Un método para superar el miedo a volar desde el sofá de casa - Mediterráneo - 10/02/2016

MEDITERRÁNEO

▸▸Imagen de archivo de un vuelo en el aeropuerto de Castellón.

REPORTAJE

Un método para superar el miedo a volar desde el sofá de casa

La UJI ofrece un nuevo tratamiento a través de internet para afrontar este miedo sin necesidad de recurrir a bebidas alcohólicas o tranquilizantes

REDACCIÓN
CASTELLÓN

Enfrentarse a un miedo intenso desde el sofá de casa. A partir de esta premisa surge la iniciativa del Laboratorio de Psicología y Tecnología de la Universitat Jaume I (Labpsitec), que ofrece un nuevo tratamiento gratuito a través de internet para superar la fobia a volar, un curso que puede realizarse desde casa y sin necesidad de acudir a una consulta de psicología.

Soledad Quero, responsable de la investigación, revela que el miedo a volar "es una de las fobias más presentes en la sociedad". Y es que alrededor de un 25% de la población adulta experimenta algún nivel de malestar significativo a la hora de tomar un vuelo. "De estos, un 20% sí que volaría, pero para hacerlo utilizaría estrategias para manejar el miedo, como el uso de alcohol o tranquilizantes, al tiempo que un 10% manifiesta síntomas clínicos que se encuadran en la fobia a volar", explica. Es por ello que el objetivo de este tratamiento es poder ayudar a las personas que padecen esta fobia para que sean capaces de afrontar estas situaciones sin la necesidad de tener que recurrir a sustancias como las ya mencionadas.

Sin miedo Airlines supone un proyecto innovador, ya que es el primer tratamiento que utiliza internet para tratar la fobia a volar con una modalidad de autoaplicación. Un método que servirá, seguro, como un pequeño empujón para animar a los más miedosos a hacerse las maletas y después dejarse llevar.

EL CURSO

El método se realiza a través de internet y es totalmente gratuito