



El miedo

La palabra miedo nos mete miedo. Pero, no debe ser así. Hay miedos positivos y otros negativos. Cuando voy caminando por un lugar despoblado y me aparece un fiero mastín me da miedo. Normal. El miedo te avisa de un peligro real. Es una información positiva y al mismo tiempo un aviso para actuar ante el peligro. Pero, cuando al encontrarme con un perro pequeñito que me ladra, tengo miedo, posiblemente tengo que interrogarme. Hay miedos normales, exagerados y patológicos. Este último se suele llamar fobia.

¿Qué es el miedo?

Cuando algo nos produce intranquilidad, en el caso del fiero mastín, se produce en nosotros “ansiedad”, es decir, una experiencia desagradable. En nuestro caso esa experiencia *tiene una causa conocida, el mastín, a esto es lo que llamamos miedo*. Si no tuviera una causa conocida produce *angustia*, y no resulta fácil poner

en práctica programas de evitación. Es un miedo imaginario que no tiene correspondencia con el peligro. En el miedo, el mastín desencadena la emoción y en el caso de la angustia es la emoción la que descubre constantemente peligros que son irreales.

¿Es bueno el miedo?

En sí es positivo. Es un aviso ante un peligro real. Porque el miedo es saludable. El miedo, bien entendido, es necesario porque posibilita evitar algo doloroso o peor, ya que es un mecanismo de defensa que está “tallado” en el ADN de los seres humanos. “Eso” que está en el cuerpo se activa ante el peligro y permite responder con mayor rapidez y eficacia ante las adversidades. Todos sentimos miedo en nuestra vida. Gracias a él hemos llegado a sobrevivir como especie. De no ser así habríamos muerto bajo las patas de un mamut hace miles de años.

El miedo de los niños

Los niños pequeños tienen miedos. Te comento solo tres:

- 🐾 El miedo a la oscuridad. Suele iniciarse a los dos años. Suelen venir al acostarse. Conviene acostumbrarlos a las mismas pautas para ir a dormir. Si lo narras un cuento que sea relajante, lo ayudarás a dormir. En el caso de pesadillas basta con abrazarlos, hablarlos tranquilamente, decirlos que es un mal sueño y acostarlos en su propia cama. No ceder ante su intento de querer ir a vuestra cama. En el caso de terrores nocturnos conviene no despertarlos, hablarlos tranquilamente hasta que su respiración se vaya tranquilizando. Volverá a dormirse.
- 🐾 El miedo a perder a las personas que ama. Es frecuente entre los dos o tres años. Las situaciones de separación pueden ser: el ir a la escuela, hospitalización, divorcio, muerte de los padres.
- 🐾 Miedos escolares. Suspender, repetir curso, comportamiento de algún compañero... son los más frecuentes. Hay niños que pueden desarrollar alguna fobia escolar.

¿Qué hacer?

- 🐾 Formarte. Participando en grupos de Escuelas de Padres o leyendo. Te aconsejo un libro reciente de **José Antonio Marina**: “*Los miedos y el aprendizaje de la valentía*”. Ed. Ariel. 2014.
- 🐾 Jamás riñas a tu hijo por tener miedo o te burlas de sus temores, esta actitud refuerza los miedos de tus hijos. Cuando el niño está experimentando una emoción, lo que tenemos que hacer es escucharlo, ha-





cerlo entender que comprendemos lo mal que lo está pasando. En vez de decirlo directamente lo que tiene que hacer, conviene comenzar preguntándole qué solución se le ocurre.

Además, es bueno tener en cuenta estos criterios:

- Que tu hijo le ponga nombre a su miedo.
- Evita el que se avergüencen por tener miedo. No hay nada malo en tener miedo. Es algo normal. Esta emoción forma parte de ellos, pero no debemos permitir que los domine.
- Investigar con tu hijo el origen, las situaciones que los provocan. Es muy probable que sienta vergüenza por sus miedos, que se sienta culpable. Es normal, lo importante es identificar su raíz y procurar luchar contra ellos, con paciencia y con ayuda, de ser necesario.
- Ayúdalo. Lo mejor que puedes hacer es preguntarlo. ¿Qué es lo que te produce miedo? ¿Qué es lo peor que te puede pasar? Piensa que no pasa nada, ni el mundo se acaba, por tratar de afrontar tu miedo.
- Que gestione el problema. Para ello que lo defina, explore posibles soluciones, elija una y actúe.
- Motívalo. **Victor Frankl** fue un psiquiatra judío que pasó la segunda guerra mundial en varios campos de exterminio, entre ellos Auschwitz. Según él, no se salvaron de aquel infierno los más fuertes, ni los más cultos, ni los mejor preparados, sino aquellos que tenían una motivación más allá de su propia vida: “cuando salga escribiré un libro”, “cuando salga veré a mis hijos”, “cuando salga contaré esto al mundo”.
- Que intente hacer algo en el presente. Que no piense en posibles escenarios de fracaso. Ayúdalo a mantener una actitud y pensamientos positivos, así tendrán una mejor calidad de vida y gozará con sus éxitos. Recuerda siempre que los miedos pueden superarse.

📍 José Antonio San Martín

Ventana abierta



El palo para el selfie

Dicen los antropólogos que un paso decisivo en el proceso de hominización tuvo lugar hace algo más de 2 millones de años, cuando el *homo habilis* fue capaz de construir toscas herramientas que le permitían multiplicar la fuerza y utilidad de su mano. Por eso se le llama *homo habilis*. Esas herramientas, que comenzaron siendo piedras talladas y afiladas para cortar, machacar, desmenuzar, trabajar pieles..., respondían a necesidades totalmente primarias: comer, protegerse y sobrevivir.

Cuento esto porque ese *homo habilis* que desde entonces llevamos dentro últimamente ha producido una nueva herramienta para potenciar las posibilidades y capacidades de su brazo. Me refiero a ese prodigio de la tecnología llamado “palo para selfies”. Aquí dejo una descripción sacada de una web comercial: “El palo extensible para selfie está diseñado para aquellos



que quieren explorar nuevas formas de hacer fotos o vídeos de sus alrededores... ¡o de ellos mismos! Es un accesorio esencial si quieres capturar el selfie perfecto con fondo bonito incluido o simplemente obtener un punto de vista único para tu foto. Es lo último para capturar el selfie perfecto gracias a su extensión de 91 cm... ¡No vuelvas a hacer malabarismos para conseguir un buen selfie! Hazte ahora con el palo extensible para selfies “xxx” al mejor precio”.

Y ahora viene mi pregunta: ¿de verdad evolucionamos? ¿Por qué se ha puesto de moda hacerse frenéticamente fotos a uno mismo? Dicen algunos analistas sociales, como el filósofo coreano **Byung-Chul Han**, que estamos en una *sociedad de la transparencia*, y necesitamos exhibirnos a cada instante, y eso nos hace patéticamente narcisistas. ¿Tendrá razón?

Otra función del palito en cuestión es no necesitar a nadie para hacerse la autofoto (perdón, el *selfie*): hágalo todo solo por sí mismo, sin pedir ayuda a nadie. “No deje su cámara y no se la robarán”. Además de narcisistas, ¿nos estaremos volviendo asociales?

Y, sobre todo, ¿qué pensaría el *homo habilis* si nos viera con nuestros palos para *selfies*?

📍 Jesús Rojano