

PSICOTERAPIA PREVENTIVA: ANSIEDAD Y ESTRÉS, LA PLAGA DEL SIGLO

Artículo 2 —

Comprender la ansiedad y el estrés para prevenirlos

Por José Fernández Tejero

Licenciado en Psicología - Máster en Psicología Clínica.

Certificado Profesionalidad Mediación comunitaria.

Diploma Universitario Políticas Públicas y Socialdemocracia (U- B)

Maestro Nacional de Karate – 8º Dan.



1. ¿Qué es realmente la ansiedad?

La ansiedad no es un enemigo: es un **mecanismo biológico de supervivencia**.

Cuando el cerebro detecta una amenaza —real o imaginada— activa un sistema de alarma que acelera el corazón, tensa los músculos y agudiza la atención. Es adaptativa, útil y necesaria.

El problema surge cuando este sistema se activa **sin motivo, demasiado a menudo o durante demasiado tiempo**.

Entonces deja de proteger y empieza a desgastar: aparece la inquietud constante, la anticipación negativa, la dificultad para desconectar y las somatizaciones.

La ansiedad puede incluso dispararse ante estímulos triviales, o mantenerse por la memoria emocional: tememos volver a sentir lo que ya sentimos.

2. ¿Qué es el estrés? Un proceso de adaptación que puede volverse tóxico

El estrés es la **respuesta del organismo ante una demanda**.

No es negativo en sí mismo: sin estrés no habría aprendizaje ni rendimiento.

Existen dos formas:

- **Estrés agudo:** breve, funcional, movilizador.
- **Estrés crónico:** prolongado, acumulativo, corrosivo.

Hans Selye demostró que el estrés tiene una naturaleza dual:

- **A corto plazo,** activa energía, inhibe la inflamación y mejora la resistencia.
- **A largo plazo,** deteriora el organismo: altera el eje hipófisis–adrenal, activa en exceso el sistema simpático y aumenta glucocorticoides, adrenalina y noradrenalina.

El estrés crónico debilita el sistema inmunitario, altera el sueño, afecta a la memoria y favorece enfermedades psicosomáticas.

3. Ansiedad y estrés: parecidos, pero no iguales

Aunque se relacionan, no son lo mismo:

- **El estrés** es la respuesta a una demanda externa.
- **La ansiedad** es la anticipación interna de una amenaza.

Podemos tener:

- estrés sin ansiedad (mucho trabajo, pero sin miedo),
- ansiedad sin estrés (todo va bien, pero la mente anticipa peligro),
- o ambos a la vez, potenciándose mutuamente.

Comprender esta diferencia es esencial para intervenir a tiempo.

4. Cuando lo adaptativo se vuelve destructivo

Tanto la ansiedad como el estrés están diseñados para protegernos.

Pero en la vida moderna ocurre algo paradójico: el cuerpo reacciona como si estuviéramos en peligro... cuando solo estamos en una reunión, en un atasco o revisando el correo.

El sistema de alarma **no se apaga**.

Y un sistema de alarma que nunca descansa termina por romperse.

Consecuencias frecuentes:

- irritabilidad constante,
- problemas de sueño,
- dificultad para concentrarse,
- tensión muscular crónica,
- impulsividad o evitación,
- somatizaciones sin causa orgánica.

La psicoterapia preventiva actúa **antes** de que el sistema colapse.

5. Señales tempranas que debemos aprender a reconocer

La mayoría de las personas no identifica las primeras señales porque se han normalizado.

Indicadores de alerta:

- sensación de “no llegar” aunque objetivamente llegues,
- preocupación constante sin motivo,

- dificultad para desconectar,
- hipervigilancia,
- cambios en sueño o apetito,
- aumento de errores u olvidos,
- necesidad creciente de control,
- irritabilidad,
- hábitos compensatorios (comida, pantallas, compras, alcohol).

Detectarlas a tiempo es la diferencia entre **prevenir** y **tratar**.

6. Estrés, sistema inmunitario y salud física

La psiconeuroinmunología ha demostrado que el estrés sostenido **deprime la función inmunitaria**.

Exámenes, privación de sueño, divorcio o duelo reducen la capacidad del organismo para defenderse.

Tres conclusiones clave de la investigación:

1. El estrés aumenta la susceptibilidad a infecciones.
2. Modifica la función inmunitaria de varias formas.
3. Se relaciona con enfermedades como resfriados, gripe o herpes.

El estrés psicológico tiene consecuencias fisiológicas reales.

7. Estrés oxidativo: el enemigo silencioso

El estrés oxidativo es un tipo de estrés químico causado por un exceso de **radicales libres**.

No presenta síntomas visibles, pero acelera el envejecimiento y favorece enfermedades como Alzheimer, infartos o ciertos cánceres.

Factores que lo aumentan:

- contaminación,
- tabaco,
- grasas trans y aceites hidrogenados,
- mala alimentación.

La prevención se basa en:

- dieta rica en antioxidantes (vitaminas A, C, E, selenio, flavonoides),
- evitar tóxicos,
- estilo de vida saludable.

8. La metáfora del karateka: leer el ataque antes de que llegue

En karate, el maestro enseña a percibir el **inicio del movimiento**, no el golpe final. La anticipación es la esencia de la defensa eficaz.

Con la ansiedad ocurre lo mismo:
si esperamos al “golpe”, ya vamos tarde.

La psicoterapia preventiva entrena para:

- reconocer micro señales internas,
- identificar pensamientos que activan la alarma,
- regular el cuerpo antes de la descarga fisiológica,
- recuperar el equilibrio sin llegar al colapso.

Es un entrenamiento mental tan riguroso como el físico de un karateka.

9. Comprender es el primer paso para prevenir

No se puede prevenir lo que no se entiende.

Cuando una persona comprende:

- qué le ocurre,
- por qué le ocurre,
- y cómo funciona su sistema de alarma,

puede intervenir de forma consciente y eficaz.

La prevención comienza con el conocimiento.

10. En el próximo artículo...

Profundizaremos en:

- cómo funciona el sistema de alarma del cerebro,
- el papel de la amígdala, el cortisol y la memoria emocional,
- por qué algunas personas desarrollan ansiedad y otras no,
- factores de vulnerabilidad,
- cómo construir un “sistema inmunológico psicológico”.

Continuará.
