



Orientaciones generales para *afrentar* PROBLEMAS DE MIEDOS



El miedo es un mecanismo de defensa que tiene el ser humano para huir de un posible ataque a su integridad física. Este mecanismo se manifiesta con respuestas físicas del tipo: aumento de la actividad cardiaca, sudoración, tensión muscular y, en muchos casos, llanto y gritos. Muchos miedos son, por tanto, un mecanismo de defensa y conservación de la vida.

Consideraciones generales



A efectos prácticos tenemos que diferenciar entre miedos y fobias. Los miedos tienen menos intensidad, mientras que las fobias son incapacitantes e irracionales, es decir, impiden el desarrollo normal de la vida y se producen ante estímulos que no son potencialmente peligrosos.

-A veces, una actitud demasiado permisiva por parte de los padres antes de los 2 años, como es su intervención inoportuna, impide que puedan volver a dormirse solos con facilidad, induciendo progresivamente a trastornos. También, el hecho de compartir la cama con los padres, que constituye un hábito cultural bastante extendido después de los primeros meses de vida, aumenta la incidencia de todos los problemas de sueño.

-Es importante averiguar el origen o el desencadenante de los miedos, aunque no es imprescindible. Veamos algunas de las causas más comunes que pueden estar en el origen de algunos miedos:

- Ver a alguien de la familia que tiene miedo o reacciona con miedo a algo que no es peligroso, verlo en amigos, compañeros, etc.

- Puede estar provocado por ver una película, o por oírlo a través de historias de miedo (alguien lo cuenta).

- Otras veces es el resultado de una vivencia impactante, traumática y dura en la ha intervenido el objeto o la situación que están provocando el miedo.



En caso de no tener claro por qué aparece el miedo, tampoco debemos preocuparnos en exceso, puesto que el procedimiento de intervención puede ser similar. Antes de seguir, hemos de hacer una aclaración: si es un miedo por imitación, tenemos que procurar presentar el modelo contrario al niño, por tanto, el niño tiene que ver que la persona que intenta ayudarle no tiene miedo. Muchos de los miedos que vienen por imitación de madres o padres, pueden desaparecer con ver que ellos no lo tienen, por eso, es imprescindible que si los padres tienen este miedo, intenten superarlo ellos mismos, antes de actuar con el niño.

En los niños, los miedos que se presentan con más frecuencia son: miedo a desplazarse por lugares oscuros, ir solo a lugares de la casa, miedo a los animales, a los médicos, a los ruidos fuertes (cohetes, fuegos artificiales, etc.). Muchos de estos miedos desaparecen con el tiempo, sin necesidad de intervención. Otros, aumentan y son los que nos acaban preocupando. Una de las razones de este aumento es la huída rápida ante la situación u objeto que provoca el miedo. No olvidemos que es muy frecuente que la reacción de miedo puede estar ocasionada simplemente por la observación continuada de reacciones de miedo en personas cercanas.



Algunas formas adecuadas de enfrentar los miedos

Nuestro objetivo fundamental debe ser exponer al niño, poco a poco, al objeto o situación que le provoca el miedo. No debemos olvidar acompañar este acercamiento con cosas agradables. Por ejemplo: podemos ofrecer una chocolatina a un niño con fobia a los perros mientras se expone, aunque sea de lejos, a uno de ellos.

Vamos a ver cómo llevar a cabo este proceso de un modo gradual:

-Comenzaremos por tener lejos la situación de miedo o el objeto que lo provoque. Durante el tiempo que permanezcamos en esta situación, tendremos que emplear con el niño estímulos agradables y hacernos sentir muy cerca de él (besos, caricias, etc.).

-En un segundo momento, dejaremos al niño, solamente cogido de la mano, en presencia de aquello que le atemoriza. En este momento, intentaremos que nos cuente algo que no esté relacionado con el miedo: cosas que le gustaría hacer, sus juegos preferidos, comidas favoritas, etc. Como apuntábamos anteriormente, podemos premiarle su actitud con alguna pequeña chuchería.

-En un tercer paso, procuraremos un mayor acercamiento. Iremos recortando distancia en la medida que veamos que el niño va superando cada fase con soltura, sin forzar en exceso la situación. Recordemos que nuestro objetivo es estar junto al objeto o situación temida, en condiciones de normalidad.

Destaquemos ahora algunas recomendaciones que deben acompañar a este proceso:

-En ningún caso abandonar la posición física de proximidad que se haya conseguido. Primero, debemos estar seguros de que el niño está tranquilo (para ello, podremos permanecer en un mismo lugar tanto tiempo como sea preciso). Las aproximaciones sucesivas nos servirán para ir ganando posiciones en nuestra particular escala de miedo.

-El proceso completo puede requerir tiempo. No suele conseguirse en un sólo día, de hecho, no es recomendable. No obstante, tampoco es aconsejable dejar pasar demasiado tiempo entre un intento y otro. Si esto ocurre, necesitaríamos partir desde el principio.

-Una vez que completemos todo el proceso y el niño se haya acercado exitosamente al objeto o situación temida, es recomendable que sigamos propiciando acercamientos en días sucesivos. El niño no debe olvidar que, aquello a lo que le tenía miedo, ya no es "digno" de ser temido.

Otro modo de intervenir es presentar el niño modelos que entren en contacto con el objeto o situación temida. Alguno de los padres puede ser el modelo. El objetivo es ofrecer una forma de actuar demostrando, con cercanía, que la situación no debe ser temida



Una tercera forma sería presentar aquello que da miedo en situaciones placenteras: mientras come, mientras juega con sus padres o hermanos. Es importante que el estímulo u objeto temido no desaparezca.

Un ejemplo claro de esta tercera vía puede ser contar un cuento, en el que uno de los protagonistas sea el agente causante del miedo. Además, a dicho protagonista, podemos otorgarle un papel positivo en el cuento, un papel de "bueno". Esta técnica, además, puede servirnos como entrenamiento en la imaginación, que podría continuarse con la exposición en vivo posteriormente.

La exposición prolongada a algo temido, en condiciones de seguridad y sin prestar demasiada atención a las respuestas de miedo, puede ser una buena técnica para algunos miedos, dependiendo del tipo y grado de miedo que provoque el objeto o situación temida. Debemos recordar siempre que el hecho de huir de una situación puede haberse convertido en el origen del miedo. Los miedos hay que enfrentarlos, nunca huir de ellos, porque aumentan en intensidad y frecuencia. Algo neutro puede convertirse en estímulo temido si se evita su presencia.

¿Qué técnica empleamos? ¿cuál es la mejor en cada caso?



1



En un primer momento tenemos que **asegurarnos de que no se va a escapar de la situación que planteemos**, para evitar aumentar los miedos.

En tercer lugar, **no responder nunca con respuestas que provoquen tensión como gritos o que hagan sentir que es un cobarde**, diciendo lo típico: "tonto, no tengas miedo, que no pasa nada" con un tono de grito o riéndonos. Los miedos para los niños son reales, los "ven". Debemos mostrar comprensión, sin sobreprotección. Diremos más bien: "tranquilo, que no muerde ni hace nada, etc..." proporcionándole seguridad sin apartarlo de la situación; mostrándole lo que tiene que hacer; incluso riéndose juntos ridiculizando al objeto o situación temida; dedicándole unos momentos a tranquilizarlo y luego dejar de prestar atención al miedo. Por ejemplo, en un miedo a la oscuridad podemos decir que nosotros tenemos el miedo en la cabeza, y por ello, vamos a meter también en la cabeza un superman con una porra, que va a asustar al fantasma y le va a dar un cachiporrazo para que salga corriendo lejos de aquí.

2

En segundo lugar, **no debemos olvidar que estamos educando y, como todo acto educativo, tiene que tener una continuidad y unas normas que no nos podemos saltar**. Por ello, si decidimos iniciar un proceso, tenemos que proponernos ser sistemáticos en lo que hagamos: no vale empezar algo y luego abandonarlo a la mínima dificultad.

3



4 Para el miedo a la oscuridad también podemos hacer las aproximaciones, acompañándole al principio en una situación de oscuridad y no abandonándolo hasta que esté tranquilo. Después, jugando a apagar y encender luces, entrando en sitios poco iluminados, dejándolo solo unos segundos después de haber entrado, haciendo ensayos con situaciones de juego.

5 En definitiva, tenemos que pensar que cuanto menos tiempo haga que ha aparecido el miedo, es más fácil que desaparezca. Merece la pena dedicar esfuerzos a que desaparezca, antes de que el miedo se prolongue en el tiempo.

6 La intensidad del miedo es otra cosa que tenemos que tener en cuenta. Si el niño grita mucho y se pone muy irritado, es señal de que el miedo es muy intenso y tenemos que presentarle de forma más gradual las situaciones que provocan miedo. En estos casos, las aproximaciones en la imaginación o los cuentos dan buen resultado. En otros casos, es conveniente recurrir a un profesional especialista para que nos ayude.



7 Finalmente, a modo de conclusión, es mejor enseñarles a enfrentarse a los miedos.

Recuerde

-La importancia del problema será distinta dependiendo del tipo y grado de tensión que le provoque la situación de miedo. La importancia será también distinta dependiendo del tiempo que haya transcurrido desde que se inicia el miedo hasta que se empieza a solucionar el problema.

-No actuemos con ellos como nos hubiese gustado que actuaran con nosotros, sino con el sentido común: ayudarles no es hacerle las cosas demasiado fáciles, es darles herramientas, para saber desenvolverse en todos los ámbitos de la vida. Pensad que en muchas ocasiones no podemos evitarle traumas y que, incluso algunos pequeños traumas, educan.

-Pensad que hay miedos que son normales y buenos. El miedo a que le regañemos es un miedo que educa. El miedo al fuego, por ejemplo, es algo que puede resultar positivo.



Orientaciones generales para *afrentar* PROBLEMAS DE MIEDOS

Equipo de Orientación Educativa de Cazorla

eoecazorla.blogspot.com

eoecazorla@gmail.com

[@EOECazorla](https://twitter.com/EOECazorla)

