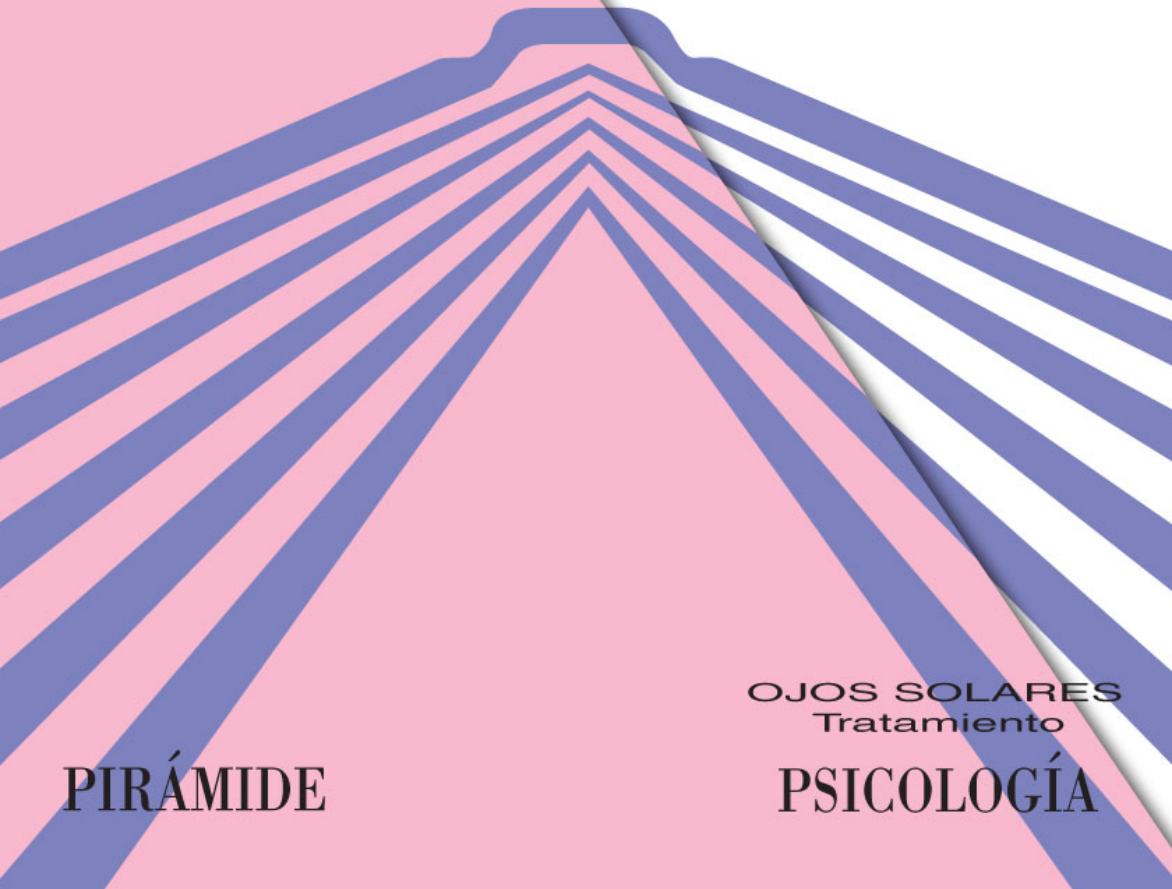
Miedos y temores en la infancia

Ayudar a los niños a superarlos

Francisco Xavier Méndez Carrillo



OJOS SOLARES
Tratamiento

PIRÁMIDE

PSICOLOGÍA

Miedos y temores en la infancia

Ayudar a los niños a superarlos

Francisco Xavier Méndez Carrillo

Miedos y temores en la infancia

Ayudar a los niños a superarlos

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «OJOS SOLARES»
Sección: Tratamiento

Director:
Francisco Xavier Méndez
Catedrático de Tratamiento Psicológico Infantil
de la Universidad de Murcia

Ilustración: Noemí Villamuza

Edición en versión digital

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del copyright.

© Francisco Xavier Méndez Carrillo, 2013
© Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2013
Para cualquier información pueden dirigirse a piramide_legal@anaya.es
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es
ISBN: 978-84-368-2765-1

De nuevo a Pepe,
por las horas compartidas.

Índice

Prólogo 13

1. Caracterización de los miedos y temores infantiles 17

1.1. Los miedos de los niños 19
1.1.1. El miedo es una emoción 19
1.1.2. Miedos de los niños y niños que dan miedo 21
1.1.3. El miedo como control de la disciplina 22
1.1.4. Cuando el miedo se llama fobia 23
1.1.5. Miedos evolutivos y fobias 26
1.1.6. Cómo se nombra una fobia 27
1.1.7. Miedos y ansiedad 27
1.1.8. Elementos del miedo 28
1.2. Frecuencia de los miedos infantiles 29
1.2.1. Miedos y diferencias de género 30
1.2.2. Evolución de los miedos con la edad 32
1.3. Miedo a la oscuridad 33
1.3.1. La hora de irse a la cama 33
1.3.2. Miedo a la oscuridad y problemas de sueño 33
1.3.3. Cuando el miedo a la oscuridad no desaparece 35
1.4. Miedo a la separación 36
1.4.1. Separaciones durante la infancia 36
1.4.2. Características del miedo a la separación 38
1.4.3. Miedo a separarse, ¿del niño o de los adultos? 39
1.5. Miedos escolares 40

1.5.1. ¿Qué cosas del colegio dan miedo? 41
1.5.2. Miedos escolares, género y edad 41
1.5.3. ¿Cómo reaccionan los niños con fobia y rechazo escolar? 42
1.5.4. Fobia escolar y ansiedad por separación 43
1.5.5. Fobia escolar y novillos 44
1.6. Miedos médicos 45
Resumen 47

2. Teorías sobre los miedos y temores infantiles 49

2.1. Predisposición al miedo 51
2.1.1. Miedos antiguos y miedos modernos 51
2.1.2. Los animales también se asustan 52
2.1.3. ¿Se hereda o se coge miedo? 53
2.1.4. El miedo a los desconocidos 54
2.1.5. ¿Niños con miedo o niños miedosos? 55
2.2. Experiencias atemorizadoras 56
2.2.1. El pequeño Alberto 57
2.2.2. El miedo a los conejos de Pedrito 60
2.2.3. Miedo y castigo 61
2.3. Las ventajas del miedo 63
2.3.1. ¿Miedo o más cuento que Calleja? 63
2.3.2. El miedo como motivación 66
2.4. El papel de la observación y de la información 67
2.4.1. El Pato Donald y el Ratón Mickey 67
2.4.2. ¡Que viene el hombre del saco! 68
2.5. Miedos corrientes y molientes 68
2.5.1. Miedo a la oscuridad 68
2.5.2. Ansiedad por separación 69
2.5.3. Miedos escolares 71
2.5.4. Miedos médicos 72
2.6. Factores explicativos de los miedos infantiles 74
Resumen 76

3. Evaluación de los miedos y temores infantiles 79

3.1. ¿Cómo se evalúan los miedos infantiles? 81
3.1.1. Técnicas e instrumentos 81
3.1.2. Problemas de la evaluación 82
3.2. Entrevistas 83
3.3. Escalas subjetivas de miedos 86
3.3.1. Tipos 86
3.3.2. Pros y contras 94

3.4. Inventarios de miedos 95
3.4.1. Inventarios generales 95
3.4.2. Inventarios específicos 97
3.5. Observación natural 100
3.5.1. En el hogar 101
3.5.2. En el colegio 101
3.5.3. En el hospital 103
3.6. Pruebas de aproximación conductual 104
3.6.1. Aproximación activa 104
3.6.2. Exposición pasiva 105
3.7. Pruebas de tolerancia 109
3.8. Registros psicofisiológicos 109
3.9. ¿Qué técnica o instrumento es mejor? 110
Resumen 112

4. Tratamiento de los miedos y temores infantiles 113

4.1. La clave del tratamiento 115
4.1.1. Estrategias terapéuticas 115
4.1.2. Una comprobación necesaria 117
4.2. ¿Cómo se prepara la situación temida para que provoque menos miedo? 118
4.2.1. Elaborar jerarquías de miedos 119
4.2.2. Imaginar situaciones temidas 122
4.2.3. Escuchar o leer cuentos 123
4.2.4. Visionar imágenes audiovisuales 127
4.3. ¿Cómo se proporcionan ayudas externas para afrontar la situación temida? 130
4.3.1. Ambiente relajante y seguro 130
4.3.2. Palabras y acciones de empuje 131
4.3.3. Demostraciones de coraje 132
4.4. ¿Cómo se inducen cambios internos que ayuden a superar el miedo? 134
4.4.1. El valium psicológico 134
4.4.2. El juego de los valientes 137
4.4.3. Agentes antimiedo 140
4.4.4. La mentalización 144
4.5. ¿Cómo se fortalece la conducta valerosa hasta lograr la extinción del miedo? 145
4.5.1. La olimpíada de la valentía 145
4.5.2. Los puntos de valor 148
4.6. Las diez reglas del tratamiento 150
Resumen 155

5. Pautas de actuación para miedos y temores infantiles 157

5.1. Miedos relevantes en la infancia 159
5.2. ¿Cómo actuar en el miedo a la oscuridad? 160
5.2.1. El escenario del drama 161
5.2.2. Rutinas para acostarse 162
5.2.3. Cuentos y juegos para la oscuridad 165
5.3. ¿Cómo actuar en la ansiedad por separación? 168
5.3.1. Fomentar la autonomía personal 169
5.3.2. Intervenir en la ansiedad por separación 173
5.3.3. Programas de tratamiento para la ansiedad por separación 174
5.4. ¿Cómo actuar en los miedos escolares? 175
5.4.1. Acuerdo entre el niño, los padres y los maestros 175
5.4.2. ¿Cuánto hay que presionar para que vuelva al colegio lo antes posible? 177
5.4.3. Camino del colegio 180
5.4.4. En el aula 183
5.4.5. Cambio de actitud en casa 185
5.4.6. Prevención de recaídas 186
5.4.7. Tratamiento a la carta 186
5.5. ¿Cómo actuar en los miedos médicos? 189
5.5.1. Preparación para intervenciones quirúrgicas y dentales 191
5.5.2. Tensión aplicada en la fobia a la sangre 192
5.6. ¿Cómo actuar ante cualquier miedo infantil? 194
5.7. ¿Cómo actuar si no consigue eliminar el miedo del niño? 195
5.8. ¿Es eficaz el tratamiento psicológico? 196
5.8.1. La valoración de los expertos 196
5.8.2. Los datos del metaanálisis 197
Resumen 199

Lecturas recomendadas 203

Referencias bibliográficas 205

Prólogo

Resulta poco frecuente en España que se haga más de una edición de un libro de psicología y que no sea un libro de texto, lo que quiere decir que el lector se va a encontrar con un fenómeno casi paranormal. De ahí que lo primero que haya que hacer sea felicitar al autor. El libro *Miedos y temores en la infancia. Ayudar a los niños a superarlos* del profesor F. Xavier Méndez tiene, entre otros méritos, el estar pensado y dirigido a personas interesadas en el problema y sin una preparación técnica. Y su lectura resulta amena, fácil y adecuada para ser entendido y puesto en práctica, arrancando de las raíces ilustrativas clásicas hasta las ilustraciones contemporáneas. El lenguaje es sencillo en la mayoría de los casos, sin traicionar la precisión y rigor científicos, y las recomendaciones que hace en los distintos capítulos se encuentran avaladas por años de investigación propia y ajena. Por ello creo que es un libro útil, que recomiendo y al que deseo un largo recorrido.

Sin menoscabo de todo ello, y dado que se trata de un tema al que dediqué unos años, posiblemente por añoranza o por los recuerdos de tiempos pasados, la lectura del trabajo me ha sugerido algunas reflexiones, unas, viejas, y otras, no tanto.

La primera representa un problema en el que incurrí yo mismo, y es el que se refiere a la conveniencia o no de tratar («qui-

tar») los miedos. Si tener miedo es adaptativo, si el miedo aparece y desaparece con el tiempo y/o por aprendizajes incidentales y si lo desadaptativo es tener fobias, ¿no sería posible, como sugerencia, prescribir maneras de actuación de padres, educadores y psicólogos encaminadas a que el propio niño supere esos miedos? Superación que no significa la eliminación de todos los miedos sino el «cambio» de unos miedos a otros. Siendo «Juan Sin Miedo» una imposibilidad psicobiológica por lo peligroso que resulta, es muy posible pensar que el «volumen» total de miedos se mantendría constante a lo largo de la evolución del ser humano (más aún, si desapareciesen los miedos, se perdería capacidad de adaptación). Y, en todo caso, habría un equilibrio entre miedos y fobias de manera que se deberían tener miedos, pero no fobias, que son claramente desadaptativas.

La segunda reflexión tiene relación con la utilización del miedo como control. No se trata tanto en este punto de a qué se tiene miedo sino de cuánto miedo se tiene (un criterio no de frecuencia como tal sino de intensidad). En este punto parece que la mayoría de autores defiende una posición de huida de los extremos: no tener miedo es malo, pero tener muchísimo miedo, también. Por tanto, habría que defender la existencia de un nivel intermedio de miedo. Y en los niños no aparece en todos los casos ese nivel intermedio como algo innato o genético: a los niños pequeños hay que vigilarlos de cerca para impedir que la «falta de miedo» (por ignorancia o impulsividad) les lleve a cometer imprudencias que pueden pagar muy caras (como poner los dedos en los enchufes eléctricos, asomarse en demasía por una ventana o, en los últimos tiempos, el uso indiscriminado de ordenadores y las redes sociales). En ciertas parcelas de la vida y en determinadas fases evolutivas parece que el ser humano hace caso omiso del valor adaptativo del miedo y, bien sea por ignorancia, bien por aceptación de retos personales, decide «no tener miedo» o tenerlo y controlarlo para arriesgarse a peligros mayores. En estos dominios parece que la «inducción de miedo», junto a información convincente, puede ayudar a valorar en su justa medida los peligros que conlleva despreciar

el miedo o creer que se pueden controlar situaciones que, de hecho, son incontrolables si uno se mete en ellas.

Una tercera reflexión se refiere a los recursos ante el miedo. Inicialmente los dos tipos de respuestas más frecuentes y que se encuentran enraizadas en la biología son la de evitación-escape o el ataque-afrontamiento directo de la situación. En la aparición de uno u otro tipo de respuestas inciden muchos factores, pero entre ellos resulta de especial importancia el tipo de persona que se es. Desde los estados de ánimo hasta los rasgos temperamentales, pasando por los aprendizajes culturales del ser humano, todos ellos influyen y demuestran que los miedos ni son fenómenos simples ni deberían ser considerados un tema menor en el estudio psicológico y terapéutico.

En cuarto lugar, posiblemente deberían ocupar más espacio en el dominio de la investigación los fenómenos relacionados con las enfermedades infantiles y la mortalidad (con sus secuelas para hermanos y familiares). En cierto momento evolutivo, en los humanos aparece el miedo a la muerte. Y hay que recordar que la leucemia, desgraciadamente, es una importante causa de mortalidad en la niñez, no se trata de una enfermedad de desarrollo rápido y exige un considerable volumen de sacrificios para los niños y para los padres, y la psicología debería entrar de lleno en el estudio del universo de miedos «sanitarios» y su alivio, si ello es posible. Por otra parte, la muerte de un hermano o familiar representa para los niños un problema de miedo que puede ser importante en la medida en que se llegan a «sentir responsables». Y se requieren una especial sensibilidad y una dedicación específica para ayudarles a superar el duelo correspondiente, que en el caso de los niños (y de los adultos) sigue un proceso ondulatorio en cuanto a efectos sobre la conducta personal y social.

En quinto lugar, sean bienvenidos los medios de comunicación que modifican las tradiciones de miedos culturales (como el hombre del saco, los monstruos) y que permiten, con una mayor familiaridad, superarlos. Hace ya más de 30 años estuvimos trabajando con padres para que aprendiesen a actuar

como coterapeutas y ayudasen a sus hijos a superar sus miedos. Una de las prácticas que realizamos consistía en grabar cuentos infantiles pero modificando las reacciones de los monstruos y los fantasmas con los niños. Este material se facilitaba a los padres en forma de casetes y ellos los reproducían comentándolos con sus hijos incluso a la hora de irse a dormir. Y los resultados fueron muy positivos, de manera que los recientes intentos por «humanizar» a los personajes que antes daban miedo parece un buen camino de inmersión social en recursos terapéuticos de superación.

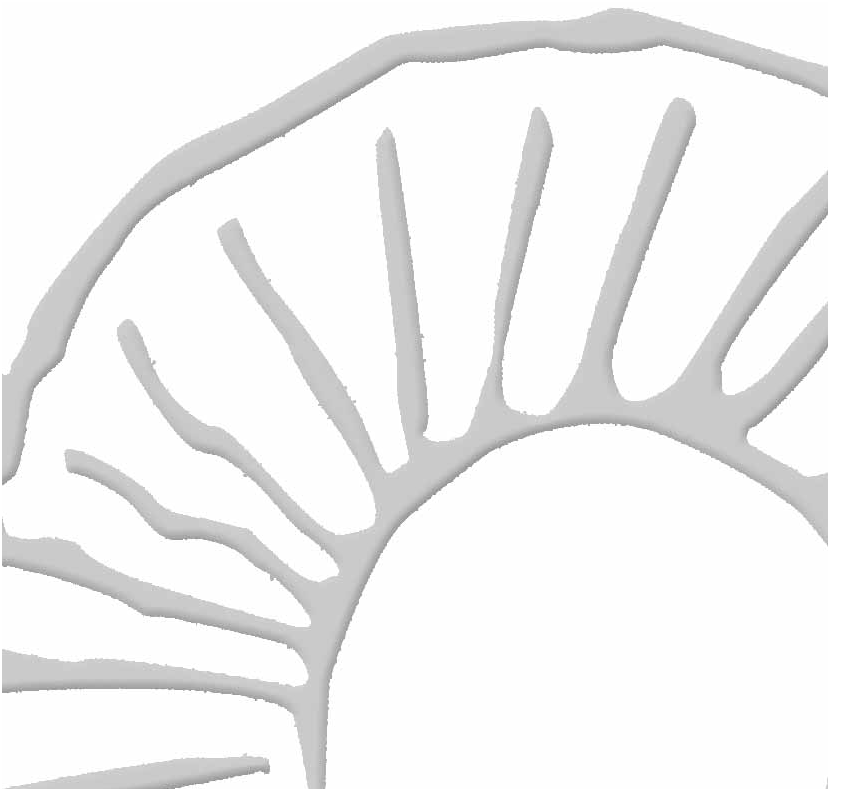
En pocas palabras: la plasmación del profesor Méndez en pocas páginas de lo esencial de los miedos infantiles, junto con el formato y el lenguaje utilizados, hacen de este libro uno de los «esenciales» para entender la gestación, dinámica y superación de los miedos en la infancia.

Las reflexiones que anteceden van más dirigidas a técnicos que a usuarios y, como otras muchas referidas a la transformación de miedos en fobias y de éstas en estados de ansiedad, representan problemas de siempre a los que no se ha encontrado una solución satisfactoria. Sin embargo, en lo referente a los problemas de los miedos de los niños, este libro representa lo mejor que, en nuestros días, se puede ofrecer al respecto. Y animo encarecidamente al autor a que no abandone el tema de investigación para que continúe ofreciendo productos como el que sigue a estas páginas.

Vicente Pelechano

CAPÍTULO 1

Caracterización de los miedos y temores infantiles



1.1. Los miedos de los niños

Los niños experimentan miedos muy variados a lo largo de su desarrollo. La mayoría son pasajeros, de poca intensidad y propios de una edad determinada. El miedo a las personas desconocidas aparece a los meses de nacer, revelando que el bebé es capaz de identificar rostros conocidos. Estos miedos evolutivos son saludables, porque brindan la oportunidad de aprender a afrontar situaciones difíciles y estresantes con las que ineludiblemente se topará el niño en su vida.

Una pequeña proporción de los miedos infantiles son de intensidad elevada y no remiten espontáneamente, sino que perduran en la adolescencia e incluso persisten en la adultez. Los temores se convierten entonces en un problema, porque interfieren en el funcionamiento diario del niño y de su familia, como el escolar que no acude al colegio a causa del fuerte malestar que siente.

1.1.1. El miedo es una emoción

Llorar de tristeza, reír de alegría, enrojecer de rabia, palidecer de miedo son respuestas emocionales. Las sensaciones y las

emociones cumplen una función adaptadora. Así, el dolor avisa de que se está produciendo un daño biológico para que la persona adopte las medidas oportunas. El dolor de estómago aconseja no comer alimentos pesados de digerir, el de muelas empuja a visitar al dentista, el de oído conduce al botiquín a buscar un calmante. Si no existiera dolor, la gente sufriría más lesiones y enfermedades porque se descuidaría y no tomaría precauciones. Un adolescente sin dolor que apoyara distraídamente la mano en el radiador muy caliente no percibiría la alta temperatura. Cuando al cabo de un rato la retirara, se percataría de la quemadura de tercer grado que ha sufrido sin darse cuenta.

De forma similar, el miedo es una alarma psicológica. Las situaciones que comprometen la integridad del organismo o el bienestar de la persona producen temor. La radio avisa de que se ha escapado el león de un circo en gira por la ciudad, y el miedo impide a los habitantes salir a la calle. Un orador ensaya concienzudamente su conferencia por miedo al ridículo. El miedo a separarse de los padres mantiene al pequeño a una distancia que le permite verlos, de forma que sus ganas de jugar y su curiosidad no le alejen demasiado exponiéndose a perderse o sufrir un percance. El miedo a los desconocidos explica que la mayoría de los niños no se marche alegremente con el primer viandante con el que se crucen.

El abominable hombre que sacaba la sangre a los niños

Sus padres les habían aleccionado repetidas veces: «Al regreso del colegio no os detengáis a hablar con desconocidos, especialmente si se muestran muy amables. El periódico publica que una banda de mafiosos engaña a los chavales con golosinas para extraerles sangre y venderla en el mercado negro».

Cosme, de seis años, y Damián, de cinco, descienden del autobús y recorren el corto trayecto de la parada a casa. De repente, un hombre les aborda en medio del callejón. Les sonríe al estilo anuncio de pasta dental, les besa y, antes de que reaccionen, les propone: «Os invito a merendar».