
****PROPOSTA AL CONSELL DE CIUTAT, AJUNTAMENT DE L'HOSPITALET DE LLOBREGAT**

Programa Municipal de Psicoterapia Preventiva para la Ansiedad y el Estrés**

Presentada por:

José Fernández Tejero

Licenciado en Psicología especialidad clínica.

Máster en Psicología Clínica.

Certificado de Profesionalidad de Mediación comunitaria.

8º Dan de Karate. Presidente y director técnico del Club Kihon.

Autor de la Tesina *Psicoterapia Preventiva: Ansiedad y Estrés, la Plaga del Siglo*

1. Justificación y urgencia social

La ansiedad y el estrés constituyen hoy uno de los principales problemas de salud pública.

“Los trastornos de ansiedad son el problema psicológico más frecuente en nuestra sociedad”

“El estrés prolongado, la sobrecarga emocional y la desconexión de uno mismo se han convertido en parte del paisaje cotidiano.”

En L'Hospitalet, ciudad densamente poblada, con alta diversidad sociocultural y elevada presión socioeconómica, estos factores se intensifican. La demanda de atención psicológica supera la capacidad de los servicios públicos, generando:

- Sobrecarga en atención primaria
- Medicalización excesiva
- Derivaciones tardías
- Aumento de bajas laborales
- Impacto en convivencia, rendimiento escolar y bienestar comunitario

“Cuando finalmente llegan al psicólogo, el problema ya está agravado.”

Por ello, **la prevención psicológica no es un lujo: es una necesidad estructural.**

2. Objetivo general del programa

Implementar en L'Hospitalet un **Modelo Municipal de Psicoterapia Preventiva** que:

- Reduzca la incidencia de ansiedad y estrés crónico
- Disminuya el uso innecesario de recursos médicos
- Aumente la salud emocional comunitaria
- Fortalezca la resiliencia individual y colectiva
- Prevenga trastornos psicosomáticos y conductas de riesgo

3. Fundamentos científicos

- **70% de las enfermedades** tienen componente psicosomático
- El **estrés crónico debilita el sistema inmunitario**
- La ansiedad y el estrés sostenido generan “**mayor vulnerabilidad física y psicológica**”

Además, la psiconeuroinmunología confirma:

“El estrés aumenta la susceptibilidad a infecciones y altera la función inmunitaria.”

La prevención psicológica es, por tanto, **prevención sanitaria global**.

4. Propuesta de actuación municipal

4.1. Creación del Programa Municipal de Psicoterapia Preventiva (PMPP)

Un programa estable, transversal y coordinado con:

- Servicios Sociales
- Centros de Atención Primaria
- Centros Educativos
- Entidades deportivas y culturales
- Asociaciones vecinales
- Clubes juveniles y de tercera edad

4.2. Ejes del programa

Eje 1 — Educación emocional comunitaria

- Talleres gratuitos en centros cívicos
- Formación para familias
- Programas escolares de detección temprana
- Materiales divulgativos municipales

Eje 2 — Intervención preventiva breve

Sesiones grupales y microintervenciones basadas en:

- Regulación emocional
- Técnicas de respiración y atención plena
- Gestión del estrés
- Identificación de señales tempranas
- Prevención de somatizaciones

“Detectarlas a tiempo es la diferencia entre prevenir y tratar.”

Eje 3 — Derivación temprana y reducción de medicalización

- Protocolos con CAPS para derivación psicológica precoz
- Formación a profesionales sanitarios sobre señales de alerta
- Campañas para la ciudadanía:
 “Si tienes ansiedad, acude al psicólogo, no solo al médico.”

Eje 4 — Promoción de estilos de vida saludables

- Actividad física
- Nutrición
- Sueño
- Reducción de tóxicos
- Prevención del estrés oxidativo. (desequilibrio entre la producción de radicales libres y la capacidad del cuerpo para neutralizarlos con antioxidantes)

Eje 5 — Integración de Terapias Basadas en el Movimiento (Enfoque Somático)

- Programas de regulación emocional a través del movimiento: Danza, Yoga, Tai Chi, karate.... Armonizando el movimiento con una respiración consciente
 - Talleres de anticipación y autocontrol.
 - Actividades para jóvenes en riesgo y adultos con estrés laboral
- La defensa más eficaz no es la reacción, sino la anticipación.

5. Beneficios para la ciudad

5.1. Beneficios sanitarios

- Menos consultas médicas por síntomas sin causa orgánica
- Reducción de medicación ansiolítica
- Menor saturación del sistema sanitario

5.2. Beneficios sociales

- Mejora de convivencia
- Reducción de conflictos familiares y escolares
- Mayor cohesión comunitaria

5.3. Beneficios económicos

- Menos bajas laborales
- Menos gasto sanitario
- Mayor productividad y bienestar

“Invertir en prevención ahorra sufrimiento... y también dinero público.”

6. Implementación y fases

Fase 1 — Piloto (6 meses)

- 3 centros cívicos
- 2 centros de primaria (asesoramiento psicológico a padres)
- 2 institutos
- 1 CAP
- 2 entidades deportivas
- 2 entidades culturales

Fase 2 — Expansión (12 meses)

- Toda la red de centros cívicos
- Programas escolares ampliados
- Formación a profesionales sanitarios

Fase 3 — Consolidación (24 meses)

- Programa municipal permanente
 - Observatorio de Salud Emocional de L'Hospitalet
 - Publicación anual de resultados
-

7. Evaluación

Indicadores:

- Reducción de consultas médicas por ansiedad
 - Disminución de uso de psicofármacos
 - Participación ciudadana
 - Mejora en escalas de estrés y bienestar
 - Reducción de absentismo escolar y laboral
-

8. Conclusión

L'Hospitalet tiene la oportunidad de convertirse en **ciudad pionera en salud emocional preventiva**. La psicoterapia preventiva no solo reduce sufrimiento: **mejora la calidad de vida, fortalece la comunidad y optimiza los recursos públicos**.

“La prevención comienza con el conocimiento.”

Esta propuesta puede ofrecer un camino claro, viable y basado en evidencia para construir una ciudad más sana, equilibrada y resiliente.