Vencer la fobia a volar - Mediterráneo - 19/05/2016

REPORTAJE A LA CONTRA

Vencer la fobia a volar

El grupo de investigación Labpsitec de Psicología Clínica de la UJI trata con imágenes y sonidos por internet el miedo a viajar en avión

NÚRIA B. BIGNÉ
nbalaguer@epmediterraneo.com
CASTELLÓN

GABRIEL BOIA

▸▸Daniel Campos, Soledad Quero y Juana Bretón muestran desde la Universitat Jaume I cómo realizar el tratamiento que han ideado.

Las vacaciones de verano están cada vez más cerca y muchos castellonenses se enfrentarán, un año más, a una fobia que condiciona sus viajes estivales y reduce sus opciones de transporte. El miedo a volar es un problema que afecta al 2,5% de la población adulta. Sin embargo, quien tiene pánico al avión no debe resignarse a ello y cada vez cuenta con más opciones para superarlo.

Una de ellas la ofrece un grupo de investigación Labpsitec de la UJI, que dirige la doctora Cristina Botella y que ha desarrollado un proyecto para vencer el miedo a volar a través de internet. Se trata de la tesis doctoral del joven investigador Daniel Campos, bajo la dirección de las doctoras Soledad Quero y Juana Bretón.

El tratamiento, de carácter gratuito y que lleva por nombre *Sin Miedo Airlines*, se puede realizar desde cualquier lugar del mundo y solo precisa de conexión a internet y la voluntad y compromiso de la persona que lo realiza. Consiste en exponerse, de forma progresiva y controlada durante tres o cuatro semanas (seis como máximo), a un conjunto de imágenes y sonidos relacionados con los aviones y con el vuelo, indicando del 0 al 10 el nivel de ansiedad que se siente en cada situación.

"El objetivo es ayudar a quien realiza el tratamiento a ser capaz de afrontar un viaje en avión, gestionar la ansiedad y perder poco a poco el miedo", explica Campos, quien se siente satisfecho con los resultados obtenidos hasta la fecha.

El individuo va pasando pantallas, enfrentándose a circunstancias que le incomodan, como la llegada al aeropuerto, el despegue o el aterrizaje. Unas situaciones a las que el programa puede añadir dificultades, tales como condiciones de lluvia o las temidas turbulencias. "Cuando detecta que tu nivel de ansiedad disminuye, el programa te deja avanzar al siguiente nivel de exposición", afirma Campos.

EL PROYECTO

El tratamiento dura de 3 a 4 semanas y se trata de un test 'on line' en el que la persona se expone a situaciones que le generan estrés, tratando de que esa ansiedad disminuya.

Y es que el grupo ha realizado ya un estudio piloto con cuatro pacientes, tres españoles y uno colombiano, quienes participaron en el proyecto, fueron evaluados y, meses después, han recibido un seguimiento. Además, otras 60 personas han decidido participar en el proyecto para el que sus impulsores continúan buscando voluntarios. "Continuamos buscando participantes y estaríamos encantados de que la gente conociera nuestro trabajo y se decidiera a probar", asegura el psicólogo, animando a aquellas personas que padecen esta fobia a contactar con ellos a través de la web *www.fobiavolar.es*. "Hemos tratado a una persona de Mallorca, que cogía el barco cada vez que debía viajar a la Península. Ahora ha conseguido volar y es muy gratificante ver cómo ha mejorado su calidad de vida", apuntan.