



A la venta desde el 15 de octubre de 2025



## GUÍA ILUSTRADA DE TERRORES DE LA A A LA Z

*El miedo tiene muchas formas. Esta guía ilustrada te las presenta todas, de la A a la Z. Oscuras, bellas y con una sonrisa torcida.*

**¿De qué tienes miedo?** presenta un catálogo visual que muestra al miedo en sus múltiples representaciones: desde brujas, zombis o payasos hasta criaturas de leyenda o personajes de ficción. Cada ilustración transforma este sentimiento universal en una propuesta artística tan perturbadora como atractiva.

Organizado como un abecedario del terror, el libro va de la A de *Animales que devoran en sueños* hasta la Z de *Zombi*, ofreciendo en cada página una visión distinta y sorprendente de aquello que provoca inquietud.

---

**Con un estilo oscuro y a la vez estéticamente cuidado, la ilustradora *Nuria Díaz* invita a descubrir un recorrido singular que convierte el miedo en arte y lo presenta como una experiencia visual para todo tipo de lectores.**

---

# ÍNDICE

Animales  
Brujas  
Cementerios  
Doppelgänger  
Espacios  
Fobias  
Grito  
Halloween  
Infancia  
Joker  
Kraken  
Leyendas  
Monstruos

Noche  
Ovnis  
Películas y series  
Quemaduras  
Realidad  
Sangre  
Tecnología  
Unheimlich  
Videojuegos  
Whitechapel  
Xenomorfo  
Yōkai  
Zombi



## Queridos miedosos:

Hace mucho tiempo que nos conocemos. Soy el Miedo y solo busco vuestra atención. Quiero que me acompañéis, que me cuidéis y que me adoréis. Tengo muy mala fama, pero de verdad que no soy malo. Todo lo contrario, soy necesario, entre otras cosas, porque os mantengo vivos. ¿Como haríais, si no, cuando aparece un peligro? Si yo no me activo, no pondríais los medios necesarios para actuar. Lo que pasa es que muchas veces me quedo instalado en vuestras mentes. Pero quiero llevarme bien con vosotros, que me conozcáis y que luego decidáis si queréis acompañarme o salir corriendo.

Permitidme que os presente a mi troupe, mi soporte emocional, mis compañeros de viaje, seguro que os suenan. La Ansiedad es mi gran aliada. Un poco dramática sí, pero en ocasiones útil. Ella os hace preocuparos por el futuro y se manifiesta con síntomas físicos molestos. Cuando llega lo inunda todo: garganta, pecho, estómago y mente. De pronto os veis atrapados en esas continuas rumiaduras y en bucles de pensamientos sin fin, visualizando conversaciones, posibles enfermedades, accidentes y convirtiendo el mañana en una serie de catastróficas desdichas. Y una vez dentro de ese túnel es difícil encontrar la salida.

Muy maja la amiga Ansiedad, ¿eh? Luego está el Pánico, que llega con fuerza. Estoy yo y luego está él, el intenso, que viene a revolucionarlo todo. Y no están solos, muchas veces vienen acompañados de la Vergüenza, la Culpa o la Inseguridad. Y juntos formamos una red compleja de emociones difíciles de gestionar. Si me mezclo con la Ira, el resultado puede ser explosivo. Con la Tristeza dejo una gran sensación de desesperanza. Unido a la Inseguridad doy paso a la paranoia, y si me cruzo con el Asco, todo genera rechazo e incluso repulsión.

Soy una emoción compleja y llena de matices. No soy solo gritos y oscuridad, a veces también soy eso que no se dice o eso que se evade. A pesar de que sentís miedo de manera individual, soy contagioso y también me apodero de la sociedad. Los miedos colectivos son variados: los que se transmiten de generación en generación (depredadores, oscuridad, muerte...), los compartidos (demonios, brujas, pandemias, guerras, atentados...), o los propios de una época (castigo divino, tecnología, vergüenza social...).

En los miedos individuales están los miedos físicos, que son aquellos asociados con el cuerpo (envejecer, enfermar, perder el control...), los emocionales, que son los que están relacionados con el mundo afectivo (el rechazo, el abandono...), y los sociales, que tienen que ver con encajar en la sociedad (hablar en público, quedarse atrás...). Además, están los miedos que podáis tener a determinados objetos, situaciones o ideas (muñecos, figuras religiosas, túneles...).

Me he mostrado en vuestras vidas de muchas maneras. Por eso quiero explicaros mis diferentes formas y representaciones, quizás así podamos convivir con más calma. A veces incluso podréis encontrar poder en aquello que os asusta. Soy consciente de que he sido odiado y malinterpretado durante siglos. No suelo ser rencoroso, pero vaya..., creo que ya va siendo hora de que se me entienda un poco mejor. Y por eso os escribo.

Este libro no es un diccionario —aunque tenga su alma— ni un catálogo —aunque lo parezca—, se asemeja más bien a una pequeña reunión de miedos y temores. Una galería emocional. Porque los humanos necesitáis nombrar, contar, filmar, dibujar y transitar el miedo. A veces las ficciones os salvan, otras os ayudan a comprender y en más de una ocasión también han perpetuado ciertos estereotipos y creencias.

Así que, si os animáis, venid conmigo: dadme la mano y sed bienvenidos a mi fantástico mundo.



## ANIMALES

«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».

En estos relatos clásicos, algunos animalillos representan el mal y muchos salen escaldados: «El lobo es lo peor...», «El gato negro trae mala suerte...», «La serpiente tienta...», «El dragón es un monstruo que debe ser exterminado». Estos arquetipos funcionaban hace tiempo porque eran **símbolos de peligro**.

No es casual que cada cierto tiempo en el cine y la literatura aparezca un animal asesino: King Kong, Godzilla, Los pájaros, Tiburón, Piraña, Cujo, Jurassic Park, Sharknado, Oso vicioso, o Bambi: la venganza. **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).

## BRUJAS

«Non creo nas bruxas pero habelas, hainas».

Dicho popular gallego

«En las fiestas se preparaba la queimada, 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 menciñeiras (...)”». «Se decía que al beber esta poción se evitaban el mal de ojo, las envidias y se purificaba el alma (...) Temidas, odiadas y repudiadas. Las brujas no lo tuvieron nada fácil».

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! (...) estas mujeres eran vistas como algo maléfico. En Europa, entre los siglos xv y xvii, miles de mujeres fueron acusadas de brujería. (...) Los juicios y las torturas convirtieron la paranoia y el miedo en espectáculo.

**¿Por qué dan miedo?** Porque representan lo **desconocido** y lo **incontrolable**.

Eran independientes, sabias y no necesitaban permiso de nadie para vivir su vida. 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.

Hoy, la bruja es fascinante. **Recuerda que ser diferente no solo es aceptable, sino necesario**



## DOPPELGÄNGER

«Audra estaba probándose un vestido con la ayuda de su maestra Emilie, pero cuando se miró al espejo, el reflejo le devolvió una visión terrorífica: dos Emilies haciendo los mismos movimientos. Dos imágenes idénticas de la misma persona, pero con una diferencia, una de ellas parecía un espectro, con un aspecto mucho más demacrado y una sonrisa maligna».

La profesora Emilie tenía un doppelgänger, una **copia idéntica de sí misma**. Un doppelgänger no tiene relación con vosotros, pero sí los mismos rasgos físicos, aunque está más deteriorado, con la mirada perdida y enfermizo. En muchas culturas el doppelgänger es un síntoma de **mal augurio** y se cuenta que quien ve a su doble morirá poco tiempo después.

### Ficción y cine:

- «Cisne negro (2010): una bailarina que para ser perfecta se convierte en su peor pesadilla».
- «Nosotros (2019): una familia que se encuentra con sus dobles».
- «La sustancia (2024): aparece una doble más joven, bella y ¿malvada?».



## FOBIAS

«Fobos (Φόβος) y Deimos (Δεῖμος) eran hermanos gemelos e hijos de Ares y Afrodita, el dios de la guerra y la diosa del amor, y ya desde pequeños tenían una sola misión en la vida: hacer que los humanos perdieran los papeles en los peores momentos»

Es un **miedo patológico** que provoca tal malestar que el día a día se convierte en un suplicio. En el mundo del cine cada fobia tiene su propia historia y su propio protagonista angustiado. Si sufrís de claustrofobia, no veáis *Buried...* ¿Tenéis miedo a volar? Con *Destino Final* o la serie *Into the night* no volveréis a coger un avión. La acrofobia tiene su momento estelar en *Vértigo*.

### Lista de fobias más comunes:

**Acrofobia:** miedo a las alturas. **Aerofobia:** miedo a volar. **Agorafobia:** miedo a los espacios abiertos. **Amoxofobia:** miedo a conducir. **Aracnofobia:** miedo a las arañas. **Brontofobia:** miedo a las tormentas. **Claustrofobia:** miedo a los espacios cerrados. **Enofobia:** miedo a las multitudes. **Fagofobia:** miedo a atragantarse. **Hematofobia:** miedo a las agujas y a la sangre. **Nictofobia:** miedo a la oscuridad. **Tanatofobia:** miedo a la muerte.

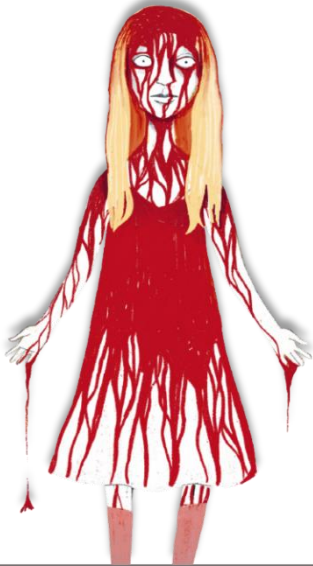
### Fobias más curiosas:

**Catisofobia:** miedo a sentarse. **Coulrofobia:** miedo a los payasos. **Filofobia:** miedo a ser enterrado vivo. **Genufobia:** miedo a las rodillas. **Hipopotomonstrosesquipedaliofobia:** miedo a las palabras largas. **Ligirofobia:** miedo a la pirotécnica y a los ruidos muy fuertes. **Macrofobia:** miedo a esperar. **Nomofobia:** miedo a estar sin el móvil. **Papafobia:** miedo al Papa. **Querofobia:** miedo a ser feliz. **Tripofobia:** miedo a los agujeros o patrones repetitivos. **Triscaidecafobia:** miedo al número trece.



## SANGRE

«Carmen apareció empapada y temblando en el pasillo de la residencia estudiantil. Isa la ayudó a limpiarse y compartir la habitación noche tras noche. Isa empezó a cambiar, perdió peso y se la veía frágil. Una noche vio a Carmen abalanzarse sobre ella, con los ojos inyectados en sangre y un aspecto espeluznante. A la mañana siguiente no pudieron encontrar a Isa en su habitación; semanas después la vieron vagando por el cementerio, con el rostro pálido y una mirada que no era la suya».



Pocas cosas despiertan tantas emociones como ver un reguero de sangre, esa mezcla de **miedo, asco, fascinación y morbo**. Desde el arte rupestre — donde se utilizaba como pigmento— hasta los rituales religiosos, la sangre ha actuado como protagonista. En el cine de terror, la sangre es el **lenguaje visual del miedo**. En *Carrie* (1976), la sangre es **humillación y transformación**, y en el cine gore es **espectáculo**. Pero ese es su juego: hacer sentir asco y repulsión, a la vez que atracción.

### Vampiros y chupasangre

El vampiro moderno surge en Europa del Este, y estaba relacionado con las epidemias de peste y los enterramientos prematuros de las personas que se creía que estaban infectadas y que se habían enterrado para siempre... Con la aparición del cine nacieron los vampiros cinematográficos como *Nosferatu* (1922) o *Drácula* (1931).

## TECNOLOGÍA

«Los androides servían, trabajaban y cuidaban la salud de los humanos, mientras el mundo seguía girando. Un día, la puerta se desbloqueó y Lucía salió: un androide policía le dijo: «Buenos días. Le ruego que no abandone su perímetro asignado. En una pantalla gigante apareció el mensaje: “Feliz cumpleaños, Lucía. Recuerda: hoy puedes salir treinta minutos”».

¿Qué pasa si los humanos ya no sois necesarios? ¿Y si os reemplazan los robots? ¿Y si los únicos capaces de sentir en el futuro no sois solo vosotros?

Wall-E muestra que los robots pueden ser más humanos que los humanos: curiosidad, soledad, amor y ganas de vivir. En *Terminator*, Skynet ve a los humanos como peligro; en *Blade Runner*, los androides son tan humanos que apenas se distinguen; y en *Black Mirror*, la tecnología ofrece una copia mejorada de vosotros o inmortalidad virtual.

El miedo a la tecnología no es solo miedo al reemplazo, sino a la **pérdida de control**. A que las herramientas que se inventan superen a las personas y a no saber parar a tiempo. A que un programa escriba poesía, que una máquina tenga cuerpo humano y voz persuasiva, que una inteligencia artificial sepa todo de vosotros. Que aparezca publicidad personalizada en cualquier momento. O que un apagón generalizado os limite el acceso a todo.



## SOBRE LA AUTORA: NURIA DÍAZ

**Nuria Díaz** (Vilagarcía de Arousa, 1982). Nació con un miedo debajo del brazo y un lápiz debajo del otro. Desde niña encontró en el dibujo y en la creación de historias una forma de dar sentido a sus temores y pensamientos, pasión que con el tiempo se convirtió en su profesión. Licenciada en Bellas Artes por la Universidad de Vigo y con un Máster en Arte y Comunicación en Santiago de Compostela —ciudad en la que reside—, pronto encaminó su carrera hacia el diseño gráfico y la ilustración. Su trabajo se ha centrado en el ámbito editorial, aunque también desarrolla colecciones propias que comercializa a través de su exitosa tienda online. Con un estilo delicado y cercano, Nuria transforma lo cotidiano, los miedos y las inseguridades en imágenes llenas de sensibilidad y humor, estableciendo un vínculo auténtico con su público.



📍 [www.nuriadiaz.es](http://www.nuriadiaz.es) | IG: @nuria\_diaz



### DE QUE TIENES MIEDO

Autora: Nuria Díaz  
Editorial: Lunwerg  
Formato: 15 x 21 cm. 120 pp  
Tapa dura sin s/cub. (cartoné)  
PVP c/IVA: 16.90 €  
A la venta el 15 de octubre de 2025

## MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA E IMÁGENES:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunwerg  
Tel.: 619 212 722 – [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

## EL LIBRO POR DENTRO



### ZOMBI

Tuve la rara oportunidad de ver y tocar un caso auténtico. Escribí los zómbis *Reanimator* en su garganta... Si no hubiese experimentado todo esto bajo la luz del sol, en el patio de un hospital, podría haberme ido de Bailis, internada en el tema, aunque dudosa. Pero yo vi el caso de Felicia Felix-Mentor. Se que hay zómbis en Bailis... Desde que regresé de entre los muertos.

Zoea Weale Buxton, *Twit My Horse*

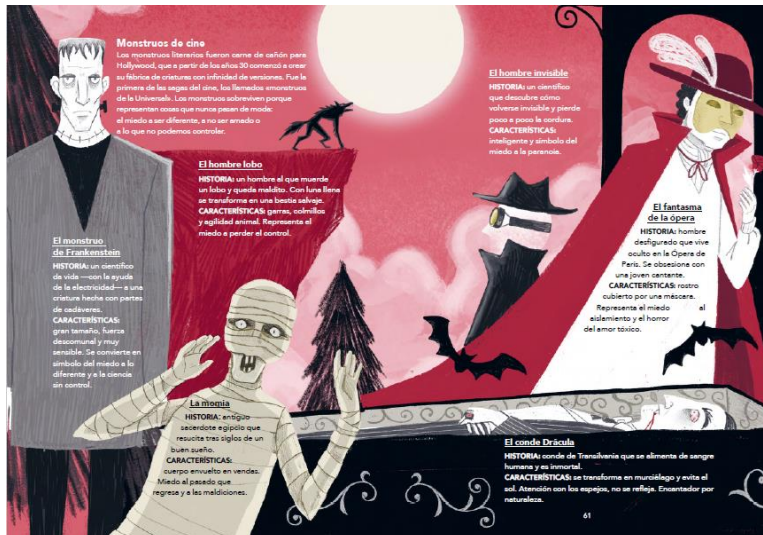
Apareció un martes caminando de una manera extraña, desorientada, con movimientos bruscos y poco coordinados. Sucia, con la ropa hecha harapos y la mirada vacía. Arrastraba la pierna izquierda e iba dejando un rastro en el camino de tierra. Cuando pasó cerca de una plantación de azúcar, Bill, uno de los trabajadores, la reconoció. «¡Felicia!», gritó, pero no obtuvo respuesta. «No puede ser; es imposible, será alguien que se le parece», comentó Bill para sí.

Felicia Felix-Mentor había fallecido hacía treinta años, en 1907. El propio Bill recuerda haber asistido a su entierro cuando era un niño, lo tiene grabado en la memoria. Felicia había muerto joven, a los veintinueve años, después de una larga enfermedad, y había sido un duro golpe para su familia y comunidad. Muerta y enterrada. Pero ahora ahí estaba.

Felicia no se giró, ni siquiera se enteró de que Bill la había llamado. Seguía caminando sin rumbo y con la mirada perdida. Los compañeros de Bill palidecieron, algunos se persignaron, no podía ser verdad, no podía ser ella. Pero lo era. Su familia la reconoció y le dio cobijo. La alimentaron y la lavaron, pero Felicia seguía con la conciencia perdida, sin mostrar ningún tipo de emoción ni voluntad.

Fuera de la casa de Felicia se escuchaba a los niños jugar, algunos gritaban: «¡Es un zombi! ¡Es un zombi!».

113



### GRIOTO

Iba por la calle con dos amigos cuando el sol se puso. De repente, el cielo se volvió rojo sangre y sentí un estremecimiento de tizateca. Un dolor desparado en el pecho (...). Seguí de fuego como sangre cubrían el fondo negro y asfalto y la ciudad. Mis amigos siguieron andando, pero yo me quedé allí, temblando de miedo. Y si que un grito interminable atravesaba la naturaleza.

Edvard Munch.

Damas y caballeros, niñas y niños, ¡pasen y vean! Hoy será su maestro de ceremonias en este delirante *freak show*. Acompáñenme y adéntrense en esta nueva atracción tan sorprendente que inauguramos hoy: el *Cabinete del Grito*! Si necesitan un poco de silencio, permítanme comunicales que no va a ser así.

(Oh, cuántos gritos diferentes almacenados aquí! Pueden deleitarse escuchando el grito más largo del mundo, realizado por un alemán y que duró cuarenta y tres segundos, ¿creen ustedes que podrían igualarle? Seguro que sí, en uno de esos días malos, no me cabe duda.

Y aquí el grito más fuerte, el de una maestra de primaria británica, que alcanzó los ciento veintinueve decibelios, así nada.

También encontrarán el grito más terrorífico y el utilizado más veces en el cine. Les aseguro que se sorprenderán.

Los acontecimientos por la pequeña pinacoteca, seguro que les encantan. El grito, ya saben, ha sido retratado de muchas maneras. Conocemos uno de las pinturas más famosas: El grito del expresionista noruego Munch, un atormentado que pintó la angustia y la ansiedad como nadie, pero Goya o Leonardo Carrington también tienen obras sobre el sonido del miedo. ¡Puede haber algo que les dé más ganas de gritar que ver a un padre decapitando a un hijo!

Y como parte final de la visita, disponen también de un grítmeter, un pequeño espacio mullido e insonorizado, por si necesitan desahogarse. ¡Nunca está de más!

35