

Tratamiento "on line" para afrontar épocas difíciles - Mediterráneo - 29/05/2017

# Tratamiento 'online' para afrontar épocas difíciles



GABRIEL UTIEL

► Imagen de los investigadores del grupo Labsitec de la Jaume I, encargados de desarrollar el proyecto de trastornos adaptativos.

NÚRIA B. BIGNÉ  
nbalaguer@epmmediterraneo.com  
CASTELLÓN

Expertos de la Universitat Jaume I buscan a 140 voluntarios que quieran someterse a un innovador y gratuito tratamiento *on line*, que ayuda a superar momentos difíciles. El programa asiste a personas con todo tipo de trastornos de adaptación, desde la dificultad para aceptar la pérdida de un ser querido o del empleo, a la aclimatación a un cambio de ciudad, pasando también por un complicado proceso de divorcio o el diagnóstico de una enfermedad.

«El trastorno de adaptación es uno de los problemas psicológicos más diagnosticados en la práctica clínica en todo el mundo», comenta Soledad Quero, investigadora del Labsitec y responsable del tratamiento, junto con la doctoranda de la Jaume I Irina Rachyla.

El programa consta de siete módulos, por lo que la duración aproximada del tratamiento es de siete a diez semanas. En cada uno de ellos se aprenden diferentes técnicas muy potentes, que ayudan a hacer frente al desasosiego y facilitan a la persona en cuestión la adaptación, de manera más flexible,

a las situaciones complicadas a las que deba hacer frente en su vida.

Cabe destacar, que estas situaciones estresantes se superan sin ayuda en la mayoría de las ocasiones. Sin embargo, en algunas situaciones, pueden requerir una breve intervención psicológica. Por ello, estas investigadoras de la UJI han desarrollado un programa de intervención auto-aplicado *on line* (TAO), con el objetivo de reducir el malestar que aparece como consecuencia de vivir estos acontecimientos.

El objetivo del programa no solo es que el paciente supere el acontecimiento estresante vivido, sino también «aprender de lo sucedido y salir fortalecido de la experiencia, fomentando el

**La UJI busca a unos 140 voluntarios para afrontar procesos de divorcio, pérdidas personales, de empleo o enfermedades**

desarrollo y crecimiento personal», explican desde Labsitec.

Para formar parte del proyecto los interesados deben cumplir varios requisitos. Tener más de 18 años, estar viviendo (o haber vivido) una situación que les causa un profundo malestar, entender y saber leer el castellano, ser capaz de utilizar un ordenador, tener acceso a internet y disponer de una cuenta de correo electrónico.

El programa de intervención ha sido desarrollado dentro de un proyecto nacional, con la colaboración de Ministerio de Economía y Competitividad, y la Generalitat Valenciana.

#### Expertos en internet

El grupo de investigación que dirige este proyecto es un experto en tratamientos psicológicos por internet. En uno de sus últimos proyectos, *Sin Miedo Airlines*, trataron la fobia a volar, exponiendo, de forma progresiva y controlada durante tres o cuatro semanas, a un conjunto de imágenes y sonidos relacionados con los aviones y con el vuelo a aquellas personas que temían viajar por vía aérea, un proyecto que ha sido la tesis doctoral en Psicología por la UJI del castellanense Daniel Campos. ≡