

¿Qué pasa cuando el miedo se convierte en fobia?

A menudo se valora el miedo infantil como algo negativo que incapacita, y a veces avergüenza y limita al niño.

Pero esto no tiene porque ser así. El miedo es un excelente sistema de alarma. Nos ayuda desde que somos niños a evitar situaciones que pueden ser peligrosas. La mayor parte de los miedos son resultado de la evolución humana. Por ejemplo, el miedo a los animales, a las tormentas, los lugares cerrados, la sangre, etc. Otros en cambio, son resultado de avances tecnológicos como el miedo a volar que surgió con la posibilidad de viajar en avión.

El [manejo de los miedos](#) es complejo. Por un lado, como padres no nos gusta que nuestros hijos tengan miedo. Nos apresuramos a retirarles del objeto que les causa temor. Le cogemos de la mano y le acercamos hacia nosotros cuando vemos a un perro. O quizá, si el niño es algo mayor lo ridiculizamos delante de sus amigos con la intención de que cambie, cuando por ejemplo, no se atreve a meter la cabeza en el agua.

Por otro lado, desde el punto de vista clínico, los miedos infantiles se suelen subestimar basándose en que:

- Son transitorios: son pasajeros. Ceden espontáneamente cuando el niño madura.
- Son leves: si se comparan con un adulto tienen menos pensamientos negativos o la anticipación a las situaciones temidas es menor.
- Son evolutivos: aparecen, alcanzan su máxima intensidad y desaparecen en edades características. Por ejemplo: el miedo a la oscuridad surge hacia los 2-3 años, es muy prevalente entre los 4-6 años y empieza a descender sobre los 9 años.

¿Qué pasaría si no existiera el miedo?

¿Cómo se puede saber qué es peligroso?, ¿cuál sería el límite para acercarme a un precipicio o a un león?, ¿cuántos enchufes se puede dejar que toquen nuestros hijos para que evitasen volver a tocarlos? Y lo más importante, ¿seguiríamos vivos?

Por lo tanto, es lógico pensar que, algo que como hemos visto es útil, nos protege y nos enseña, esté presente en la mayor parte de los niños. Los miedos normales y que forman parte del desarrollo emocional del niño según la edad son:

- De 0 a 1 año: Tienen llanto ante estímulos desconocidos, como ruidos fuertes y personas extrañas.
- De 2 a 4 años: El temor a los animales.

- De los 4 a los 6 años: Se da temor a la oscuridad, a las catástrofes y a los seres imaginarios como brujas o fantasmas.
- De los 6 a los 9 años: Temor al daño físico o al ridículo por la falta de habilidades escolares y/o deportivas.
- De los 9 a los 12 años: Miedo a los incendios, accidentes, a tener enfermedades graves. Aparece temor a conflictos graves entre los padres o al mal rendimiento escolar.
- De los 12 a los 18 años: Temores relacionados con la [autoestima](#) personal (capacidad intelectual, aspecto físico, temor al fracaso) y con las relaciones sociales.

¿Y qué pasa cuando el miedo se convierte en fobia?

El miedo infantil deja de ser útil y pasa a ser un miedo desproporcionado con relación a lo que se lo provoca. Las fobias son una forma especial de miedo que, afortunadamente, no es habitual en los niños.

- El niño no puede controlar por si solo el miedo. La reacción que tiene es excesiva. Causa malestar y repercute en su entorno. A veces se acompaña de síntomas como [dolor de cabeza](#), [diarrea](#), [mareos](#).
- No es específico de una edad determinada. Además, se alarga en el tiempo.
- Impide la realización de determinadas tareas, por ejemplo, realizar un examen, ir al dentista o recibir la dosis de una vacuna. Cuantas más cosas limite el miedo mayor será la gravedad del trastorno fóbico.

Sin duda, lo que más define a la fobia es la necesidad del niño de evitar las situaciones que le generan esta emoción. Hay numerosas fobias. Su nombre proviene del agente que las causa, por ejemplo: aracnofobia (miedo a las arañas)

Tipos de fobias

Diferenciamos entre:

A. Fobias Específicas, con varios subtipos:

- Tipo animal: Miedo a los animales. Suele iniciarse en la infancia
- Tipo ambiental: A los fenómenos atmosféricos como tormentas, truenos, etc.
- Tipo sangre-inyecciones-daño: La visión de la sangre, heridas o las inyecciones producen un desmayo en el niño.
- Tipo situacional: Los transportes públicos, ascensores, aviones, túneles o recintos cerrados generan el malestar. Se puede iniciar tanto en la segunda infancia como en la tercera década de la vida.
- Otros tipos: El miedo parte de otro tipo de situaciones como a los sonidos altos, a las personas disfrazadas, a las alturas, etc.

B. Fobia social: Aparece cuando el niño es expuesto a personas que no son del ámbito familiar o a la posible evaluación por parte de los demás. No quieren participar en clase, hablar con los profesores, llamar por teléfono, etc. Temen hacer el ridículo, ser rechazados por los demás. Algunos lo expresan en forma de llanto, tartamudez o no salen del cobijo de sus padres.

En nuestra web... [Cuentos para Educar y crecer: Superar los miedos](#)

- [Los miedos y el aprendizaje de la valentía](#)
- [El viejo concilia sueños](#)
- [El niño valiente y el fantasma multicolor](#)
- [El miedo es blandito y suave](#)
- [El monstruo escondido dentro del armario](#)

Fecha de publicación: 18-11-2014

Autor/es:

- [Carlos Malillos Manso](#). Psicólogo infantil. Enfermero. Hospital Universitario "Río Ortega". Valladolid
- [Beatriz Bello Martínez](#). Pediatra. Centro de Salud de Cuéllar. Segovia

