

'Sin miedo Airlines' les da la bienvenida a bordo - El Mundo Castellón al Día - 26/03/2019

LA ÚLTIMA
EDUCACIÓN

Online. El Laboratorio de Psicología y Tecnología de la Universitat Jaume I (Labpsitec) ofrece de nuevo tratamiento gratuito a través de Internet para superar la fobia a volar que podrá 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 autoaplicado y gratuito.

'SIN MIEDO AIRLINES' LES DA LA BIENVENIDA A BORDO



LA UNIVERSITAT
JAUME I DE
CASTELLÓN OFRECE
UN TRATAMIENTO
GRATUITO A TRAVÉS
DE INTERNET PARA
AQUELLOS QUE
QUIERAN SUPERAR
EL MIEDO A VOLAR

E. M. CASTELLÓN

El Laboratorio de Psicología y Tecnología de la Universitat Jaume I (Labpsitec) ofrece de nuevo tratamiento gratuito a través de Internet para superar la fobia a volar que podrá 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 autoaplicado y gratuito.

Según los estudios de prevalencia, «la tasa de personas que presenta fobia a volar es de un 2,5%; sin embargo, entre un 10-35% de la población manifiesta niveles de ansiedad bastante importantes

como para evitar volar o hacerlo con mucho malestar» (Oakes & Boro, 2010).

«El objetivo del programa, explica la investigadora Soledad Quero, es ayudar a las personas que sufren fobia a volar, y también a aquellas que necesitan usar estrategias para protegerse del miedo, como recurrir al alcohol o a fármacos ansiolíticos». La autoaplicación permitirá ampliar la diseminación del programa y llegar a

más personas, porque solo es necesario ser mayores de 18 años, disponer de una dirección de correo, conexión a Internet y conocer el castellano para realizar la terapia. Dispone también de un test inicial de evaluación para saber si sería adecuado para nosotros.

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 ente-

rarse de noticias sobre accidentes aéreos. Todo esto sin moverse de casa, a través de Internet.

En estos momentos, como es parte de un proyecto de investigación que cuenta con el visto bueno de la Comisión Deontológica de la UJI, el tratamiento es gratuito. Todas aquellas personas interesadas pueden enviar un correo a volar@uji.es o telefonar al 964 387 643. Desde Labpsitec se pondrán en contacto para realizar una breve entrevista telefónica. De este modo, se podrá dar acceso al programa de tratamiento

que tiene una duración media aproximada de entre 3 y 4 semanas y hasta un máximo de 6 semanas.

El tratamiento que pone en marcha el Labpsitec de la UJI se inserta en el marco de la tesis de investigación de la doctoranda Sonia Mor, dirigida por las investigadoras Soledad Quero y Cristina Botella. El estudio sigue la línea de investigación iniciada desde hace años por grupos de investigación

LOS
INTERESADOS
PUEDEN APUNTARSE
EN VOLAR@UJ.ES

EL
PROGRAMA DURA
UNA MEDIA DE
TRES Y CUATRO
SEMANAS

UN 10-35%
DE LA POBLACION
MANIFIESTA NIVELES
DE ANSIEDAD POR
VOLAR

de las universidades de les Illes Balears (UIB), Jaume I de Castelló (UJI) y Politècnica de València (UPV) que han desarrollado tratamientos psicológicos eficaces con el apoyo de las tecnologías de la información y la comunicación y que, progresivamente, han trasladado la aplicación de estos tratamientos desde la consulta tradicional del terapeuta al hogar de las personas que quieren recibirlos.

Más información sobre el tratamiento en la web <http://www.fobiavolares/>