de este profesional ayudará al niño a ver las situaciones de forma más adaptada a la realidad. El tratamiento psicológico deberá ser seleccionado en base al tipo de fobia que presente el niño, pudiéndose utilizar terapéuticamente procedimientos diversos: intervención terapéutica sobre la familia, la de sensibilización encubierta, psicoterapia individual, etc.
- No obligar drásticamente al niño hacia estímulos productores de miedo.
- Acostumbrarle gradualmente a ir superando las situaciones de angustia frente a los miedos irracionales. Hacerle pensar en positivo, de forma racional, habilitante.
- Ensayar en vivo situaciones de superación de miedo a la oscuridad; dar la luz y que se cerciore de que no había nadie, que los fantasmas sólo estaban en la propia imaginación. La autoseguridad, la autoafirmación, son valores tremendamente importantes.
- Invitarle a realizar juegos, crear dibujos de forma jocosa, de modo que llegue a ridiculizar las causas de sus miedos. Esto disuelve las tensiones y hacer ver los acontecimientos desde otra perspectiva.
- Es eficaz, conductualmente hablando, enseñar al niño a que lleve un registro, en una tarjeta, de sus propios logros.
- Basándose en éxitos conseguidos, el niño deberá obtener consecuencias agradables: refuerzos materiales apropiados, refuerzos sociales, elogios, gestos de aprobación, etc.
- Los padres deberán ignorar las quejas somáticas del niño siempre que se tenga la certeza de que lo que pretende es una evitación: ir a clase, carencia de un afrontamiento por inseguridad, etc.
- Favorecer y facilitar al máximo la comunicación con el niño.
- No reforzar consciente o inconscientemente las conductas de huida y no afrontamiento de las dificultades; no favorecer —por ejemplo— el hecho de que, frente a un miedo colegial, para evitarlo, el niño se queda en casa.
- Intentar un acercamiento de la familia y el niño hacia el contexto escolar: visitar los espacios escolares, participar en las actividades que el centro planifique, hablar abiertamente con el profesor para dar un tratamiento adecuado al problema.
- Al nivel de pareja, mantener situaciones distendidas frente al niño y ser amablemente rectos.

### Las cosas irán mejor si Ud. evita:

- + Pedir los cuadernos de trabajo y referirse a las calificaciones con una actitud amenazadora, y menos, encadenar esta petición tras una represión por otros motivos.
- + Reñir al hijo/a de manera poco meditada o con desconocimiento de las causas y circunstancias, dejándose llevar por la pasión. Puede ser útil, en caso de un fuerte enfado paterno, aplazar el momento de contacto con el niño. Este hecho provoca más objetividad, menos apasionamiento.
- + No permitir hablar al niño, cerrarse en banda y no aceptar explicaciones, o bien, culpar a terceras personas para justificar el bajo rendimiento del hijo.
- + Imponer castigos arbitrarios, y avasallar con argumentaciones que el chiquillo no puede seguir ni rebatir.
- + Mostrar desagrado por tener que ayudar o escuchar al hijo/a, o ante sus demandas de ayuda.
- + Imponer nuestra presencia inoportunamente o solucionar las dificultades de los deberes, sin esfuerzo por parte del hijo.
- + Eludir las repuestas comprometidas.
- + Por superprotección, facilitarle excesivamente el trabajo.
- + Responsabilizar, de entrada, a los profesores o al colegio del fracaso del alumno.
- + Castigar, cansar o reprender, si se ve que realmente no puede dar más de sí, empeñándose en no reconocer la existencia de unas posibles capacidades limitadas para afrontar con éxito las tareas que se le piden.



### Actividades para una escuela de padres

1. *Contar Anécdotas de niños de esta edad con miedos: protagonistas, sucesos, síntomas, interpretaciones variadas que dan las distintas componentes del grupo.*
2. *Haciendo memoria. Cuáles fueron nuestros miedos infantiles y cómo los vivimos. Y cómo desaparecieron.*
3. *Palabras y hechos: Lo que se debe o no se debe decir. Lo que se debe o no se debe hacer.*
4. *Invitar al grupo a dos o tres profesores y hacerles una entrevista sobre los miedos de los niños en la escuela; preparando antes las preguntas el grupo.*
5. *Que un adulto dialogue con un grupo de niños de esta edad sobre sus miedos: grabar en vídeo la sesión; proyectarla a los padres y tener una discusión dirigida como comentario.*

### Y para saber más...

— Anne Marie Leriche. Cuando los niños tienen miedo. Ed. Narcea

— Pelechano. Miedos infantiles y terapia familiar-natural. Ed. Alfablus

— Carmen Rubio Alvarez. La ansiedad en los niños y adolescentes. Ed. Carlos Lohle. México.

— J. Ayuso. Trastornos de angustia. Ed. Martínez Roca.