



El miedo en contextos adversos

INSUMOS BÍBLICOS PARA LA VIDA

Una alianza entre:



Centro de
Espiritualidad y
Pastoral
Jesuitas Venezuela



Parroquia
María Trono
de la Sabiduría
Universidad Católica Andrés Bello

PSYCOLOGÍA
Universidad Católica Andrés Bello



Fe y Alegría
VENEZUELA



Fundación Centro
GUMILLA



450 años de luz y esperanza en Venezuela
Iglesia Inmaculada Concepción
Templo San Francisco
El Silencio - Caracas



PsicoData
VENEZUELA

INSUMOS BÍBLICOS PARA LA VIDA

EL MIEDO EN CONTEXTOS ADVERSOS

Décima Edición: octubre 2025

APROXIMACIÓN BÍBLICA

P. Anibal Lorca, SJ

APROXIMACIÓN ESPIRITUAL

P. Edgar Rodríguez, SJ

DIAGRAMACIÓN, MONTAJE Y REVISIÓN DE TEXTOS

P. Javier Fuenmayor, SJ

Lic. César Salerno

DERECHOS RESERVADOS ® 2025



APROXIMACIÓN BÍBLICA

P. Anibal Lorca, SJ

EL MIEDO EN CONTEXTOS ADVERSOS
INSUMOS BÍBLICOS PARA LA VIDA



Mt 14, 25-32

El mes de la Biblia en Venezuela es un tiempo idóneo para aproximarnos desde las Sagradas Escrituras a muchas realidades que pueden alcanzar los venezolanos en la actualidad. En esta oportunidad aprovecharemos la ocasión para abordar e iluminar el tema del temor/miedo a partir de Mt 14, 25-32.

Dos palabras que nos pueden acompañar en este material, a saber: אָרֵא (yārē') y φοβέω (fobéo). Ambas suelen ser traducidas, en cuanto verbo, como "temer" o "tener miedo" y como sustantivos se traducen como "temor" o "miedo". Ahora bien, en este material no entraremos en la sutil diferencia entre la traducción "temor" o "miedo" y menos aún desde la perspectiva psicológica, aquí nos conformamos con el significado de "miedo" en el diccionario de la Real Academia Española.

Sin embargo, podemos decir que la expresión aparece por primera vez en la Biblia en la narración del Génesis después de que el ser humano desobedece a Dios (Gn 3,10). Desde entonces el temor y el miedo aparecen en la Biblia, a grandes rasgos, de tres modos diferentes:

- a) Aquel temor/miedo que nace de un peligro real pero no paraliza (Ex 14, 10; Gn 32,7.11);
- b) el temor reverencial a Dios (Pr 8, 13; 2Cor7,1; Dt 10,12-13);
- c) y el que puede nacer de una situación objetiva o subjetiva y paraliza (Nm 13, 25-14,9).

En este material intentaremos abordar este último, el cual impide el crecimiento espiritual y la obediencia a la voluntad de Dios (2Tim 1,7). Además, es significativo ver cómo Dios frecuentemente nos invita en la Biblia a superar dicho miedo, usando aquella expresión recurrente “no temas” y, al mismo tiempo, nos promete su ayuda, sobre todo, con la frase “yo estaré contigo” (cfr. Is 41,10).

Pedro camina sobre las aguas

Texto (Mt 14, 25-32)

25Ya muy entrada la noche Jesús se acercó a ellos caminando sobre el lago. 26Al verlo caminar sobre el lago, los discípulos comenzaron a temblar y dijeron: –¡Es un fantasma! Y gritaban de miedo. 27Pero [Jesús] les dijo: –¡Ánimo! Soy yo, no teman. 28 Pedro le contestó: –Señor, si eres tú, mándame ir por el agua hasta ti. 29 –Ven, le dijo. Pedro saltó de la barca y comenzó a caminar por el agua acercándose a Jesús; 30 pero, al sentir el [fuerte] viento, tuvo miedo, entonces empezó a hundirse y gritó: –¡Señor, sálvame! 31Al momento Jesús extendió la mano, lo sostuvo y le dijo: –¡Hombre de poca fe! ¿Por qué dudaste? 32Cuando subieron a la barca, el viento amainó.

Notas para profundizar en el texto:

... entrada la noche: Es importante recordar que los antiguos judíos dividían la noche (más o menos de 12 horas) en tres partes; sin embargo, en el tiempo de Jesús estos habían adoptado la división romana de cuatro vigilias de tres horas cada una. El texto en griego es claro al informar que Jesús se acerca a los discípulos en la cuarta vigilia, tal vez de tres a seis de la mañana. En todo caso, la aparición de Jesús en la escena de noche, nos recuerda su encuentro con los discípulos junto al lago en el Evangelio de Juan (Jn 21, 1-14).

En el Evangelio de Juan la oscuridad puede simbolizar la ausencia de Jesús o, al menos, la incapacidad para reconocerle. En nuestro texto, justo de noche Jesús se encuentra ausente y es cuando aparece la tormenta. Pero, como en el texto de Juan, cuando se aproxima la luz de día Jesús se acerca a los apóstoles.

... caminando sobre el lago: Para la mentalidad judía las masas de aguas estaban relacionadas con el caos, el peligro y el lugar de las fuerzas del mal. Sin embargo, Dios con su poder puede aquietar sus fuerzas (Job 26,12). En medio de la potencia de las aguas y de la oscuridad de la noche aparece Jesús como el Señor (Ab 3, 13-15). No obstante, en medio de nuestras oscuridades podemos mal interpretar muchas realidades que se nos presentan. En este caso Jesús es considerado como un fantasma. Ahora bien, la etimología de la palabra fantasma puede remontarse al término griego φαίνειν (fainein) que significa “brillar”, “aparecer”, “mostrarse”, “hacerse visible”, etc. Solo que no todo lo que brilla en la oscuridad o se nos aparece es correctamente interpretado.

En nuestras vidas es fundamental cuidar el modo como leemos las situaciones cuando parece que no hay claridad. De ahí la importancia del discernimiento para ver qué es de Dios, qué cosas son fantasmas y cuáles de las realidades que se nos presentan son reales o aparentes, para poder seguir caminado bien en esta historia.

... ¡Ánimo! Soy yo, no teman: Podemos rescatar, al menos, dos cosas de esta frase: a) a pesar de la tormenta los discípulos pueden escuchar a Jesús, tal vez, esto significa que en las tormentas Jesús se nos acerca lo suficiente para hablarnos y poder escucharle; b) las palabras de Jesús nos recuerdan su Divinidad (Ex 3,14; Is 43,10-11; 51,12) y el hecho de que él nos anima en medio de nuestras noches de tormenta (Dt 30,3-4; Is 44, 6-8; Zac 8, 13.15). Por lo tanto, es un imperativo reconocer que en la adversidad y en medio de nuestros miedos/temores, Dios se acerca a nosotros y nos anima. No estamos solos.

... al sentir el [fuerte] viento, tuvo miedo, entonces empezó a hundirse: La actitud de Pedro, “mándame ir por el agua hasta ti”, nos permite pensar que él no duda de Jesús. Él no pide una señal; solo pide permiso para ir hasta el maestro. Sin embargo, al sentir el fuerte viento tuvo miedo y comenzó a hundirse. El orden de los verbos en esta expresión es importante: a) *siente* el fuerte viento, es decir, lo inesperado, lo que se sale del control; b) tiene miedo o, dicho en otras palabras, pierde la confianza en que puede hacer lo que se había propuesto; c) comenzó a *hundirse*. No es que nos hundimos y por eso tenemos miedo, sino que este tipo de miedo nos paraliza y nos mete en el caos, en las aguas profundas. Nos hundimos por el miedo y no al revés. También es relevante que mientras Pedro tiene su atención en Jesús puede caminar sobre las aguas; pero, al poner la atención en el viento y apartarla de Jesús se comenzó a hundir. Tal vez, es un modo del autor decirnos que Pedro se centró más en sus fuerzas que en el “mándame ir por el agua hasta ti”.

...Jesús extendió la mano, lo sostuvo: como ocurre en varias oportunidades en la Biblia, Dios no nos deja en medio de las dificultades. Jesús extiende su mano, lo sostiene y suben a la barca. Sin embargo, este proceso no es mágico, Pedro coloca lo que le corresponde: a) reconoce que se está hundiendo, b) pide ayuda “¡Señor, sálvame!”, y c) se dispone para ser ayudado, es decir, toma la mano de Jesús. Al finalizar la historia el narrador nos informa que la tormenta se calmó.

Estos sencillos datos pretenden ser una ayuda para entender mejor el texto de Mt 14, 25-32 y poder aplicarlo a nuestras vidas. No es un secreto que en el mundo actual son muchas las personas que sufren el flagelo del temor/miedo. En este sentido el texto bíblico pretende darnos algunos elementos para superarlo. Para profundizar en ellos, puede ayudar seguir las pistas para reflexionar.

Pistas para reflexionar

Mirada al pasado:

- Recuerdo un momento de tormenta y miedo en mi vida en el que he sentido la presencia de Dios salvándome.
- Trato de hacer memoria de lo que me condujo a esta tormenta.
- Sopeso el papel que jugó el temor/miedo en esta circunstancia.
- Identifico cómo sentí la presencia de Dios y los pasos que me ayudaron a superar el temor/miedo (en el caso de Pedro este reconoce su miedo, acepta que se está hundiendo y pide ayuda).

Mirada al presente:

- Recordando que este tipo de temor/miedo paraliza y hunde, me pregunto: ¿En la actualidad cómo llegan a mi vida estos temores/miedos, si los hay?
- ¿A dónde me conducen si no los atiendo?
- ¿Qué estrategia poseo o puedo cultivar para superarlos?

- ¿A quién pido ayuda en estos momentos? ¿Cómo se presenta Dios en mi vida para extenderme la mano?
- Recojo los aprendizajes de esta experiencia para afrontar mejor futuras o actuales situaciones de temor/miedo.



APROXIMACIÓN ESPIRITUAL

P. Edgar Rodríguez, SJ

EL MIEDO EN CONTEXTOS ADVERSOS
INSUMOS BÍBLICOS PARA LA VIDA

Desde una perspectiva espiritual, el miedo se puede definir como una emoción intensa ante un peligro percibido en situaciones adversas, pero se aborda como una lucha contra la falta de fe y la inseguridad. Se considera que el miedo puede paralizar a las personas, separándolas de su propósito divino y su relación con Dios; quien, por el contrario, ofrece esperanza, paz, fortaleza y ánimo para superarlo.

Por ello, la aproximación espiritual se enfoca en transformar el miedo en fe, transformar el miedo en temor. A diferencia del miedo que nos paraliza, se fomenta un "*temor reverencial*" hacia Dios, un respeto profundo que no debe confundirse con el miedo paralizante que conduce a malas decisiones.

Tanto el miedo como el temor representan una batalla espiritual como una señal de que debemos buscar una conexión más profunda con Dios, enfocando nuestros pensamientos en sus promesas. El miedo nos paraliza y nos hace actuar lejos del amor y del deseo de Dios, mientras que el temor a Dios, nos invita a actuar reflexivamente en la búsqueda de la voluntad de Dios.

Motivación para la oración: Ante el miedo, se invita a la oración, la gratitud y la entrega para poder transformarlo, en lugar de actuar por pánico-miedo.

El miedo es visto como la creencia de estar en peligro o un caminar hacia lo desconocido, que puede ser una falta de certeza en la capacidad de Dios para el beneficio del creyente. *Si bien es una emoción, el miedo puede ser una señal de que hay áreas en la vida que necesitan sanación o una transformación espiritual o psicológica.*

Espiritualmente, el miedo puede ser una señal de que hay una falta de fe o certeza que existe una inseguridad y una fuerza superior impidiendo el crecimiento espiritual y generando un estado de esclavitud o de parálisis. También puede ser visto como una protección que, cuando se canaliza correctamente, puede llevar a la autoconciencia y al crecimiento, o como una emoción espiritualmente perjudicial que se combate con fe y confianza.

La oración es una herramienta bíblica fundamental para superar el miedo. Presente sus ansiedades a Dios en oración, expresando sus preocupaciones y pidiendo su paz y fortaleza. Orar a través de las Escrituras, como con el Salmo 23, y pedir directamente a Dios.

Sentir miedo corroe la espiritualidad al generar preocupación, ansiedad, obsesión, confusiones y llevar a tomar decisiones equivocadas.

El Miedo debilita la fe: Marcos 4, 35-41.

Los discípulos en la barca no supieron qué hacer ante la tempestad por la que estaban atravesando; más que acudir a Jesús para que les ayudara, le cuestionan su paz y el modo de asumir la realidad. Jesús no tuvo miedo, no se quedó sin hacer nada, no se desesperó, no dudó, sino que encaró la realidad, dio una orden a los vientos y éstos le obedecieron.

Esto pasa en la vida de todo ser humano, cuando se ve envuelto en una nube de desesperación, de problemas y de fuertes adversidades en la vida, tienden a desmayar en la fe y es cuando debemos actuar como los discípulos: recurrir a Jesús y decirle: “Señor socórrenos que nos hundimos en medio de estos problemas enfermedades, sufrimientos e inseguridades”.

Cuando estamos bajo el miedo y dejamos que domine nuestras emociones, nos bloqueamos, no podemos ni siquiera movernos, entonces es cuando nos falta la fe. En el pasaje bíblico, sobre todo en el versículo 40: “¿Por qué son tan cobardes, todavía no tienen fe?”; no es que no tuvieran fe, pues creo que sabían que Jesús era un enviado de Dios, quizás todavía no tenían completamente la revelación de que Jesús era el Mesías: “llenos de miedo se decían ¿quién es este que hasta el viento y el lago le obedecen?”. Las dudas y las interrogantes surgieron, aunque habían visto los milagros que Jesús realizaba, el miedo se apoderó de ellos y la fe se debilitó. Esto mismo sucedió con Pedro cuando caminó por el agua, y Jesús le preguntó ¿Por qué dudaste?

La fe se ve opacada por causa del miedo, si vivimos una vida llena de miedo nuestra fe no prosperará y por falta de fe no avanzaremos al nivel donde Dios quiere llevarnos.

Las respuestas espirituales al miedo ante la adversidad incluyen en buscar la fortaleza en Dios a través de la oración y la meditación en las sagradas escrituras. Se puede encontrar consuelo y guía en textos sagrados como la Biblia, que a menudo enfatizan la presencia de Dios, su fidelidad y sus promesas de ayuda, o se pueden abordar los miedos profundos a través de un entendimiento del Evangelio y un proceso de arrepentimiento. También se recomienda fortalecer la fe y la confianza en que la adversidad es una oportunidad para crecer; y ante esto, la valentía, la oración y la creatividad son elementos que nos permiten buscar solución a las dificultades y problemas de la vida y del mundo.

El miedo puede ser una fuerza que corroe la espiritualidad al generar preocupación, ansiedad, obsesión, confusiones y llevar a tomar decisiones equivocadas.

Características y aproximación pastoral- espiritual al miedo:

- El miedo no te deja ser quién eres.
- Ante los peligros y amenazas, te hace pensar y entrar en un mundo de desconfianza y de fantasías.
- El miedo te distorsiona imagen y el contenido de la verdadera realidad.
- El miedo nos impulsa a actuar de manera irreflexiva, opacando la mirada sensata ante la toma de decisiones.
- Se considera que el miedo se vence poniendo toda la fe en Dios, creyendo que Él busca nuestro beneficio incluso en medio de la adversidad.

El miedo puede hacer que las cosas parezcan más grandes y aterradoras de lo que realmente son, paralizando a la persona o llevándola a tomar decisiones erróneas, como le sucedió a David en el Salmo 56.

El miedo de acuerdo a las escrituras esclaviza el espíritu. El Espíritu quita todo temor al unir al creyente con Dios por medio de Cristo. Esto comprende que el Espíritu Santo que hemos recibido, no es un espíritu de esclavitud, cuya recepción implicaría ser conducidos nuevamente a los temores y ansiedades que experimentamos en el pasado. Este Espíritu no nos fue dado para atormentarnos con miedo y amargura, no es como él trabaja, sino para que habiendo derribado toda turbación levanta nuestro espíritu con dulce paz.

¿Cómo vencer el miedo que ocasiona las adversidades de la vida espiritual?

Es fundamental fortalecer la relación con Dios a través de la oración, la meditación en las escrituras y la confianza en su soberanía, el sentir que Dios tiene el control de todo, genera confianza. Tenemos que apoyar la práctica de la fe, con la comunidad, con la lectura espiritual, y la declaración de verdad en contra del temor, esto ayuda a transformar la inseguridad en confianza.

- Entregándole a Dios nuestras preocupaciones e inseguridades para tratar de detectar la raíz de esos miedos.
- Aprender a reforzar la confianza en Dios a través de la oración.
- Escanear nuestra vida y el medio desde donde nos desenvolvemos, para así detectar el origen de esas desconfianzas que nos dificultan tener una relación sana, sólida, transparente y segura.
- Los textos sagrados contienen enseñanzas para enfrentar el miedo. Meditar en promesas de Dios puede fortalecer tu confianza y dar consuelo.
- Enfrentar los miedos en comunidad, genera confianza y fortalece las relaciones individuales y comunitarias.
- Buscar entre los miembros de la comunidad personas que te inspiren confianza para poder compartir los miedos de tu vida, esperando de ellos un consejo espiritual para superarlo.