

La UJI ofrece el primer tratamiento "online" contra el miedo a volar - Levante de Castelló - 10/02/2016

La UJI ofrece el primer tratamiento «online» contra el miedo a volar

► La terapia a través de internet es gratuita y forma parte de un trabajo de investigación

LEVANTE DE CASTELLÓ CASTELLÓ

■ El Laboratorio de Psicología y Tecnología de la Universitat Jaume I (Labpsitec) ofrece un nuevo tratamiento gratuito a través de internet para superar la fobia a volar que puede realizarse desde casa sin necesidad de acudir a una consulta de psicología. El tratamiento «SIN MIEDO Airlines» forma parte de un trabajo de investigación y es totalmente auto-aplicado y gratuito.

Como explica Soledad Quero, responsable de la investigación, «la fobia a volar es una de las más presentes en nuestra sociedad. Alrededor de un 25 por ciento de la población adulta experimenta algún nivel de malestar significativo a la hora de tomar un vuelo. De estos, un 20 por ciento sí que volaría pero, para hacerlo, utilizaría estrategias para manejar el

miedo como el uso de alcohol o tranquilizantes, al tiempo que un 10 por ciento manifiesta síntomas clínicos que se encuadran en la fobia a volar».

El tratamiento «SIN MIEDO Airlines» se basa en la exposición repetida a situaciones relacionadas con la realización de un vuelo como los preparativos, la llegada al aeropuerto, y el despegue y aterrizaje del avión. Además, existe una secuencia que permite trabajar la ansiedad que genera enterarse de noticias sobre accidentes aéreos. Todo ello sin moverse de casa, a través de internet y mediante la exposición a imágenes y sonidos reales. En estos momentos, al formar parte de un proyecto de investigación, el tratamiento es gratuito. Todas las personas interesadas pueden enviar un correo a volar@uji.es o llamar al 964387644. Desde Labpsitec se pondrán en contacto para realizar una breve entrevista telefónica. Así, se podrá dar acceso al programa de tratamiento que tiene una duración media de entre 3 y 4 semanas.