

# Amenaza Existencial

Uno de los aspectos más importantes para nuestro bienestar físico y psicológico es la seguridad. Si la vemos en peligro, desarrollaremos estrategias para reducir la ansiedad que esto nos provoca



**Laura C. Torres-Vega**  
Universidad de Granada  
26 DIC 2022 06:00

No sólo es relevante que los entornos en los que nos desarrollamos sean objetivamente seguros (p. ej. que no haya un conflicto bélico) sino que, además, es importante que percibamos dicha seguridad. Sin embargo, en el día a día las personas estamos expuestas a multitud de situaciones y estímulos que amenazan, en mayor o menor medida, nuestra seguridad en aspectos como la propia existencia física, el bienestar social y económico, o nuestra identidad y/o valores.

**En general, las personas se sienten amenazadas cuando perciben que sus expectativas no pueden cumplirse**



En general, las personas se sienten amenazadas cuando perciben que sus expectativas (en relación con sus objetivos, deseos o necesidades) no pueden cumplirse, y eso provoca la frustración de alguna necesidad psicológica básica, como la *necesidad de autonomía*—p.ej., sentir que no actuamos de acuerdo con nuestros valores—, la *necesidad de competencia*—p.ej., al percibir que no podemos controlar lo que ocurre en nuestro entorno social y físico—o la *necesidad de relación*—p.ej., si la situación nos hace sentirnos socialmente excluidos/as o desconectados/as de los demás.

## Amenazas situacionales y existenciales

Las amenazas pueden ser situacionales o existenciales. Las amenazas

Las amenazas pueden ser situacionales o existenciales. Las amenazas situacionales están vinculadas a un estímulo o situación concreta, por lo que suelen desencadenar respuestas afectivas y comportamentales específicas para dicha amenaza (p.ej., como ocurre en el caso de las fobias específicas). Por otro lado, las amenazas existenciales están relacionadas con la muerte, el aislamiento, la falta de libertad, las amenazas a nuestra identidad y a nuestro entendimiento sobre el mundo. Las amenazas existenciales afectan de forma profunda y generalizada a una o más de nuestras necesidades psicológicas fundamentales, por lo que desencadenan respuestas generales, no asociadas a un estímulo/situación específica (p. ej., desencadena estados de ansiedad e incertidumbre, en lugar de miedo). Ejemplos de amenazas existenciales son las crisis económicas, las guerras, las pandemias, la crisis climática, etc.

### **Si no encontramos soluciones a la amenaza, optamos por estrategias que permiten reducir la ansiedad y la incertidumbre a corto plazo**



Cuando existe una solución clara y accesible para afrontar la amenaza, las personas podemos dirigir nuestro comportamiento directamente a eliminarla o reducirla. Sin embargo, si no hay disponibles soluciones claras a la amenaza, o nos sentimos ineficaces para afrontarla de forma directa, optamos por utilizar estrategias de afrontamiento paliativas que, si bien no consiguen eliminar la amenaza en sí, permiten reducir la ansiedad y la incertidumbre a corto plazo.

#### **Teorías de la conspiración**

Este uso de estrategias *paliativas* para afrontar situaciones de amenaza existencial en las que la solución se desconoce o es difícil de abordar, permite entender algunas dinámicas relacionadas con la posverdad, como la creencia en teorías de la conspiración. Dado que una característica de nuestro tiempo es la concatenación de diferentes crisis y amenazas (e.g., económicas, bélicas, sanitarias, ambientales, etc.), cabe pensar que la población está experimentando unos niveles altos de amenaza existencial. Así, la creencia en teorías de la conspiración puede entenderse como una estrategia paliativa, ya que estas ofrecen causas relativamente sencillas de entender (aunque sean falsas) a amenazas complejas y además suelen identificar a personas y/o grupos como los culpables de la amenaza. De este modo, algunas personas pueden verse atraídas por las teorías de la conspiración para satisfacer sus necesidades psicológicas (como la necesidad de competencia) afectadas por las amenazas existenciales, reduciendo así temporalmente su ansiedad e incertidumbre.

#### **Diccionario de la Posverdad**

El "Diccionario de la Posverdad" es fruto de la colaboración entre El Salto Andalucía y el proyecto de investigación "Posverdad a debate", adscrito a la Cátedra G.W. Leibniz de la Universidad de Granada.