



PSICOTERAPIA PREVENTIVA: ANSIEDAD Y ESTRÉS, LA PLAGA DEL SIGLO

Artículo 1 — Introducción a la Psicoterapia Preventiva

Por José Fernández Tejero

Licenciado en Psicología N 15506, Máster en Psicología Clínica. Certificado de Profesionalidad de Mediación comunitaria. Diploma Superior Universitario en Políticas Públicas y Socialdemocracia (Universidad de Barcelona)
Director Deportivo, Profesor en la Escuela de Preparadores. Juez Catalán y Nacional de grados.
Coach RFEK Y FCK, 8º Dan de Karate. Presidente y director técnico del Club Kihon.

1. ¿Por qué hablar hoy de psicoterapia preventiva?

Las investigaciones epidemiológicas llevan años señalándolo:

los trastornos de ansiedad son el problema psicológico más frecuente en nuestra sociedad (Belloch, Sandín y Ramos, 1995). Vivimos en un contexto donde el estrés prolongado, la sobrecarga emocional y la desconexión de uno mismo se han convertido en parte del paisaje cotidiano.

Sin embargo, la psicología —desde sus inicios— ha dedicado más atención a la enfermedad que a la salud, más al tratamiento que a la prevención. Y esto tiene un coste humano, social y económico enorme.

Mi motivación para escribir esta serie es sencilla:

buscar soluciones prácticas a una plaga silenciosa que afecta a millones de personas.

2. La metáfora del karateka: anticiparse para neutralizar

En karate, la defensa más eficaz no es la reacción, sino la **anticipación**.

El karateka neutraliza a su oponente antes de que el ataque se complete.

Con la ansiedad ocurre lo mismo.

Si esperamos a que la ansiedad se vuelva patológica, ya vamos tarde.

La psicoterapia preventiva propone actuar antes de que el malestar se convierta en sufrimiento crónico. La clave está en:

- Volver al **aquí y ahora**
 - Recuperar el **equilibrio**
 - Desarrollar recursos internos antes de que el estrés nos desborde
-

3. Un punto de partida humilde

Quiero dejar claros los límites de mis opiniones.

El universo es, supuestamente, infinito; mi visión es solo lo que alcanzo a ver desde una pequeña ventana. Y los cristales desde los que miro pueden distorsionar parte del conocimiento que adquiero y transmito.

Desde esta humildad epistemológica nace esta tesina convertida ahora en serie de artículos.

4. El objetivo humano fundamental: sobrevivir... y vivir mejor

Durante décadas, la medicina occidental ha evolucionado desde un modelo centrado en la enfermedad hacia un modelo centrado en la **salud**, la **calidad de vida** y la **prevención**.

La psicología debe recorrer el mismo camino.

Por eso titulé este trabajo **Psicoterapia Preventiva**:

porque necesitamos integrar la prevención como parte esencial del cuidado psicológico, igual que ya ocurre en otras áreas de la salud.

Y porque, además, existe un argumento contundente:

invertir en prevención ahorra sufrimiento... y también dinero público.

5. El problema actual: llegamos tarde

La realidad cotidiana es esta:

1. La mayoría de las personas con ansiedad pasan primero por múltiples pruebas médicas.
2. Reciben medicación sin una evaluación psicológica adecuada.
3. El sistema sanitario invierte recursos en “fantasmas” —síntomas sin causa orgánica—.
4. Cuando finalmente llegan al psicólogo, el problema ya está agravado.

Esto no solo dificulta el tratamiento, sino que genera un sufrimiento innecesario para el paciente y su entorno. Por eso necesitamos **terapias eficaces**, pero también **educación preventiva**.

6. La ansiedad y el estrés como origen de enfermedad

Las investigaciones más recientes indican que **alrededor del 70% de las enfermedades en nuestro entorno tienen un componente psicosomático.**

Y la mayoría de estas enfermedades están relacionadas con:

- Ansiedad prolongada
- Estrés intenso y sostenido
- Estilos de vida que debilitan el sistema inmunológico
- Conductas nocivas que aumentan bajo presión emocional

La ecuación es simple:

estrés crónico = organismo debilitado = mayor vulnerabilidad física y psicológica.

Nuestra genética y nuestro estilo de vida harán el resto.

En algunos casos, el daño puede llegar a ser **irreparable.**

7. La importancia de acudir a tiempo

Cada día más médicos derivan pacientes al psicólogo después de descartar causas físicas.

Pero esto ocurre tarde.

Deberíamos educar a la población para que entienda algo fundamental:

Si tienes ansiedad, acude al psicólogo, no al médico.

Una intervención temprana permite:

- Evaluación psicológica adecuada
- Recursos para gestionar ansiedad y estrés
- Prevención de trastornos psicosomáticos
- Reducción de accidentes, conflictos y conductas de riesgo

La psicoterapia preventiva no solo cuida la salud mental:

protege la vida cotidiana, las relaciones y la seguridad.

8. Conclusión del primer artículo

Este primer artículo abre una serie cuyo propósito es claro:

comprender la ansiedad y el estrés, y aprender a prevenirlos antes de que se conviertan en enfermedad.

En el próximo artículo profundizaremos en:

- Qué es exactamente la ansiedad
- Cómo se diferencia del estrés
- Por qué ambos mecanismos, siendo adaptativos, pueden volverse destructivos
- Qué señales tempranas debemos aprender a reconocer

Continuará en el próximo artículo.
