



LOS TIPOS DE MIEDO PREVALENTES POR GENERACIÓN Y POR SEXO

José Luis Valdez Medina¹, Ivonne López Romero², Olivia Torres Aristeo³,
Mario Piña Monroy⁴, Norma Ivonne González Arratia López Fuentes⁵ y
Mario Ulises Maya Martínez⁶

Universidad Autónoma del Estado de México
Universidad Xochicalco, Ensenada, Baja California México

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue identificar los miedos más frecuentes en niños, adolescentes y adultos, por sexo. Se trabajó con 210 participantes, repartidos equitativamente, la edad promedio es de 11 años en niños, 15 en adolescentes y 45 en adultos. Los miedos del pasado en las tres generaciones giran en torno a la oscuridad, a los animales, a los seres imaginarios, a las figuras de autoridad, a la soledad, a situaciones escolares, ante algún accidente y a la muerte propia y de seres queridos. Los miedos infantiles del presente y del futuro se enfocan a amenazas reales de muerte, soledad, castigo y carencias. Los hombres adolescentes tienen miedo a las figuras de autoridad, a lo relacionado con la escuela, así como al futuro, mientras que las mujeres consideran que la violencia intrafamiliar, la posibilidad de un embarazo y el no concluir una carrera universitaria son situaciones que les provocan temor. Los hombres adultos tienen miedo de fracasar y no cumplir con el rol masculino de ser los proveedores del

¹ Profesor Investigador de Tiempo Completo en la Facultad de Ciencias de la Conducta, de la Universidad Autónoma del Estado de México. Mail: ochocedros@live.com.mx

^{2 3} Estudiantes de la Licenciatura en Psicología en la Facultad de Ciencias de la Conducta, de la Universidad Autónoma del Estado de México. Mail: ivonny_09@yahoo.com

⁴ Estudiante de la Licenciatura en Psicología en el Centro Universitario UAEM Atlacomulco, de la Universidad Autónoma del Estado de México. Mail: mapimo_2004@hotmail.com

⁵ Profesor Investigador de Tiempo Completo en la Facultad de Ciencias de la Conducta, de la Universidad Autónoma del Estado de México. Mail: nigalf@yahoo.com.mx

⁶ Estudiante de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Xochicalco, Ensenada, Baja California México. Mail: caifanmaya@hotmail.com

hogar y de proteger a su familia, mientras que las mujeres se preocupan por la soledad, la muerte y cumplir con el papel de madres.

Palabras clave: Miedo, niños, adolescentes, adultos, temores.

ABSTRACT

The objective of the investigation was to identify the most frequent fears in children, adolescents and adults, men and women. One worked with 210 participants, distributed equitably, the age average is of 11 years in children, 15 in adolescents and 45 in adults. The fears passed in the three generations turn around the dark, to the animal, the imaginary beings, the figures of authority, the solitude, scholastic situations, before some accident and to the own death and of dear beings. The infantile fears of the present and the future focus to real threats of death, solitude, punishment and deficiencies. The adolescent men are scared to the figures of authority, the school, as well as to the future, whereas the women consider that the intra-family violence, the possibility of a pregnancy and of not concluding a university race are situations that bring about fear to them. The adult men are scared to fail and not to fulfill the masculine roll of being the suppliers of the home and to protect their family, whereas the women worry about the solitude, the death and to fulfill the paper of mothers.

Keywords: Fear, children, adolescents, adults, dreads.

Las emociones han estado presentes en el hombre desde su aparición. Posiblemente la primera teoría enunciada en este sentido fue la de Platón, que se aproxima a la emoción denominada miedo, al establecer que se produce dolor cuando la proporción o la armonía de los elementos que componen al ser vivo, es amenazada o comprometida, y se produce placer cuando tal proporción o armonía es restablecida (Abbagnano, 1961).

Las emociones constituyen el sistema motivacional humano, determinando y organizando la conducta, y pueden tener efectos favorables o desfavorables en la salud de las personas (Garrido, 2006). Tienen su origen biológico en un conjunto de estructuras nerviosas denominadas sistema límbico, que incluyen el hipocampo, la circonvolución del cuerpo caloso, el tálamo anterior y la amígdala. Esta última además de desempeñar otras funciones es la gestora principal de las emociones, y cualquier lesión que pueda sufrir anula la capacidad emocional (Ledoux, 1996).

El miedo es una emoción universal, ya que la evidencia empírica muestra que todos los seres vivos comparten la experiencia de sufrirlo (Rodríguez, 1999). El término proviene del latín *metus*, y se define como una emoción que puede alcanzar gran intensidad y que deviene cuando el individuo se percata de un factor amenazante tanto físico como mental, emocional o social, que lo hará reaccionar de forma auto-defensiva, a través de una serie de cambios fisiológicos (Calles, 2004).

Puesto que el miedo es un mecanismo de defensa, provocado por cosas específicas, y que funciona como una alarma psicológica que avisa de amenazas para la integridad física y el bienestar de la persona (Heiliger, 1988), se trata de una emoción primaria provocada por una situación de peligro, que puede ser real, anticipada por la previsión, evocada por el recuerdo o producida por la fantasía, frecuentemente seguida por una reacción orgánica (Galimberti, 2007). Se acompaña de la sensación de inseguridad, ansiedad, desprotección y desconfianza. Es la reacción, respuesta o conducta que tiene el organismo, para intentar restablecer el estado de paz (equilibrio, homeostasis, tranquilidad), que está a punto de perderse o que ya se ha perdido, y que provoca que la persona se altere física y psicosocioculturalmente (Valdez Medina, 2009).

Para el psicoanálisis es el efecto de un trauma infantil no resuelto, para el conductismo es una forma de aprendizaje y condicionamiento, para la terapia familiar es el producto de un mal funcionamiento de las relaciones familiares, y para la postura cognoscitivista es una forma de reacción a las modalidades de unión y separación (Nardone, 1997).

A lo largo de la vida, hombres y mujeres experimentan situaciones temidas que varían con la edad. El desarrollo biológico y psicosociocultural, propio de las diferentes etapas evolutivas (infancia, adolescencia, adultez), explica la remisión de unos miedos y la aparición de otros nuevos para adaptarse a las cambiantes demandas del medio (Pelechano, 1984).

Los miedos son comunes en los niños y adolescentes, presentan un curso evolutivo y la prevalencia varía en función de la edad, tienden a ser más recurrentes en las niñas que en los varones y poseen un significado biológico –

evolutivo. Sin embargo, si son intensos, pueden interferir en las actividades y el desarrollo de los individuos (Ollendick & King, 1994).

Durante el primer año son más frecuentes los miedos relacionados con estímulos intensos o desconocidos, como ruidos fuertes y personas extrañas. Hasta los seis años son comunes los relacionados con animales, tormentas, oscuridad, seres fantásticos como brujas o fantasmas, catástrofes y separación de los padres. A partir de los seis años aparece el miedo al daño físico, al ridículo y, algo más tarde, a las enfermedades y accidentes, al bajo rendimiento escolar y a las desavenencias entre los padres. De los 12 a los 18 años predominan los miedos que tienen que ver con las relaciones interpersonales y la pérdida de la autoestima (Echeburúa, 1993; Méndez, Inglés e Hidalgo, 2002). Así, los temores de los seres humanos van aumentando cuando ya son capaces de comunicarse con el habla, ya que el desarrollo cognitivo se modifica y los miedos a daños físicos se convierten en miedos de carácter social (Ramón y Cajal, 2009).

Los miedos infantiles reflejan algo de la concepción del mundo y de su lugar en él (Slee & Cross, 1989). En cuanto el niño va creciendo, las habilidades cognitivas permiten un mayor entendimiento de su ambiente y, en consecuencia, un descenso o cambios en los temores. Este entendimiento está muy relacionado con el contexto en el que viven los niños (Méndez, Inglés, Hidalgo, García-Fernández & Quiles, 2003), quienes adquieren mayor fortaleza, más habilidades motoras, mayor percepción o agudeza visual propios para evitar los peligros y querer ser héroes (Valdez Medina, 2009).

Los miedos que ocurren durante la infancia y adolescencia pueden derivar en fobias y otros problemas de ansiedad durante la edad adulta (Sandín, 1997, 1999; Valiente, Sandín & Chorot, 2002; Valiente, Sandín, Chorot & Tabar, 2003). En ella se puede experimentar miedo al fracaso debido al temor de no ser alguien dentro de la sociedad (Díaz Guerrero, 1982), a la muerte de un ser querido y a padecer una enfermedad (Freud, 1896), entre otros. Sin embargo, no todos los miedos de una edad aparecen al mismo tiempo, sino que surgen y desaparecen, y cambian a medida que el individuo crece y se desarrolla (Valdez Medina, 2009).

A lo largo de la existencia individual, el miedo cambiará de contenido y de grado, sin desaparecer nunca por completo ya que, cada edad tiene sus propios miedos específicos y pesadillas particulares, por lo cual ninguna etapa de la vida humana queda libre de alguno de los tipos de miedo (Mannoni, 1984).

Dado que la vida es movimiento y todo movimiento implica un desgaste que nos amenaza y nos acerca irremediabilmente a la muerte, lo cual se constituye como el origen y fuente primordial del miedo (Valdez Medina, 2009), las emociones no vienen de la nada, son el resultado de cambios, a veces bruscos, a veces sutiles, en los modos de organizar la experiencia del mundo y en las formas de enfrentarse a la realidad (Bartolomé, 2006).

De acuerdo con la teoría de la paz o equilibrio (Valdez Medina, 2009), el miedo es el motor fundamental de la conducta. De él provienen cada una de las respuestas que todo organismo emite para intentar ubicarse en una nueva situación de paz o equilibrio, debido a que en la vida todo es transformación y cambio, todo se mueve hacia adelante. Concibe la existencia de cuatro tipos de miedos, biológicos y psicosocioculturales: la muerte o enfermedad; soledad o abandono; carencias o necesidades y castigo o venganza.

Con base en lo anterior, la finalidad de la presente investigación es identificar los miedos más frecuentes o recurrentes en niños, adolescentes y adultos, hombres y mujeres, es decir, por generación y por sexo.

MÉTODO

Participantes

Se trabajó con una muestra no probabilística de tipo propositiva, compuesta por 210 participantes, repartidos equitativamente por sexo (hombres y mujeres) y por generación (niños, adolescentes y adultos) de la ciudad de Toluca, México. La edad promedio de los grupos participantes es de 11 años en niños, 15 en adolescentes y 45 en adultos.

Instrumento

Se construyó un cuestionario de cuatro preguntas abiertas en forma de entrevista semi-estructurada con el objetivo de identificar los miedos de niños, adolescentes y adultos. Las preguntas fueron: ¿Alguna vez has experimentado miedo/temor/angustia/ansiedad o preocupación?, ¿A qué le tenías miedo/temor/angustia/ansiedad o preocupación cuando eras pequeño?, ¿A qué le tienes miedo/temor/angustia/ansiedad o preocupación? y ¿Qué te da miedo/temor/angustia/ansiedad o preocupación del futuro? Los resultados fueron examinados con la técnica de análisis de contenido, que permite investigar la comunicación de manera objetiva y sistemática.

Procedimiento

Una vez obtenida la autorización de los padres de los niños y de los participantes adolescentes y adultos, se realizaron las aplicaciones de forma individual, con una duración de 30 minutos aproximadamente.

RESULTADOS

De acuerdo con los resultados obtenidos en la presente investigación y a partir de una análisis por jueces expertos con un 75% de acuerdo, todos los miedos de niños, adolescentes y adultos corresponden a los establecidos en la tipificación de miedo de la teoría de la paz o equilibrio de Valdez Medina (2009): muerte o enfermedad, soledad o abandono, carencia o necesidad, y castigo o venganza.

Los resultados permiten apreciar que a lo que temían en el pasado los niños y las niñas era a los animales, a la oscuridad, a los seres imaginarios (como brujas, fantasmas, monstruos, coco, duendes), a las figuras de autoridad y a la soledad. Sin embargo, se puede observar que a los hombres también les provocaban temor los accidentes y las alturas (ver tabla 1).

TIPOS DE MIEDO	Hombres		Mujeres	
Muerte	Animales	17	Animales	25
	Oscuridad	11	Oscuridad	23
	Seres imaginarios	13	Seres imaginarios	26
	Accidentes	5		
	Alturas	5		
Soledad / Abandono	Soledad	3	Soledad	3
Castigo - Venganza	Figuras de autoridad	7	Figuras de autoridad	7

Tabla 1. Miedos del pasado en niños de ambos sexos

Con lo que respecta a los miedos del presente en niños y niñas, estos son originados por los animales, la oscuridad, los seres imaginarios, las películas de terror, la soledad, las cuestiones escolares, las figuras de autoridad y las expectativas del futuro. Los hombres también suelen tener miedo al rompimiento de relaciones afectivas, y las mujeres temen a la muerte, al fin del mundo y a ser poco atractivas (ver tabla 2).

TIPOS DE MIEDO	Hombres		Mujeres	
Muerte	Animales	17	Animales	32
	Oscuridad	11	Oscuridad	8
	Seres imaginarios	13	Seres imaginarios	7
	Películas de terror	5	Muerte /morir	6
			Películas de terror	4
Soledad / Abandono	Rompimiento de relaciones	4	Soledad	3
	Soledad	3	Fin del mundo	2
			Ser poco atractiva	1
Castigo - Venganza	Calificaciones/reprobar	4	Calificaciones/reprobar	17
	Figuras de autoridad	3	Figuras de autoridad	6

Carencia / Necesidad	Expectativas del futuro	2	Expectativas del futuro	9
-----------------------------	-------------------------	---	-------------------------	---

Tabla 2. Miedos del presente en niños de ambos sexos

Las amenazas reales e imaginarias del futuro que provocan miedo en niños y niñas son los animales, la soledad, alguna enfermedad, la idea del fin del mundo y las carencias. Los hombres experimentan temor a morir y a que no haya naturaleza, mientras que las mujeres tienen miedo a algún accidente, a las figuras autoridad, a la burla, a los regaños y a la muerte de la familia (ver tabla 3).

TIPOS DE MIEDO	Hombres		Mujeres	
Muerte	Animales	12	Animales	13
	Morir	8	Accidente	6
	Que no haya naturaleza	5	Enfermedad	5
	Enfermedad	3		
Soledad / Abandono	Fin del mundo	4	Muerte de familia	7
	Soledad	2	Rompimiento de relaciones	5
			Burla	5
			Soledad	2
			Fin del mundo	2
Castigo - Venganza	Calificaciones/reprobar	2	Figuras de autoridad	4
			Regaño	4
Carencia /Necesidad	Bienes, seguridad, afecto	7	Bienes, seguridad, afecto	16

Tabla 3. Miedos del futuro en niños de ambos sexos

En el caso de los adolescentes se encontró que lo que en el pasado les provocaba miedo eran la oscuridad, los animales, los seres imaginarios, los payasos, la muerte propia y de la familia, así como la soledad, el no aprobar en la

escuela, las figuras de autoridad y cuestiones relacionadas con carencias y/o necesidades. Sin embargo, cabe decir que las mujeres también sufrían miedo ante la presencia de desconocidos, a diferencia de los hombres (ver tabla 4).

TIPOS DE MIEDO	Hombres	Mujeres
Muerte	Oscuridad	Oscuridad
	2	2
	1	7
	Animales	Animales
	1	1
	6	5
	Seres imaginarios	Payasos
1	7	
3		
Payasos	Muerte / morir	
9	6	
Dolor / sufrimiento	Seres imaginarios	
8	6	
Muerte / morir	Alturas	
4	5	
Alturas	Desconocidos	
2	5	
Soledad / Abandono	Soledad	Soledad
	2	2
	1	1
Muerte de familia	Muerte de familia	
4	4	
Castigo - Venganza	Escuela/reprobar	Figuras de autoridad
	8	1
Figuras de autoridad	Escuela/reprobar	
8	6	
Carencia / Necesidad	Bienes, seguridad, afecto	Bienes, seguridad, afecto
4	4	

Tabla 4. Miedos del pasado en adolescentes de ambos sexos

En la época actual los adolescentes hombres y mujeres viven la emoción del miedo ante amenazas como los animales, la oscuridad, la muerte propia y de la familia, la posibilidad de estar solos, el no aprobar en la escuela, ante la presencia

de figuras de autoridad, los fracasos y la inseguridad personal, así como lo relacionado con la educación superior y la satisfacción de necesidades. Cabe decir, que a diferencia de los hombres, las mujeres suelen temer a las alturas, a la gente y a la delincuencia o inseguridad (ver tabla 5).

TIPOS DE MIEDO	Hombres	Mujeres		
Muerte	Muerte/morir	8	Muerte/morir	9
	Animales	6	Animales	8
	Oscuridad	5	Oscuridad	7
			Alturas	5
			Delincuencia	4
			Gente	4
Soledad / Abandono	Soledad	20	Soledad	18
	Muerte de familia	10	Muerte de familia	4
Castigo - venganza	Escuela/no aprobar	11	Escuela/no aprobar	8
	Figuras de autoridad	2	Figuras de autoridad	6
Carencia / Necesidad	Fracaso/Seguridad en sí mismo	19	Fracaso/Seguridad en sí misma	10
	Examen de universidad	7	Examen de universidad	8
	Pobreza	3	Pobreza	2

Tabla 5. Miedos del presente en adolescentes de ambos sexos

Los aspectos del futuro que provocan miedo en adolescentes son la guerra, la delincuencia, la destrucción del ambiente, la muerte de la familia y la soledad, así como el fracaso personal y la posibilidad de evitar las carencias y satisfacer necesidades. Sin embargo las diferencias observadas permiten apreciar que los varones temen a las figuras de autoridad, a no aprobar en la escuela y a la incertidumbre del futuro mismo, mientras que las mujeres tienen miedo de la violencia intrafamiliar, el embarazarse y el no concluir una profesión (ver tabla 6).

TIPOS DE MIEDO	Hombres	Mujeres		
Muerte	Guerra/violencia	7	Destrucción del ambiente	1
				2
	Delincuencia	5	Delincuencia	3
	Destrucción del ambiente	3	Guerra/violencia	2
		Violencia intrafamiliar	2	
Soledad / Abandono	Soledad	1	Soledad	2
		4		2
	Muerte de familia	5	Muerte de familia	6
Castigo - Venganza	Figuras de autoridad	1		
		9		
	Escuela/no aprobar	5		
Carencia / Necesidad	Fracaso/Seguridad en sí mismo	2	Fracaso/Seguridad en sí misma	2
		0		7
	Incertidumbre del futuro	7	Desempleo	8
	Pobreza	6	No concluir una profesión	8
	Desempleo	5	Embarazarse	5
	Infelicidad	4	Infelicidad	5
			Pobreza	5

Tabla 6. Miedos del futuro en adolescentes de ambos sexos

Para los adultos aquellas amenazas que provocaban miedo se resumen en lo relacionado con los animales, la oscuridad, la posibilidad personal y familiar de

llegar a la muerte, los seres imaginarios, las figuras de autoridad y los regaños. Además los hombres tenían miedo a finalizar las relaciones afectivas y a las expectativas del futuro, en tanto que las mujeres lo podían vivir en cuestiones de amor (ver tabla 7).

TIPOS DE MIEDO	Hombres		Mujeres	
Muerte	Oscuridad	6	Animales	19
	Animales	3	Oscuridad	12
	Muerte/morir	2	Seres imaginarios	4
	Seres imaginarios	2	Muerte/morir	2
Soledad / Abandono	Muerte de familia	1	Soledad	11
	Rompimiento de relaciones	1	Muerte de familia	5
Castigo - venganza	Figuras de autoridad	6	Figuras de autoridad	11
	Regaños	3	Regaños	3
Carencia / Necesidad	Expectativas del futuro	7	Amor	1

Tabla 7. Miedos del pasado en adultos de ambos sexos

Lo que causa miedo en la actualidad a adultos hombres y mujeres es el enfermarse, la muerte de la familia, el futuro de los hijos, la inestabilidad económica y el desempleo. Cabe decir que los hombres también temen a la ocurrencia de algún accidente, a que sean objetos de burla y a desamparar a su familia, mientras que las mujeres lo hacen ante los índices de delincuencia e inseguridad (ver tabla 8).

TIPOS DE MIEDO	Hombres		Mujeres	
Muerte	Enfermedad	4	Enfermedad	9
	Accidente	2	Delincuencia	5
Soledad / Abandono	Muerte de familia	5	Muerte de familia	1
	Burla	2	Soledad	4
Carencia / Necesidad	Inestabilidad económica	8	Inestabilidad económica	1
	Futuro de los hijos	7	Desempleo	0
	Fracaso/Seguridad en sí mismo	4	Futuro de los hijos	5
	Desamparar a familia	3		2
	Desempleo	3		

Tabla 8. Miedos del presente en adultos de ambos sexos

El futuro también es motivo de miedo para los adultos, quienes experimentan la emoción ante situaciones o procesos como la enfermedad, la vejez, la muerte de la familia, el desempleo y el destino de los miembros del hogar. Para los hombres son motivo de temor, la contaminación y la escasez de agua, así como la

inestabilidad económica, mientras que para las mujeres lo son la posibilidad de morir, la soledad y el no ser buena madre (ver tabla 9).

TIPOS DE MIEDO	Hombres	Mujeres
Muerte	<i>Contaminación</i> 6	<i>Muerte/morir</i> 12
	Enfermedad 5	Enfermedad 11
	<i>Escasez de agua</i> 5	Vejez 6
	Vejez 2	
Soledad / Abandono	Muerte de familia 18	<i>Soledad</i> 12
		Muerte de familia 5
Carencia /Necesidad	Desempleo 7	Desempleo 10
	Futuro: familia e hijos 6	Futuro: familia e hijos 7
	<i>Inestabilidad económica</i> 4	<i>No ser buena madre</i> 4

Tabla 9. Miedos del futuro en adultos de ambos sexos

DISCUSIÓN

El miedo es una emoción universal, ya que la evidencia empírica muestra que todos los seres vivos comparten la experiencia de sufrirlo (Rodríguez, 1999), desde un pequeño organismo unicelular, hasta uno con mayor desarrollo nervioso, como el ser humano. Y es que como afirma Valdez Medina (2009), el miedo es el

motor fundamental de la conducta, de él provienen cada una de las respuestas que todo organismo emite para intentar ubicarse en una nueva situación de paz o equilibrio, de estabilidad, con auto-organización, con poco desgaste, con tranquilidad u homeostasis.

De acuerdo a los resultados obtenidos se encontraron semejanzas y diferencias cualitativas entre hombres y mujeres de los tres grupos participantes, así como con respecto a la etapa de vida: niñez, adolescencia y adultez.

Un aspecto relevante es la frecuencia de expresión del miedo en el sexo femenino, ya que puntúan más alto que los hombres, situación que se debe a lo que afirman Sassaroli & Lorenzini (2002), al mencionar que el rol de comportamiento femenino se orienta a la necesidad de protección, temerosidad y exteriorización de los sentimientos, a diferencia del rol masculino, que se define por la ausencia de temor, el valor y la defensa del sexo femenino.

Manoni (1984), refiere que cada edad tiene sus propios miedos específicos y pesadillas particulares. Es en este aspecto que hombres y mujeres: niños, adolescentes y adultos afirman que los miedos frecuentes del pasado o de cuando eran pequeños, giraban en torno a la oscuridad, a los animales, a los seres imaginarios, a las figuras de autoridad, a la soledad, a situaciones escolares, ante algún accidente y a la muerte propia y de quienes les rodeaban, lo cual concuerda con lo expuesto por Mira & López (1957), que establecen que los niños temen a la soledad por su invalidez o ineficiencia para satisfacer sus necesidades.

En el presente, los niños y las niñas siguen experimentando ciertos miedos de la infancia, sin embargo algunos otros han sido superados y sustituidos, pues de acuerdo con Valdez Medina (2009), los miedos surgen, desaparecen y cambian a medida que el individuo crece y se desarrolla.

Los miedos infantiles del presente y del futuro se enfocan a amenazas reales de muerte, soledad, castigo y carencias. En el caso de los hombres sobresale el temor a reprobar en la escuela, al rompimiento de relaciones actuales y a que en un futuro no haya naturaleza, mientras que las mujeres experimentan miedo a ser poco atractivas, al fin del mundo y a quebrantar las relaciones afectivas venideras, así como a los accidentes y a la muerte propia o de la familia. En ambos sexos se

presentan amenazas provocadoras de miedo, pero se puede apreciar que las mujeres tienen mayor temor al dolor y al sufrimiento, y esto se debe a que tienen una mayor permisividad para exteriorizar sus sentimientos y emociones que los niños, aunque sientan lo mismo (Ramón y Cajal, 2009).

Los miedos presentes en adolescentes suelen ser diferentes a los de los niños, lo cual es consistente con lo que varios autores señalan, al manifestar que a medida que las personas crecen y dominan mejor el mundo externo, la expresión de sus miedos se va modificando, aunque en ocasiones resurgen en la adolescencia con características y motivos diferentes (Sánchez, 2006).

Los miedos que aquejan a los adolescentes hombres y mujeres se relacionan con la muerte, las carencias, los afectos, la afiliación, la seguridad personal y las expectativas del futuro. En el caso de los hombres suele temerse a las figuras de autoridad, a lo relacionado con la escuela, así como a la incertidumbre del futuro, mientras que las mujeres consideran que la violencia intrafamiliar, la posibilidad de un embarazo y el no concluir una carrera universitaria son situaciones que les provocan miedo.

Lo anterior coincide con lo expuesto por Echeburúa (1993), y Méndez, Inglés e Hidalgo (2002), quienes afirman que de los 12 a los 18 años predominan los miedos que tienen que ver con las relaciones interpersonales y la pérdida de la autoestima. Este tipo de miedos son los más típicos de muchos adolescentes que viven angustiados por creer que carecen de valor, ánimo, valentía y coraje (Mira & López, 1957).

La cuestión de que las mujeres adolescentes teman más a aspectos sociales que físicos se debe a que interviene la deseabilidad social, y a las pautas educativas familiares que reciben, ya que los padres suelen emplear con sus hijas estrategias que fomentan comportamientos temerosos y dependientes (Merrell & Gimpel, 1998).

Entre los miedos del futuro en adolescentes destacan las carencias relacionadas con bienes materiales y expectativas de vida. Las mujeres suelen tener mayor miedo a quedarse solas a consecuencia de su dependencia psicológica personal, es decir, al deseo profundo de que otras personas cuiden de

ellas, siendo eso la principal fuerza que las mantiene sujetas (Colette, 1982). Sin embargo, la soledad no es temida en realidad por sí misma, sino por la impresión de desamparo y rechazo que provoca, aun cuando resulte evidente para necesitar amparo (Mira & López, 1957).

El reconocimiento y el ser respetado marca a las personas y produce una interacción entre el organismo y el ambiente (Maslow, 1979). En la etapa adulta, hombres y mujeres buscan cumplir con el patrón que les ha sido asignado psicosocioculturalmente, de ahí que experimenten diversos tipos de miedo.

Los miedos de los adultos se agrupan en torno a la muerte, a la enfermedad, a la familia y a la inestabilidad o crisis económica. A los hombres les causa temor el que puedan ser motivo de burla, el fracaso personal, el desamparar a su familia y los hijos, así como la escasez de agua en el futuro y la contaminación del ambiente. En las mujeres, la delincuencia, la soledad, el no ser buena madre y la posibilidad de morir son motivos de miedo. Temores que en su mayoría giran en torno a no cumplir con los roles y obligaciones psicosocioculturalmente determinados para cada uno de los sexos (Valdez Medina, Díaz Loving & Pérez Bada, 2006).

Los hombres adultos temen al fracaso por el miedo a no ser alguien dentro de la sociedad en la que se desenvuelven, ya que por naturaleza son proveedores de recursos, mientras las mujeres son encargadas de distribuirlos, lo que socialmente se traduce en fortaleza. Las mujeres no temen al fracaso social porque les está permitido expresar sus temores, sentimientos y emociones, dado que desde la infancia se les enseña a que alguien las debe proteger y proveer, y que su función es permanecer en casa, al cuidado de los hijos y el esposo (Díaz Guerrero, 1982).

El temor a la delincuencia se encuentra con mayor intensidad en las mujeres adultas, esto puede deberse a que los hombres son anatómicamente y fisiológicamente más fuertes, y pueden reaccionar agrediendo ante el acto delictivo, en tanto que las mujeres no emplean la agresividad a causa de su menor fortaleza física (Calles, 2004).

Sin lugar a dudas, los miedos se expresan con mayor frecuencia e intensidad en las mujeres que en los hombres, pero el temor que más destaca en la infancia, la adolescencia y la edad adulta en ambos sexos, es el de la muerte, coincidiendo con la teoría de la paz o equilibrio (Valdez Medina, 2009), que define que todos los seres vivos se mueven entre el nacimiento y la muerte, y que el mayor y único miedo que se tiene, es el de morir, dado que la vida es movimiento y todo movimiento implica un desgaste que nos amenaza y nos acerca irremediablemente a la muerte (origen y fuente primordial del miedo).

En palabras del autor se le teme a la muerte (a perderte a ti mismo) y a todos aquellos eventos o procesos de deterioro que acercan a ella, como la enfermedad, los accidentes, la soledad, el abandono, el rechazo, el castigo y la carencia. Temores que coinciden con los resultados obtenidos en esta investigación, y que corroboran la existencia de miedos biológicos y psicosocioculturales.

De esta forma se comprueba que los temores de niños, adolescentes y adultos, corresponden a los establecidos en la tipificación de miedo de la teoría de la paz o equilibrio: muerte o enfermedad, soledad o abandono, carencia o necesidad, y castigo o venganza. Y es que tanto hombres como mujeres independientemente de su edad, a lo largo de la vida experimentan algún tipo de temor, que biológica y psicosocioculturalmente altera el estado de paz o equilibrio, que les reporta estabilidad, auto-organización y un menor desgaste, y que en consecuencia se orientan a tratar de volver a conseguir.

Referencias bibliográficas.

- Abbagnano, N. (1961). *Diccionario de Filosofía*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Bartolomé, E. (2006). *Educación emocional*. México: Paidós.
- Calles, R. (2004). *Guía práctica de la salud emocional*. España: EDAF.
- Díaz Guerrero, R. (1982). *Psicología del mexicano*. México: Trillas.
- Echeburúa, E. (1993). *Trastornos de ansiedad en la infancia*. Madrid: Pirámide.
- Freud, S. (1986). *Obras completas*. Argentina: Amorrortu.

- Galimberti, U. (2007). *Diccionario de Psicología*. México: Siglo XXI.
- Garrido, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones en la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38 (3), 493-507.
- Heiliger, A. (1988). *La angustia y el miedo en el niño*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Ledoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon y Schuster.
- Mannoni, P. (1984). *El miedo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Maslow, A. (1979). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. México: Paidós.
- Méndez, F. X., Inglés, C. J. & Hidalgo, M. D. (2002). Estrés en las relaciones interpersonales: Un estudio descriptivo en la adolescencia. *Ansiedad y Estrés*, 8, 23-31.
- Méndez, F. X., Inglés, C. J., Hidalgo, M. D., García- Fernández, J. M. & Quiles, M. J. (2003). Los miedos en la infancia y la adolescencia: un estudio descriptivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 6 (13).
- Merrell, K. W. & Gimpel, G. A. (1998). *Social Skills of Children and Adolescents: Conceptualization, Assessment, Treatment (Hardcover)*. New Jersey London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Mira, E. & López, J. (1957). *Los cuatro gigantes del alma*. México: Trillas
- Nardone, G. (1997). *Miedo, pánico, fobias*. La terapia breve. España: Herder.
- Ollendick, T. H. & King, N. (1994). Fears and their level of interference in adolescents. *Behavior Research and Therapy*, 32, 635 – 638.
- Pelechano, V. (1984). *Programas de intervención psicológica en la infancia: miedos. Análisis y modificación de conducta*. Valencia: Alfaplús.
- Ramón y Cajal. (2009). *Miedos y temores en la infancia*. Disponible en <http://www.rcajal.es/Proyecto/educarHoy/2008-10%20LosMiedosInfantiles.aspx>
- Rodríguez, K. (1999). Las analogías con animales y la falacia de su extensión a lo humano. *Psicología Contemporánea*, 5 (2).

- Sánchez, G. (2006). *Los miedos infantiles en la literatura para los niños*. España: Gráficas LOPE.
- Sandín, B. (1999). *Las fobias específicas*. España: Klinik.
- Sandín, B. (1997). *Ansiedad, miedos y fobias en niños y adolescentes*. España: Dykinson.
- Sassaroli, S. & Lorenzini, R. (2000). *Miedos y fobias: causas, características y terapias*. España: Paidós.
- Slee, P. T. & Cross, D. G. (1989). Living in the nuclear age: An Australian study of children's and adolescents' fears. *Child Psychiatry and Human Development*, 19, 270-278.
- Valdez Medina, J. L. (2009). *Teoría de la paz o equilibrio: una nueva teoría que explica las causas del miedo y del sufrimiento, y que nos enseña a combatirlos*. México: Edamex.
- Valdez Medina, J. L., Díaz Loving, R. & Pérez Bada, M. (2006). *Los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios*. México: UAEM.
- Valiente, R. M., Sandín, B. & Chorot, P. (2002). Miedos comunes en niños y adolescentes: relación con la sensibilidad a la ansiedad, el rasgo de la ansiedad, la afectividad negativa y la depresión. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 7, 61-70.
- Valiente, R. M., Sandín, B., Chorot, P. & Tabar, A. (2003). Diferencias según la edad en la prevalencia e intensidad de los miedos durante la infancia y la adolescencia. Datos basados en el FSSC-R. *Psicothema*, 15(3), 414-419.