

Fecha: 20/10/2017
Fuente: LA ESTRELLA DE - ARICA-CHILE
Pag: 21
Art: 2
Título: SEPA CÓMO ENFRENTAR LA BOGIFOBIA: EL MIEDO A MONSTRUOS Y FANTASMAS

Tamaño: 31,8x30,8
Cm2: 981,8

Tiraje: 9.500
Lectoría: 28.500
Favorabilidad: No Definida

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

Sepa cómo enfrentar la bogifobia: el miedo a monstruos y fantasmas

Halloween es la fecha ideal para que aparezcan síntomas de esta fobia. Expertos recomiendan recalcar a los niños que los personajes de miedo de las películas están disfrazados. Para los grandes con el mal, el consejo es buscar contención.

Camila Espinoza López

El 31 de octubre, las calles se llenarán de terroríficos personajes, ya que muchos niños saldrán caracterizados de sus casas en busca de "dulces o travesuras" y otros tantos adultos irán a fiestas disfrazados de hombres lobos y fantasmas. Y es que Halloween puede resultar divertido para muchos pequeños que recibirán dulces y se vestirán de Minions vampiros.

Sin embargo, esta misma jornada puede convertirse en un día de angustia para quienes padecen bogifobia: el miedo persistente a figuras sobrenaturales, personajes mitológicos y a películas de terror.

"El miedo es una emoción básica en los seres humanos y, muchas veces, es un acontecimiento invalidante en circunstancias de la vida diaria, lo que imposibilita a muchos para llevar una vida normal", explica el psicólogo clínico, Rodrigo Pereira Faúndez, docente de la Universidad Bernardo O'Higgins.

"Los niños no son la excepción a esta realidad, ya que en ellos la prevalencia se da entre los tres y ocho años y es un mecanismo de defensa frente a una situación vivida como ame-

nazante", recalca.

NO EXPONER

El docente dice que para ayudar a quienes padecen bogifobia, "la idea es no exponerse a este tipo de circunstancias como películas de terror, celebraciones, situaciones que puedan causar temor o miedo irracional, lo que conlleva después a pesadillas en el ciclo del sueño".

Una opinión distinta manifiesta Luis Pino, docente de la escuela de psicología de la Universidad de Las Américas, quien plantea que Halloween "es una buena fiesta u oportunidad para que los niños

que sufren de este problema se disfracen y estén junto a otros. Van estar acompañados y contenidos por un adulto".

El especialista añade que, al personificar a un personaje, el niño podría enfrentar sus miedos recurrentes, por ejemplo, a la oscuridad o la noche. Si se encuentra en la calle, disfrazado y entretenido, podría olvidarse de la sen-

sación de temor a medida que pasa el tiempo. "Halloween racionaliza los miedos", dice.

EXPLICAR Y EXPLICAR

Montserrat Sepúlveda, psicopedagoga de la red de salud UC Christus, afirma que para ayudar a los más pe-

queños es importante que los adultos les dejen claro que los seres sobrenaturales y monstruos de película no existen.

"Hay que explicarles que todo lo que ven en la tele es maquillaje, que es falso y que eso no existe, desde que son súper chiquititos. Todo depende de cómo se les hable", dice la especialista.

Sepúlveda añade que los niños "no tienen la madurez para trabajar sus emociones", por lo cual deben contar con el apoyo de los padres y adultos de su entorno.

LAS AMENAZAS

La experta afirma que en ocasiones los padres cometen el error de instalar ciertos miedos en sus hijos, por ejemplo, para lograr que se porten bien. Por ejemplo, los amenazas con criaturas que pueden resultar aterradoras o con personajes míticos como "el viejo del saco" o con los payasos asesinos.

"Sin duda que eso es negativo. Estás implantando miedo con algo que no tiene por qué ser", recalca Sepúlveda a La Estrella.



Hay que explicarles que todo lo que ven en la tele es maquillaje, que es falso y que eso no existe, desde que son súper chiquititos. Todo depende de cómo se les hable"

Montserrat Sepúlveda,
psicopedagoga

SEGURIDAD Y APOYO

Un punto clave para enfrentar la bogifobia o incluso prevenir que en la infancia se desarrolle este mal es que los niños sientan un fuerte apoyo de sus padres.

"Hay que securizar al niño y que, cuando se sienta mal, que cuente con la presencia de un adulto", dice Pino.

El especialista añade que, en el caso de los adultos que tengan esta fobia, puede ser útil apoyarse en otra persona que los acompañe en momentos angustia, por ejemplo, si están viendo una película de terror o si la encuentran cambiando canales del televisor.

La clave, dice el experto, es "acompañar y contener".

