



Javier Quintero, psiquiatra: "Si vives con miedo constante, anticipando el futuro, hay un ejercicio para no vivir atemorizado y aprender a parar"

El experto en salud mental y escritor explicaba en 'La Tarde' las razones por las que algunas personas viven con miedo constante y por qué otros disfrutan con esa sensación



Ana Rumi

Publicado el 30 oct 2025, 17:11

4 min lectura | 12:40 min escucha



Se acerca el 31 de octubre, una fecha marcada, sobre todo en la sociedad anglosajona, por ser Halloween. Esa tradición en la que se celebra la muerte y en el que la temática es la del miedo.

Consiste en infundirnos miedo unos a otros, por el medio que sea, y conseguir [esa sensación global.](#)

Para eso, entre las tradiciones anglosajonas está la de disfrazarse de algo siniestro (aunque esto se ha ido desvirtuando), acudir a fiestas en la que todo esté decorado de forma tétrica, y ver películas de miedo.

Películas que son muy extendidas entre los amantes del cine y que, en muchas ocasiones, se han convertido en verdaderos clásicos. Filmes como Psicosis (cómo olvidar la escena final), El Resplandor o [Pesadilla en Elm Street](#).

Largometrajes que son imposibles de olvidar y que provocan en ti una **sensación de pánico** que puede durar días y que, seguramente, no te deje dormir. Y si bien hay una parte del público que detesta ver estas películas, hay otra que adora esa **sensación de adrenalina** que deja. Esa calma después de la tormenta a la que es difícil resistirse.

Sin embargo nos preguntamos, ¿por qué pasa esto? ¿Por qué disfrutamos sintiendo miedo? Es una pregunta que le hacemos a **Javier Quintero**, psiquiatra de cabecera de 'La Tarde'.

LA RAZÓN PARA DISFRUTAR DEL MIEDO

Como muchas cosas que atañen al ser humano, el miedo es también una respuesta adaptativa y evolutiva. Como explicaba el psiquiatra, hay ciertos movimientos, actitudes y situaciones que tienen la capacidad de activar en nosotros el miedo.

“Estamos aquí porque sentimos miedo, porque hace **miles de años** cualquier percepción de **amenaza potencial** en nuestro entorno, nuestro cerebro lo identificaba como una amenaza potencial y **reaccionábamos de una manera súbita** a esa situación sin procesar la información” [decía Quintero](#).

El **miedo es necesario para generar la respuesta de la acción**, pero hay ciertas situaciones que han sido heredadas por las que hoy no deberíamos tener miedo ni activar el **mecanismo de la huida**. “Hay una parte que tiene mucho que ver con **tu histórico**, con lo que tú has hecho, con desde las **experiencias de pequeño**. Es decir, de alguna forma hablamos un poco de la **biología**, que es ese encendido del motor, pero luego hay que conducir el coche”.



Sin embargo, si es una situación desagradable, ¿por qué algunos lo disfrutan? .

“Tu cerebro identifica eso como una **potencial amenaza**. ¿Cuál es la diferencia en la película? Que cuando pasa el susto aparece el **silencio**, el **alivio**, y no solo te tranquilizas, sino que es una sensación muy agradable. Después de la de la **tormenta de adrenalina** llega la **calma y el bienestar de la dopamina**, el **contraste es tan tan interesante que la sensación es muy poderosa** después” decía.

EL EJERCICIO PARA NO VIVIR CON MIEDO

Aunque parezca mentira, como explicaba **Javier Quintero**, el **miedo puede provocar una sensación de adicción** que hace que te acostumbres a ella, queriendo cada vez más y más miedo.

Pese a ello, hay quien vive con el miedo no por elección ni por disfrute, sino porque lo tiene **interiorizado como parte de su personalidad**. Para estas personas, el **miedo no es placentero, es paralizante**, pero cuesta mucho [desprenderse de él](#).

“Lamentablemente, hay mucha gente que vive con miedo constante, porque luego el miedo puede ser algo externo o algo interno. Puedo tener miedo a mis propios pensamientos, estar constantemente anticipando sobre el futuro sobre todo tipo de catástrofes que pueden ocurrir, con lo cual mantengo a mi cerebro, entre comillas, con miedo permanente, y eso desgasta” decía el psiquiatra.



Entonces, ¿qué se puede hacer para evitarlo? Pues hay un ejercicio muy importante: **entender a tu miedo, hablarle, y saber de dónde viene.**

“Tenemos que cambiar esa parte de reacción más emocional, más instintiva del miedo a esa otra parte más racional. Pero si tú no haces ese traspaso del miedo a la parte racional donde le dices a tu cerebro, "no, no, no pasa nada, estamos seguros, tu cerebro sigue activando ese miedo". Y eso es lo que tenemos que ser capaces de controlar ese miedo” decía.

Porque, como aseguraba, es necesario **saber vivir con miedo**, pero sobre todo [cómo afrontarlo.](#)

[LINK A LA NOTICIA](#)