

# La importancia del miedo en nuestras vidas: para qué sirve y cómo gestionarlo<sup>1</sup>

*The importance of fear in our lives: what it is for and how to manage it*

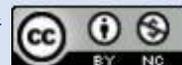
Recibido: 08/10/2023

Aprobado: 16/11/2023

## Autora

❖ Karen Valentina Suárez Tovar. Facultad de Psicología de la Universidad de la Sabana, Chía, Cundinamarca, Colombia.

❖  [karensuato@unisabana.edu.co](mailto:karensuato@unisabana.edu.co) [karensuarez2005@gmail.com](mailto:karensuarez2005@gmail.com)



**Palabras Clave:** Miedo, emoción primaria, vida, emociones, comportamiento positivo, fobia.

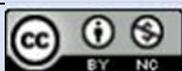
**Keywords:** *Fear, primary emotion, life, emotions, behavior positive, phobia.*

El miedo es una base para la motivación humana. A pesar de que el hombre suele tener la noción de este sentimiento como algo nocivo, el miedo es aquello que nos enseña, motiva y protege. Aunque no es correcto permitir que el miedo se convierta en algo más grave, es pertinente admitir que en muchas situaciones de la vida es esencial y benéfico, incluso diariamente, pese a que no nos damos cuenta de ello. Considero que, de igual forma, consigue preparar nuestra conducta ante un estímulo que percibimos como amenazante, de tal manera que se logra la supervivencia. Por otra parte, nos condiciona para el peor caso posible a la hora de tomar una decisión, realizar una tarea o cualquier tipo de cambio, poniéndolo en perspectiva, logrando que el impacto no sea tan contundente y se pueda planear una solución.

En primer lugar, con las definiciones que ofrece el diccionario de nuestro idioma ([RAE, 2001](#)), resulta complicado diferenciar ‘miedo’ de sus sinónimos: fobia, aversión, desconfianza, horror, sobresalto, entre otras. Mientras que el creador del psicoanálisis [Freud \(1925\)](#), lo describe como el

---

<sup>1</sup> Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia. Orientado por el Dr. Javier Herrera Cardozo. Chía, Cundinamarca, octubre 2023.



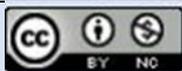
impulso para realizar una acción frente a un estímulo que a veces es percibido como peligroso. Por consiguiente, el miedo es una pulsión positiva que es exteriorizada por medio del temor, y que, de igual forma, nos ofrece una capacidad de reacción ante situaciones en las que una persona se halla en tensión, consciente o inconscientemente.

Además de esto, el miedo tiene bases tanto psicológicas como biológicas, siendo una de las seis emociones primarias que experimentamos como seres humanos. Desde este ámbito, [Plutchik \(1980\)](#) clasifica estas emociones básicas en: la alegría, la sorpresa, la ira, la tristeza, el asco y el miedo. Aunque existen muchas más emociones en función de la cultura y el vocabulario con el que las describamos, el miedo es una emoción universal que se encuentra presente en todas las culturas. Esta es una emoción desagradable que nos hace sentir mal, pero esto no significa que sea negativa. Sentir emociones, independientemente de su naturaleza, siempre es positivo, ya que nos permite conectar con nuestros sentimientos y experiencias.

Esta emoción primaria es esencial para nuestra supervivencia como especie. Nuestros antepasados dependían del miedo para identificar y evitar peligros, como animales salvajes o situaciones que podrían dañarlos. Incluso, en la sociedad moderna, el miedo nos ayuda a evitar acciones peligrosas y a mantenernos seguros. Imagine un mundo sin miedo: cruzando la calle no le temeríamos a pasar sin mirar a los lados, puesto que no existe el miedo a un accidente automovilístico. O el miedo a la muerte, ¿Qué pasaría si reviviéramos una y otra vez de manera infinita, como en un videojuego? ¿Acaso nos seguiríamos sintiendo motivados a continuar? O, por el contrario, ¿se volvería monótono y aburrido, al punto de desear que exista una pausa a todo?

Aunque el miedo es una emoción necesaria y útil, también puede volverse disfuncional. Veamos, la siguiente reflexión al respecto:

No soy buen naturalista [como dicen], y no sé mucho por qué resortes el miedo actúa en nosotros; pero es, en todo caso, extraña emoción, y opinan los médicos, que la que más saca de su lugar a nuestro juicio. [...] Y que muchas gentes, por la impaciencia de los agujijoneos del miedo, se hayan ahorcado, ahogado o precipitado, nos demuestra, que es aún más inoportuno e insoportable que la muerte ([Montaigne, \(1580/95, I, p. XVIII\)](#)).

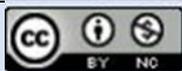


Por ende, decimos que esto ocurre cuando el miedo se vuelve excesivo, irracional o nos impide llevar a cabo actividades importantes en nuestra vida, limitando nuestras experiencias, impidiéndonos disfrutar plenamente de la vida. A menudo, está relacionado con fobias. De acuerdo con la Asociación Estadounidense de Psiquiatría ([American Psychiatric Association o APA](#)), una fobia es “un miedo persistente e irracional a una situación, objeto o actividad específicos (...), que se evita enérgicamente o se soporta con gran angustia.” Lo que, en efecto, interfiere significativamente con la vida diaria, causando ansiedad intensa y evitación de las situaciones temidas.

Por consiguiente, es posible plantear la siguiente pregunta: ¿Cómo podemos gestionar el miedo de manera efectiva y usarlo a nuestro favor? Es importante aprender a gestionar el miedo de manera saludable para poder disfrutar de una vida plena y sin limitaciones. Conseguir esto implica aprender a reconocer y comprender nuestras emociones, así como desarrollar estrategias para hacerles frente. Para ello debemos, en un inicio, aprender a identificar los propios ‘miedos’, tomarse el tiempo para reflexionar sobre cuáles son y cómo te afectan. A partir de esto, examinar las creencias y pensamientos con respecto a este ¿Son realistas? ¿Están basados en hechos concretos o en suposiciones infundadas? Intentando adoptar una perspectiva más objetiva y realista sobre los mismos.

Si los miedos impiden adquirir experiencias nuevas o conseguir metas deseadas, (como viajar en avión) es bueno afrontarlos de manera gradual. Lo anterior, exponiéndose a situaciones que generen un nivel bajo de ansiedad y luego ir aumentando gradualmente la exposición. Si es muy intenso el sentimiento, practicar técnicas de relajación, como meditar, respirar profundo, yoga, entre otros. Cabe aclarar que, “siempre es necesario hablar con una profesional en la salud mental y buscar apoyo, incluso cuando se cree que no se necesita” ([APA, 2012](#)).

En conclusión, el miedo es una emoción esencial en nuestras vidas que nos ayuda a sobrevivir y protegernos. Si bien el miedo puede volverse limitante, es posible aprender a gestionarlo de manera saludable. Reconocer nuestros miedos, identificar sus causas y enfrentarlos de manera gradual son algunas de las estrategias que podemos utilizar para superar nuestros miedos y vivir una vida plena. Con esto reafirmo que el miedo no es algo negativo en sí



mismo, sino una señal de que algo nos importa y debemos prestar atención. Aprender a manejar el miedo nos permite tomar decisiones más informadas y vivir de manera más valiente y auténtica.

## Referencias

American Psychological Association. (2012). Entendiendo la psicoterapia. <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/entendiendo-la-psicoterapia>

Turing, A. M. (1950) Computing Machinery and Intelligence. Mind 433-460. <http://cogprints.org/499/>

American Psychological Association. APA Dictionary of Psychology. Phobia. (2023). <https://dictionary.apa.org/phobia>

Freud, S. (1917). Introducción al psicoanálisis. Fráncfort del Meno: Uader. <https://editorial.uader.edu.ar/wp-content/uploads/2022/06/introduccion-al-psicoanalisis.pdf>

Montaigne, M. (1580-95) Essais, Paris, Gallimard, 1965, 3 vols. <https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/ensayos-de-montaigne--0/html/>

Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion (pp. 3-33). New York: Academic. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780125587013500077>

Real Academia Española. (2001). Miedo. En Diccionario de la lengua española (22ª ed., p. 2816). <https://www.rae.es/drae2001/miedo>

