

NURIA DÍAZ

¿DE QUÉ TIENES MIEDO?



GUÍA ILUSTRADA DE TERRORES DE LA A A LA Z

LUNWERG
EDITORES

NURIA DÍAZ

¿DE QUÉ TIENES MIEDO?

**GUÍA ILUSTRADA DE TERRORES
DE LA A A LA Z**

**LUNWERG**
EDITORES



El día que yo nací mi madre parió dos gemelos: mi miedo y yo.

Thomas Hobbes

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Nuria Díaz, 2025
www.nuriadiaz.es
[@nuria_diaz](https://twitter.com/nuria_diaz)

© Editorial Planeta, S. A., 2025
Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid
lunweg@lunweg.com
www.lunweg.com
www.instagram.com/lunweg
www.x.com/Lunweglibros
www.facebook.com/lunweg

Maquetación: Lunweg, 2025

Primera edición: octubre de 2025
Depósito legal: B. 9.805-2025
ISBN: 979-13-87761-16-5
Printed in Spain - Impreso en España





ÍNDICE

Animales.....	11
Brujas.....	15
Cementerios.....	19
<i>Doppelgänger</i>	23
Espacios.....	27
Fobias.....	31
Grito.....	35
Halloween.....	39
Infancia.....	43
Joker.....	47
Kraken.....	51
Leyendas.....	55
Monstruos.....	59
Noche.....	63
Ovnis.....	67
Películas y series.....	71
Quemaduras.....	77
Realidad.....	81
Sangre.....	85
Tecnología.....	89
<i>Unheimlich</i>	93
Videojuegos.....	97
Whitechapel.....	101
Xenomorfo.....	105
<i>Yōkai</i>	109
Zombi.....	113





ANIMALES

Al despertar Gregor Samsa una mañana, tras un sueño intranquilo, se encontró en su cama convertido en un monstruoso insecto.

Franz Kafka, La metamorfosis

Estaban cansados de ser los malos. El bosque se había convertido en un espacio peligroso lleno de sospechosos y villanos: el lobo devoraba a las abuelas, el zorro engañaba, el cuervo siempre traía malas noticias... Vaya, que toda la vida señalados, sin que ninguno pudiese defenderse de tales atrocidades. «Han distorsionado nuestra imagen, queremos recuperar nuestra dignidad», reivindicaban.

Los animales dijeron basta. Primero pensaron en convocar una huelga o hacer una revuelta, pero después decidieron que fuese algo más pacífico. Así que denunciaron a los humanos —a esos que creaban las historias— por inventar unos relatos que siempre sacaban lo peor de ellos. Y con la denuncia de por medio, en el bosque se organizó un juicio.

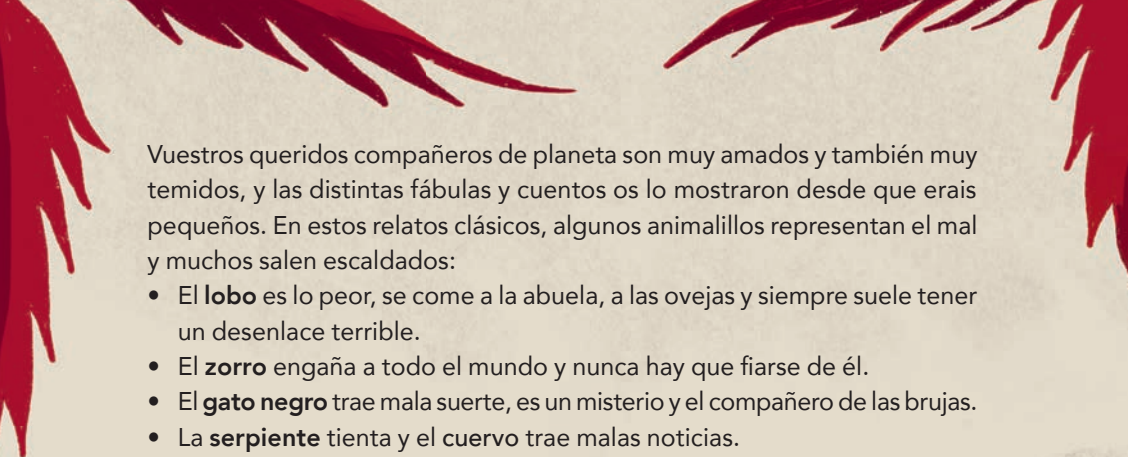
Los animales presentaron distintas pruebas: muchas leyendas y cuentos, portadas de libros en las que salían con aspecto amenazante, dibujos animados donde el que ganaba era siempre el humano, etcétera.

Los acusados también aportaron sus pruebas: los relatos de todas las veces que los animales habían atacado a los personajes —que no eran pocas—, pesadillas infantiles recurrentes y los traumas adquiridos, el peso de la historia y la tradición, etcétera.

Con todas las pruebas en mano, el jurado emitió un veredicto. Declararon culpables a los humanos de no hacerse cargo de sus temores heredados y de utilizar la imagen de los animales como estereotipo de sus miedos.

Así pues, dictaminaron que debían llevar a cabo una potente campaña para restituir la imagen de los animales y reparar el daño causado, esta vez mostrando a los lectores que el lobo no ataca por maldad, sino por hambre; o que el zorro no engaña porque sí, sino para sobrevivir.

La pionera sentencia lo cambió todo y esta vez fueron los animales los que empezaron a escribir el cuento.



Vuestros queridos compañeros de planeta son muy amados y también muy temidos, y las distintas fábulas y cuentos os lo mostraron desde que erais pequeños. En estos relatos clásicos, algunos animalillos representan el mal y muchos salen escaldados:

- El **lobo** es lo peor, se come a la abuela, a las ovejas y siempre suele tener un desenlace terrible.
- El **zorro** engaña a todo el mundo y nunca hay que fiarse de él.
- El **gato negro** trae mala suerte, es un misterio y el compañero de las brujas.
- La **serpiente** tienta y el cuervo trae malas noticias.
- El **dragón** es un monstruo que debe ser exterminado.
- El **oso** suele ser torpe o poco inteligente.

Estos arquetipos funcionaban hace tiempo porque eran símbolos de peligro —algunas veces real—. Los cuentos también tenían esa función moral y ejemplarizante, representando lo que no podían hacer los niños (desobedecer a los mayores o salirse del camino marcado).

Cuando los animales se rebelan

No es casual que cada cierto tiempo en el cine y la literatura aparezca un animal asesino. El miedo a lo salvaje no desapareció y ahora también representa otras cosas.

En estas ficciones, un animal —a veces real, otras veces inventado— emprende su particular guerra en contra de los humanos:

- **King Kong** (1933): el abuelete gori-la desata el caos en Nueva York, donde escala el Empire State Building, señora en mano.



- 
- **Godzilla** (1954): es un lagarto gigante mutado que arrasa Tokio.
 - **Los pájaros** (1963): aves que atacan sin explicación ninguna, lo que las vuelve terroríficas.
 - **Tiburón** (1975): con esta película explota el género. Marca el inicio de los *blockbusters* protagonizados por animales enfadados.
 - **Piraña** (1978): peces carnívoros mutantes creados por el ejército, con ganas de comer pies.
 - **Cujo** (1983): un perro San Bernardo que aterroriza a los vecinos.
 - **Jurassic Park** (1993): ciencia ficción con ética científica y animales que no se dejan domesticar. No volveréis a ver un velociraptor con los mismos ojos.
 - **Sharknado** (2013): inclasificable y loca película —¡hay seis!— con tiburones, tornados y todo lo que se llevan por delante.
 - **Oso vicioso** (2023): un oso que ingiere cocaína y se convierte en una máquina de matar. Es increíble, pero está basada en un hecho real.
 - **Bambi: la venganza** (2025): el querido cervatillo se transforma en una criatura monstruosa.

Las metamorfosis

A veces, el terror no está fuera, sino dentro de uno mismo. La transformación física de los humanos en bestias, como en *La mosca* (1986), La metamorfosis de Kafka —donde el pobre Gregor se despierta con forma de cucaracha gigante—, Harry Potter —con Remus convirtiéndose en hombre lobo— o en cualquier historia de metamorfosis, habla del miedo a perder el control o la identidad y del horror del cuerpo mutado.



BRUJAS

Non creo nas bruxas pero habelas, hainas.

Dicho popular gallego

Siempre que en casa se rompían cosas sin ton ni son, o la televisión se encendía sola por la noche o la familia llevaba una temporada mal de salud, llegaba su madre y ofrecía la única explicación válida sentenciando: «Va a ser que nos miró una bruja». Aunque lo decía bajo, con los labios apretados, como si tuviese miedo de que alguien la estuviese escuchando y entonces las cosas fuesen a ir mucho peor. Esa era la mitología de su hogar. Y a Uxía le parecía fascinante. Tanto como los rituales que se hacían en el pueblo para evitar que se acercaran las brujas. En las fiestas se preparaba la quemada, un brebaje de anís, aguardiente, azúcar y algún que otro ingrediente más, que se calentaba en un recipiente de barro mientras alguien pronunciaba el conjuro: «*Mouchos, curuxas, sapos e bruxas; demos, trasgos e diaños, espritos das nevoadas veigas. Corvos, pintigas e meigas, feitizos das meniñeiras (...)*». Se decía que al beber esta poción se evitaban el mal de ojo, las envidias y se purificaba el alma.

Sin embargo, se daban ocasiones en las que el mal de ojo ya estaba instaurado en el hogar y entonces para quitar ese «meigallo» había que contar con la colaboración de otra bruja, esta vez buena, que era la que purgaba todas esas malas energías con algún tipo de conjuro u oración.

«Mamá, quiero ser una bruja», le dijo un día Uxía a su madre. «Calla, calla, que aún te va a escuchar algún vecino», le respondió su madre con los ojos bien abiertos.

Uxía pensaba en todo esto mientras leía en la pizarra el listado de asignaturas que le tocaba estudiar ese trimestre: Quiromancia, Historia de las Runas, Hechizos Básicos e Introducción al Ciclo Lunar.

Era su primer día en la escuela de brujas y estaba emocionada.

Temidas, odiadas y repudiadas. Las brujas no lo tuvieron nada fácil. Pero ¿sabéis quiénes eran realmente? ¿Señoras que practicaban magia y hacían pociones?



Un poco de historia

En las primeras civilizaciones la magia no era un motivo de miedo. Muchas mujeres poseían conocimientos sobre plantas medicinales y elaboraban pociones con las que ayudaban a curar enfermedades. Pero, en cuanto llegó el cristianismo, ¡ay, amigos! En esa época cualquier práctica pagana que se desviara de las normas religiosas era perseguida y estas mujeres eran vistas como algo maléfico.

La caza de brujas

En Europa, entre los siglos xv y xvii, miles de mujeres fueron acusadas de brujería. Eran mujeres que vivían al margen de lo que se esperaba de ellas en la época. Hasta existía un libro —uno de los primeros en imprimirse cuando se creó la imprenta—, el *Maleus Maleficarum* (El martillo de las brujas), que venía a ser una especie de manual para cazar brujas. Los juicios y las torturas convirtieron la paranoia y el miedo en espectáculo.

¿Por qué dan miedo?

Porque representan lo desconocido y lo incontrolable, dos ingredientes que la mente humana, tan amante del orden, odia profundamente. También desafiaban las normas: eran independientes, sabias y no necesitaban permiso de nadie para vivir su vida.

Del terror al empoderamiento

La literatura y el cine no se quedaron atrás en este desfile de brujas. Ellas eran o las villanas o las locas (como en las películas de Disney o los





cuentos clásicos: la bruja de *Hansel y Gretel*, la bruja de *Blancanieves* o la de la *Bella Durmiente*). El cine las abrazó como iconos del terror en películas como *El proyecto de la bruja de Blair*, pero también les dio un toque moderno con historias como *El retorno de las brujas*, donde son tanto heroínas como villanas. Por no hablar de las series: desde *Sabrina Spellman* hasta las hermanas *Halliwell*, las brujas han conquistado la pantalla.

Hoy, la bruja es fascinante. Recuerda que ser diferente no solo es aceptable, sino necesario.
¡Vivan las brujas!

El perfecto aquelarre

- **Circe**: hechicera que transformaba a los hombres en animales y vivía tranquila en su isla.
 - **Maléfica** (*La Bella Durmiente*): se convirtió en una antiheroína moderna.
 - **Samantha Stephens** (*Embruja*): intenta llevar una vida normal pero no. Utiliza su nariz respingona para sus brujerías.
 - **Baba Yaga**: una bruja del folklore eslavo que vive en una casa sobre dos patas de pollo.
 - **Melisandre** (*Juego de Tronos*): bruja poderosa dispuesta a todo para cumplir su profecía.
 - **Hermione Granger** (*Harry Potter*): demuestra que con conocimientos —y un poco de magia— se puede salvar el mundo.
 - **Sabrina**, la bruja adolescente: aprende a manejar sus poderes mientras lidia con los problemas en el instituto.
 - **Hermanas Halliwell** (*Embruja*): tres brujas modernas que luchan contra demonios diversos.
- 