

El miedo no es el enemigo

16/07/2026

El miedo no es el enemigo

Rosario Peiró

Bienestar emocional humano y animal

www.nevadosiempresonrie.com

Vivimos en una época en la que parece que sentir miedo es algo que deberíamos evitar a toda costa. Nos preocupa reconocerlo, intentamos esconderlo y, cuando

aparece, buscamos la forma más rápida de hacerlo desaparecer. Sin embargo, desde el punto de vista biológico, el miedo cumple una función esencial:

protegernos.

Gracias a esta emoción somos capaces de detectar situaciones de peligro y reaccionar para preservar nuestra seguridad. Sin miedo, probablemente no habríamos sobrevivido como especie.

El problema no está en sentirlo, sino en dejar que termine condicionando nuestra forma de vivir.

Con el paso de los años he descubierto que muchas personas no necesitan que alguien les diga que "no pasa nada". Lo que realmente necesitan es sentirse comprendidas y acompañadas mientras atraviesan aquello que les preocupa.

Esa reflexión nació, en gran parte, gracias a Nevado, mi perro.

Cuando llegó a mi vida había conocido el abandono y el maltrato. Durante los primeros días hubo situaciones que le resultaban desconocidas, como subir unas escaleras, entrar en un ascensor o caminar sobre determinados suelos. Sin embargo, lejos de quedarse bloqueado por esas experiencias, fue adaptándose poco a poco a su nuevo entorno. No dejó que aquellas dificultades definieran quién era.

Aquello me hizo comprender que superar el miedo no significa dejar de sentirlo de un día para otro. Significa encontrar un entorno en el que podamos sentirnos seguros para seguir avanzando.

También hubo momentos en los que fui yo quien necesitó esa seguridad. En épocas de incertidumbre, bastaba con sentarme junto a Nevado, abrazarlo o simplemente observar la tranquilidad con la que vivía cada instante para notar cómo mi propio cuerpo comenzaba a relajarse.

El miedo no es un enemigo a batir

Con el tiempo entendí que los vínculos seguros tienen un enorme valor. Tanto las personas como los animales

necesitamos sentir que no estamos solos cuando atravesamos momentos difíciles. Esa sensación de apoyo puede ayudarnos a recuperar la calma y afrontar las situaciones con mayor serenidad.

Quizá por eso una de las enseñanzas más importantes que me dejó Nevado fue comprender que el miedo no debe convertirse en un enemigo al que combatir, sino en una emoción que merece ser escuchada.

Cuando entendemos que intenta decirnos y aprendemos a acompañarla, deja de ser un obstáculo para convertirse en una oportunidad para conocernos mejor.

En una sociedad que a menudo nos exige ser fuertes y resolverlo todo con rapidez, quizá también necesitemos recordar que sentir miedo es profundamente humano. Lo verdaderamente importante no es no tenerlo nunca, sino encontrar los recursos y los apoyos necesarios para seguir caminando a pesar de él.

Sobre Nevado siempre sonrío

Este artículo forma parte de las reflexiones e información que compartimos en Nevado Siempre Sonríe, un proyecto de bienestar emocional humano y animal que nació hace más de doce años inspirado en la historia de Nevado.

A través de nuestro blog, podcast, talleres, cuentos y actividades divulgativas promovemos el cuidado emocional, el vínculo con los animales y el aprendizaje a partir de las experiencias cotidianas.

Si deseas profundizar en estos contenidos, en Academia Nevado Siempre Sonríe encontrarás nuestros talleres, formaciones, acompañamiento individual, recursos educativos y actividades dirigidas tanto a niños como a adultos.

Puedes conocer más sobre nuestro proyecto y acceder a artículos, reflexiones y nuevos episodios del podcast en: www.nevadosiempresonrie.com

Y descubrir nuestras actividades, talleres, formaciones y servicios en: www.academianevadosiempresonrie.com