



¿Te preocupas excesivamente por el futuro?

¿O tal vez tiendes a catastrofizar o imaginar el peor escenario posible cuando te enfrentas a la incertidumbre?

Si esto le suena familiar, entonces es posible que tenga **miedo a lo desconocido**.

Hasta cierto punto, todos tememos a lo desconocido. Es la naturaleza humana.

Sin embargo, hay momentos en que el miedo a lo desconocido es tan intenso que nos produce ansiedad y nos mantiene en un ciclo de preocupación excesiva, anticipación y pánico.

Peor aún, el miedo a lo desconocido puede paralizarte e impedirte desarrollar todo tu potencial. Quizás no estés dispuesto a correr riesgos ni a imponerte límites artificiales solo para evitar situaciones desconocidas.

Si sientes que tienes un miedo extremo a lo desconocido, no te preocupes. Te explicaré qué es realmente este miedo, por qué ocurre y cómo puedes afrontarlo y gestionarlo eficazmente.

Continúe leyendo para saber:

- ¿Qué es el miedo a lo desconocido?
- Los síntomas y cómo se ve.
- ¿Qué causa el miedo a lo desconocido?
- ¿Quién tiene mayor probabilidad de verse afectado?
- Tres estrategias efectivas para superar el miedo a lo desconocido.

¿Qué es exactamente el miedo a lo desconocido?

El miedo a lo desconocido se puede describir como el miedo a algo **acerca de lo cual no se tiene información ni control**.

Un ejemplo de esto es el miedo al futuro. Nadie sabe cómo será nuestro futuro, pero la mayoría no permitimos que esto nos impida alcanzarlo. Planificamos y luchamos por el futuro que deseamos sin dejar que la incertidumbre nos frene.

Sin embargo, para algunas personas, no saber qué les depara el futuro es realmente aterrador. La incertidumbre las atemoriza y las lleva a un estado de **hiperactivación**, un miedo que se va acumulando.

Este miedo los abrumba hasta el punto que prefieren permanecer en su zona de confort y no correr ningún riesgo que pueda cambiar su vida, incluso para mejor.

Pensándolo bien, quienes tienen miedo al futuro no le temen al paso del tiempo en sí: lo que les aterra es **no saber si su vida resultará como ellos quieren**.

En su forma más extrema, el miedo a lo desconocido también se denomina «xenofobia». Aunque la palabra ha evolucionado en la

actualidad para significar miedo a los extraños o extranjeros, su significado original era miedo a cualquier cosa o persona desconocida.

¿Cómo se manifiesta el miedo a lo desconocido?

Para la mayoría de nosotros, desconfiar de objetos, personas y situaciones desconocidas es completamente normal. Es natural sentir ansiedad en un nuevo trabajo o al hablar con un desconocido.

Sin embargo, si tienes un miedo intenso a lo desconocido, la vida cotidiana puede ser increíblemente estresante debido a tu miedo constante. Puede que te resulte difícil funcionar cuando te encuentras con algo o alguien desconocido.

También puede experimentar uno o más de estos síntomas:

- Frecuencia cardíaca rápida o palpitaciones.
- Boca seca o respiración superficial.
- Ataques de pánico al pensar en lo desconocido.
- Músculos tensos.
- Ansiedad y tendencia a huir o evitar situaciones que te obliguen a cambiar tu rutina o enfrentarte a extraños.

Si usted también tiende a catastrofizar o imaginar los peores escenarios cada vez que enfrenta una situación impredecible, podría ser una señal de que tiene miedo a lo desconocido.

¿Qué causa el miedo a lo desconocido?

Muchas cosas pueden causar miedo a lo desconocido, nuestro miedo a lo desconocido generalmente proviene de [un trauma previo](#).

Una de las "Reglas de la Mente" es que la mente hace lo que **crees** que quieres que haga. Tu subconsciente registra tus

experiencias previas y te guía para que hagas lo que cree que te conviene.

Así, por ejemplo, si antes te has aventurado en una situación desconocida y has experimentado un acontecimiento traumático y angustiante, tu mente empieza a **asociar lo desconocido con el peligro**.

Suena elemental, pero lo cierto es que nuestro subconsciente está diseñado para una sola cosa: **buscar el placer y evitar el dolor**. No es muy bueno para ser objetivo sobre lo que te beneficia a largo plazo.

Tu miedo a lo desconocido podría ser simplemente la forma que tiene tu mente subconsciente de protegerte de revivir tus heridas pasadas.

¿Quién tiene más probabilidades de sufrir miedo a lo desconocido?

Cualquier persona que haya sufrido un trauma puede desarrollar miedo a lo desconocido, aunque investigaciones modernas han demostrado que este miedo es más probable entre ciertos grupos.

Personas que sufren trastornos de ansiedad y miedo

Un [estudio reciente](#) descubrió que las personas con trastorno de ansiedad social y aquellas con fobias específicas podrían tener un mayor miedo a lo desconocido.

Los investigadores probaron el reflejo de sobresalto de 160 adultos ante ruidos y descargas impredecibles y descubrieron que aquellos con trastorno de ansiedad social y fobias específicas parpadeaban más intensamente y con mayor frecuencia cuando anticipaban una experiencia desconocida y desagradable.

Los investigadores concluyeron que estas personas presentaban una mayor sensibilidad a la ansiedad ante lo desconocido. Los niños con trastornos de ansiedad también eran particularmente vulnerables a este tipo de miedo.

depresión mayor

Algunos expertos han especulado que quienes padecen depresión mayor experimentan ansiedad, lo que exacerba el miedo a lo desconocido.

Aunque la conexión no está clara, los investigadores han encontrado un vínculo entre quienes padecen depresión mayor y una intolerancia a la incertidumbre.

Trastornos alimentarios

Un estudio de 2017 descubrió que las personas con trastornos alimentarios se sentían ansiosas al pensar en la incertidumbre del futuro.

Esta ansiedad era más pronunciada en pacientes con trastornos alimentarios que eran más introvertidos y menos seguros al conectarse con los demás.

Abuso de alcohol

Diversos estudios han demostrado una relación entre el abuso de alcohol y el miedo a lo desconocido. Investigadores realizaron un experimento con descargas eléctricas predecibles e impredecibles en participantes del estudio y descubrieron que quienes padecían trastorno por consumo de alcohol eran especialmente sensibles a la incertidumbre.

Los expertos teorizaron que estas personas podrían estar consumiendo alcohol para lidiar con su miedo a la incertidumbre.

Cómo superar el miedo a lo desconocido

La buena noticia es que superar el miedo a lo desconocido es como [superar cualquier otra fobia](#) : es posible y tienes el poder de superarlo.

Reconoce que tu miedo a lo desconocido es un rasgo adquirido, lo que significa que así como aprendiste este comportamiento, también puedes [reprogramar tu mente](#) para desaprenderlo.

Marisa Peer ha trabajado con miles de clientes en todo el mundo que sufren el mismo miedo y utiliza estas poderosas estrategias para ayudarlos a liberar sus mentes del miedo y vivir con más valentía.

Desarrollar una mayor conciencia

Siempre que empieces a sentirte ansioso, preocupado o estresado por una situación desconocida, presta atención a tu diálogo interno. ¿Qué te dices cuando experimentas este miedo?

Probablemente suene algo así:

“Sé que **de** esto va a salir lo peor”.

¿Y si no encuentro otro trabajo? ¿Y si termino sin hogar y mendigando?

“Si tengo que hacerlo, moriré seguro”.

Escucha estos pensamientos y anótalos. También puede ser útil observar qué situaciones desencadenan este miedo y si existe un patrón en esta mentalidad y comportamiento.

Te darás cuenta de que, con las palabras que usas, le estás diciendo indirectamente a tu subconsciente que tenga miedo. Estás creando una imagen aterradora en tu mente, y tu subconsciente responde a ella.

Recuerda a un cliente en particular: "Era un cliente encantador que tenía cáncer, pero no podía entrar al escáner del hospital. Decía: 'Cada vez que entro, siento como si estuviera en mi ataúd y fuera a morir. Tengo que apretar el botón y salir porque tengo tanta claustrofobia que no puedo hacerlo'".

En el hospital le dijeron que tenía que pasar por el escáner para ver si su tratamiento contra el cáncer estaba funcionando. Él dijo: "No puedo. Lo he intentado, pero en cuanto entra ese cajón, me digo que estoy en mi ataúd, es como una premonición, voy a morir de cáncer y tengo que salir".

Fíjense en lo que hacía con las imágenes y las palabras que usaba. Decía: «No puedo», y lo relacionaba con la muerte. Indirectamente, le decía a su mente que temiera al escáner.

El mismo efecto se aplica a ti también. Presta atención a las palabras que usas para hablarte a ti mismo. Tienen un efecto enorme en cómo reaccionas ante una situación.

Cambia las palabras que usas para describir tu miedo

Una vez que tengas mayor claridad y conciencia de tu diálogo interno, es hora de cambiarlo por algo más empoderador.

Cambiar las palabras que usas para abordar tu miedo a lo desconocido. En lugar de catastrofizar o imaginar el peor escenario posible, intenta imaginar un resultado más favorable.

Así que en lugar de decir: "Voy a morir si hago esto", cámbialo a: "¡Esta será una experiencia interesante!".

Te sorprenderá lo diferente que reaccionan tu mente y tu cuerpo cuando cambias las palabras que usas para abordar tu miedo.

Esta es la solución que Marisa le dio a su cliente que tenía miedo de entrar al escáner:

Le dije: "Vas a entrar en ese escáner y decir: '¡Guau, qué bien! Tengo 30 minutos para relajarme'". Imagina que estás en la cama. Dite a ti mismo: "Estoy súper tranquilo. Esto es muy relajante. Voy a quedarme aquí tumbado sin hacer nada; es maravilloso y puedo hacerlo fácilmente. Elijo tumbarme en este escáner y decirle a mi cerebro que esto es como estar en la cama. Cuando estoy en la cama de casa, me quedo quieto, me relajo y el estrés se disipa".

Cuando ingresó en un hospital y lo hizo, todo el equipo médico lo ovacionó de pie. Dijo que eso significaba más para él que todos sus negocios.

Haz que esta nueva creencia te resulte familiar

Una vez que hayas cambiado la forma en que hablas y reaccionas al miedo a lo desconocido, el siguiente paso es normalizarlo.

La vida está llena de incertidumbres, y el miedo a lo desconocido seguramente reaparecerá una y otra vez. La clave está en aprender **a sentirte cómodo con cierto grado de incertidumbre.**

Siempre que surja una situación desconocida y comiences a sentirte ansioso, adquiere el hábito de analizar tu diálogo interno y cambiarlo por [algo más empoderador](#).

En lugar de imaginar el peor resultado posible de una situación desconocida, considera el mejor. Esto puede resultar en un cambio drástico en tu actitud.

Aunque no siempre obtendrás el resultado que deseas, notarás que las cosas rara vez son tan malas como imaginas.

Sigue repitiéndolo hasta que te resulte natural. Te darás cuenta de que esas situaciones desconocidas rara vez resultan ser el peor escenario que imaginabas, y tu miedo a lo desconocido será mucho más manejable.

La forma más eficaz de superar el miedo a lo desconocido

Las técnicas anteriores funcionarán con disciplina, paciencia y constancia. Sin embargo, si quieres superar tu miedo a lo desconocido de una vez por todas, la manera más rápida y efectiva es trabajar directamente con tu subconsciente.

Combina los aspectos más poderosos de [la hipnosis](#), la psicoterapia, la terapia cognitiva conductual y más para ayudarte a liberar tus miedos y comenzar a vivir plenamente y con más valentía.

Lo especial de este programa es que te ayuda a profundizar en tu subconsciente. Accede a la raíz de los problemas con los que has estado lidiando y te ayuda a cambiar las historias, palabras e imágenes de tu mente.

Para superar su miedo a lo desconocido se recomienda tres sencillos pasos:

1. La hipnosis se utiliza para guiarle a un estado de profunda relajación para ayudarle a explorar de dónde proviene su miedo a lo desconocido.
2. Reformular las imágenes y palabras que tu mente asocia con lo desconocido y reemplazarlas por otras que te empoderen.
3. Familiarízate con las nuevas imágenes y palabras repitiéndolas a diario y poniéndolas en práctica. Como resultado, percibirás las cosas de forma diferente en tu vida diaria.

Usted puede reemplazar imágenes y palabras negativas asociadas con lo desconocido por otras que le traigan emociones positivas como felicidad y satisfacción relacionadas con el logro de sus objetivos.

De esta manera, su mente subconsciente comenzará a asociar situaciones desconocidas con emoción y oportunidades en lugar de miedo y resultados negativos.

Únete al reto de confianza imparable de 21 días

Cuando buscas superar tu miedo a lo desconocido, vale la pena asegurarse de tener un papel activo en el proceso e invertir tu tiempo en dar pasos productivos para superar tu fobia.

El miedo a lo desconocido puede tener su origen en una baja autoestima y confianza, ya que podrías preocuparte por no poder afrontar cualquier situación.

Este desafío está diseñado para ayudarte a superar todo lo que te detiene y convertirte en la persona segura que mereces ser, para que puedas enfrentar lo desconocido con valentía y con la creencia inquebrantable de que puedes manejar cualquier cosa.