

El miedo como forma de gobierno.

Instinto, control social e individualización del miedo.

1. El miedo como instinto y como construcción social.

El miedo es un instinto básico de supervivencia. Sin miedo, nuestros antepasados no habrían sobrevivido y nosotros no estaríamos reflexionando sobre lo que es. El miedo a los depredadores, a las alturas o a lo desconocido, forma parte de la herencia evolutiva que compartimos con todos los animales. Sin embargo, el miedo humano no solo es instinto, también es construcción social, negocio, herramienta política e incluso instrumento de gobierno.

El ámbito del análisis en el que se centrará este ensayo no es el miedo que tenemos, sino la forma en la que el sistema lo genera y explota para mantenernos dóciles, individualizados y consumidores. El miedo a no tener, a ser excluidos, a envejecer sin recursos o a enfermar sin cobertura no son naturales, son producidos.

Thomas Hobbes lo entendió bien. En su obra el *Leviatán*, publicada en 1651, describió el estado de naturaleza como una guerra de todos contra todos y el miedo como el fundamento del Estado. Los hombres ceden su libertad al soberano para protegerse del miedo mutuo, mientras que el Estado, en lugar de eliminar el miedo, lo gestiona, monopoliza y convierte en obediencia. Cuatro siglos después, la lógica es la misma.

2. La sociedad del riesgo.

El miedo contemporáneo ya no tiene un objeto claro. No es el miedo al depredador o la tormenta, es un miedo difuso, permanente y sin nombre. El sociólogo Ulrich Beck describió la sociedad del riesgo como aquella en la que los peligros ya no son naturales, sino producidos por el propio sistema. La contaminación, el cambio climático, las crisis financieras o las pandemias son algunos ejemplos. Son riesgos que no se pueden localizar, que no tienen culpables claros y que, sin embargo, nos afectan a todos.

Frank Furedi añadió un elemento clave: la cultura del miedo no solo produce miedos, también nos enseña a temer. La aversión al riesgo se ha convertido en un rasgo característico de nuestro tiempo. Nos da miedo el gluten, el móvil, los químicos y los extraños. No porque los riesgos sean reales, sino porque hemos aprendido a percibirlos como tales. La cultura del miedo, dijo Furedi, busca culpabilizar a las personas para someterlas mejor.

En España, los datos del CIS revelan la magnitud de ese miedo difuso. El 68% de los españoles cree que el mundo va a peor, frente al 27,3% que mantiene una visión optimista. El 54,6% anticipa que en el futuro se vivirá peor y, aunque el 73,9% asegura no tener sentimientos de miedo de carácter general, quienes sí los tienen temen por las guerras actuales (76,8%), por su salud física (72,6%) y mental (69,9%), por sus familiares (69,3%) y por la inseguridad ciudadana (63,7%).

3. La individualización del miedo.

El miedo nos aísla, nos encierra en nosotros mismos y nos hace desconfiar del vecino, del compañero y del desconocido. Zygmunt Bauman describió ese fenómeno como el miedo líquido, un miedo sin objeto que lo impregna todo, que nos impide pensar en el futuro y que nos condena a vivir al día.

Y ese miedo individualizado es funcional al sistema, porque quienes tienen miedo se protegen, pero no se organizan, protestan, ni luchan. Y además, protegerse es consumir alarmas, seguros, medicamentos o terapias. La industria de la seguridad privada facturó 6.740 millones de euros en España en 2025, un 6% más que el año anterior. El miedo es la base del gran mercado de la seguridad.

La individualización del miedo no es un accidente, es el resultado de la destrucción de los lazos comunitarios y de la conversión de cada persona en un consumidor solitario. Bauman y Beck coinciden en el diagnóstico: la sociedad líquida y la sociedad del riesgo producen individuos aislados que solo pueden confiar en sí mismos y esa soledad es el caldo de cultivo perfecto para el miedo.

4. El miedo como negocio.

El miedo vende. Los medios de comunicación lo amplifican noticia a noticia porque genera audiencia, los políticos lo explotan porque genera votos y las empresas lo utilizan porque estimula el consumo.

En España, el consumo de ansiolíticos y antidepresivos sin receta médica aumentó el 22,3% en 2025. La demanda de antidepresivos en las farmacias de la Unión Europea creció el 24% el último año.

España es el país del mundo donde se consumen más ansiolíticos. Más del 60% de la población los ha tomado en los últimos cinco años. El miedo se ha medicalizado.

La industria farmacéutica no es la única beneficiaria. La seguridad privada, las alarmas, los seguros de todo tipo, las terapias alternativas e incluso los libros de autoayuda salen ganando. Todo un ecosistema económico que se alimenta del miedo y que, al mismo tiempo, lo promueve. Cuanto más miedo tenemos, más consumimos y, cuanto más consumimos, más miedo tenemos. El círculo vicioso es perfecto.

5. El miedo como herramienta política.

Corey Robin lo expresó con claridad: el miedo es una herramienta política. Quien controla el miedo controla la política. El miedo al otro, al inmigrante, al delincuente, al terrorista o al enemigo exterior. El miedo como justificación del gasto militar, de la vigilancia masiva o de la criminalización de la protesta.

En España, la percepción de la inmigración como problema ha crecido notablemente desde 2023. El barómetro del CIS de septiembre de 2025 situaba la inmigración como el segundo problema del país, mencionado por el 20% de los encuestados, solo detrás de la vivienda. Y en Cataluña, el 46% de las personas opina que los inmigrantes delinquen más que los autóctonos.

En 2025, la criminalidad total aumentó un 0,8%, aunque este repunte se debe casi en su totalidad al auge de los ciberdelitos (+5,3%). La criminalidad convencional, la que ocurre en la calle, descendió un 0,2% y su tasa por habitante fue la más baja de la serie histórica.

Esta tendencia se ha confirmado en el primer semestre de 2026. De los 1.217.476 delitos registrados, los robos y hurtos cayeron un 3,6%. Según el CIS, la inseguridad ciudadana ocupa el decimotercer puesto entre las preocupaciones de los españoles, mencionada por solo el 8,5%. La brecha entre los datos y el miedo percibido persiste.

La distancia entre la criminalidad real y la percepción de inseguridad se ha hecho visible en debates recientes. La literatura científica lo denomina miedo al delito, un miedo anticipado que combina una dimensión emocional (sentir miedo), una cognitiva (evaluar el riesgo) y una conductual (modificar comportamientos, evitando determinados lugares). Y ese miedo no se alimenta de estadísticas, sino de experiencias personales, del entorno y, sobre todo, de la información que recibimos.

Los medios de comunicación son uno de los principales canales a través de los cuales la ciudadanía conoce la criminalidad.

6. El miedo en España.

España no es un país especialmente inseguro. Según el CIS, más del 67% de los españoles se siente seguro caminando solo por determinadas zonas de su lugar de residencia después del anochecer. Y solo un 7,9% no se siente nada seguro. Y, sin embargo, el miedo está presente en la vida.

El miedo a la guerra encabeza la lista de preocupaciones. El 76,8% de los españoles reconoce que su mayor miedo es vivir una guerra. Dos de cada tres españoles (66,2%) ha pensado alguna vez que España podría verse involucrada en un conflicto bélico en los próximos años y, de ellos, el 57% cree que Rusia sería el país contra el que entraría en conflicto, seguido de Marruecos (42,2%) y Estados Unidos (30,2%).

Pero el miedo en España también tiene rostro de precariedad. Casi siete de cada diez personas (69%) consideran que en los próximos diez años habrá muchos o bastantes cambios sociales y económicos. Y un 36,6% cree que esos cambios serán negativos.

El trabajo es el principal foco de inseguridad. Más de la mitad de la población (55,1%) cree que el aumento de robots y sistemas automáticos provocará un incremento del paro. El 70,4% prevé un aumento de las diferencias sociales y económicas.

La soledad también alimenta el miedo. El 20% de la población española sufre soledad no deseada y, entre los jóvenes, la cifra asciende al 34,6%. El 87,5% de los jóvenes españoles ha sentido soledad no deseada en el último año, una tendencia creciente que nos confirma que la hiperconexión digital no nos protege del aislamiento.

Y, por último, ha de considerarse el miedo al futuro del planeta. Casi el 60% de los jóvenes entre 16 y 25 años se siente muy preocupado o extremadamente preocupado por el cambio climático. El 82% ha experimentado ansiedad climática en alguna ocasión. La ecoansiedad se ha convertido en un fenómeno generacional que trasciende las preocupaciones individuales y se instala en el corazón del entorno laboral y personal.

7. La vida con miedo.

¿Es posible vivir sin miedo? La respuesta a esta pregunta es que el miedo, como parte de la condición humana, es inevitable, aunque puede gestionarse, colectivizarse y politizarse. El miedo compartido es menos paralizante gracias a la comunidad como antídoto y a la acción colectiva como forma de recuperar el control.

Robert Castel lo señaló con claridad: la inseguridad social no es un accidente, es una condición producida por la desregulación y la precariedad. Y Loïc Wacquant añadió que el miedo a los pobres se ha convertido en la justificación del control social. Cuanto más miedo tenemos, más aceptamos la vigilancia, la represión y la exclusión.

Sin embargo, el miedo no tiene por qué paralizarnos. Al revés, puede ser un motor de acción si el miedo a la injusticia impulsa la protesta, el miedo a la soledad favorece la vida comunitaria y el miedo al cambio climático invita a la acción política.

En cualquier caso, la cuestión básica que deberemos dilucidar antes es si el miedo nos encierra en nosotros mismos o si, por el contrario, nos abre a los demás para afrontarlo juntos.