

Vigencia: Noviembre de 2015 - Actualidad.

PROYECTOS DEL SERVICIO DE ASISTENCIA PSICOLÓGICA

Desde el Servicio de Asistencia Psicológica (SAP) de la Universitat Jaume I queremos informar a la comunidad universitaria, y a cualquier otra persona interesada, de la puesta en marcha de cuatro proyectos de investigación, a través de los cuales aquellas personas que cumplan los requisitos podrán beneficiarse de un tratamiento gratuito:

PROYECTO 1: “SIN MIEDO Airlines”. MIEDO / FOBIA A VOLAR



El objetivo principal de este proyecto es ayudar a aquellas personas que no pueden viajar en avión, por el miedo intenso que experimentan, o aquellas personas que vuelan, pero sienten un gran malestar. Se ofrece tratamiento gratuito a través del programa SIN MIEDO Airlines (www.fobiavolar.es), un programa totalmente auto-aplicado a través de Internet, que contiene una serie de situaciones relacionadas con los aviones, y con el hecho de volar, a las que puedes exponerte de forma progresiva, estructurada y sistemática. El programa de tratamiento tendrá una duración recomendada de entre 3-4 semanas y una duración máxima de 6 semanas. Para valorar si el programa puede ser de ayuda en tu caso, solicitamos tu colaboración para contestar una evaluación telefónica inicial de unos 30-40 minutos.



Persona de contacto:

Daniel Campos Bacas

camposd@uji.es

volar@uji.es

964 38 76 44

PROYECTO 2: TRATAMIENTO ONLINE PARA TRASTORNOS EMOCIONALES

Este proyecto ofrece la posibilidad de realizar un **tratamiento psicológico gratuito online** para personas que sufren **trastornos emocionales**: Depresión, Distimia, Ansiedad Social, Ansiedad Generalizada, Trastorno de pánico, Agorafobia, Trastorno obsesivo compulsivo.

Un aspecto clave de este programa de tratamiento es la **regulación emocional**, que hace referencia a las estrategias que las personas utilizamos para ejercer influencia en la ocurrencia, experiencia, intensidad y expresión de las emociones. El tratamiento está compuesto por

diversos módulos de intervención, que están orientados a trabajar aquellos aspectos que la investigación ha demostrado que son importantes para el tratamiento de estos problemas.

Este tratamiento online lo podrás realizar **desde tu casa y a tu propio ritmo**, a través de la plataforma *Psicología y Tecnología* (www.psicologiytecnologia.com), pero con la supervisión de un equipo de profesionales clínicos. Las personas que cumplan con los criterios de inclusión podrán recibir este tratamiento psicológico diseñado para ayudarles a mejorar su estado emocional.



Persona de contacto:

Amanda Díaz García

amdiaz@uji.es

estudiotransversal@uji.es

964 38 76 46

PROYECTO 3: “ACTIVA TU ÁNIMO”

Este proyecto va dirigido a personas que se sienten **tristes, decaídas y/o desanimadas**, que han empezado a disminuir su actividad, a disfrutar en menor medida de aquellas actividades que antes les agradaban y a pensar de forma catastrofista, dando lugar a emociones como la **tristeza**, la **irritabilidad**, la **ira**, la **ansiedad** y la **culpa**.



En estos casos, les ofrecemos la oportunidad de recibir un **tratamiento psicológico breve gratuito desde sus casas y a su propio ritmo**, a través de la plataforma web *Psicología y Tecnología*, que cuenta con la supervisión de un equipo de profesionales clínicos.

El tratamiento está compuesto por: **módulos con distintas estrategias terapéuticas** que guiarán a los usuarios del programa paso a paso con el objetivo de ayudarles a mejorar su estado de ánimo, **ejercicios semanales** para poner en marcha lo aprendido y **registros semanales** para que puedan observar su evolución durante el tratamiento.

Personas de contacto:

Carla Soler Rovira

Lola Vara Villodre

activatuanimo@gmail.com

607 11 19 17 // 964 38 76 67

PROYECTO 4: “EMBARAZO Y BIENESTAR”

Embarazo y Bienestar es un entrenamiento online con distintos ejercicios basados en la psicología positiva para promover el bienestar en mujeres embarazadas. Este programa creativo y de apoyo está basado en la ciencia del florecimiento humano, tiene una duración de 5 semanas y está compuesto por 4 módulos. Cada uno de los módulos, se centra en un ejercicio de psicología positiva que puedes fácilmente incorporar en la vida diaria. Estas actividades, que consisten en ejercicios simples, intencionales y regulares, son fuentes muy potentes de emociones positivas, que son un antídoto contra la depresión, la ansiedad y las emociones negativas. El objetivo final de Embarazo y Bienestar es el de promover el bienestar de las futuras mamás y, en consecuencia, el bienestar de los bebés.



Contacto:

Para participar en el programa Embarazo y Bienestar se puede visitar el sitio <http://pospre.wix.com/ebinsc>, descargar y completar el formulario de consentimiento y enviarlo a posprespain@gmail.com

PROYECTO 5: “RECENSERE”. ENCUENTRA TU MOTIVACIÓN PARA HACER ACTIVIDAD FÍSICA.

Este proyecto va dirigido a mujeres con **sobrepeso**, que tienen interés en comenzar a practicar **actividad física** pero no lo consiguen.



En este caso, les ofrecemos la oportunidad de recibir una **intervención psicológica breve y gratuita**, que combina estrategias motivacionales y el uso de **avatares** a través de un programa de **realidad virtual**.

La intervención tendrá una duración de **una semana**. Serán dos sesiones presenciales que durarán unos 20 minutos aproximadamente y el resto podrás hacerlo desde casa y a tu propio ritmo.

Al finalizar la intervención y para agradecer tu participación e implicación, serás obsequiada con un **podómetro**.

Personas de contacto:

Jessica Navarro Garrido

estudioavataresaf@gmail.com

Jessica.Navarro@uv.ess

963 86 44 12

PROYECTO 6: TAO - Trastornos Adaptativos Online.



TAO es un programa desarrollado para ayudar a las personas que lo utilicen a superar distintas situaciones difíciles, tales como separación, pérdida de empleo, diagnóstico de una enfermedad o conflictos familiares. El formato auto-aplicado del programa permite recibir ayuda psicológica desde la comodidad y tranquilidad del hogar, sin necesidad de desplazamiento, y con la supervisión telefónica de un profesional.

El programa consta de 7 módulos, por lo que la duración aproximada de la intervención es de 7 a 10 semanas. En cada uno de los módulos se aprenden diferentes técnicas dirigidas a reducir el sufrimiento, superar el problema actual y adquirir herramientas para poder afrontar situaciones complicadas que puedan aparecer en el futuro.

¿Quieres tomar las riendas de tu vida? Todo lo que necesitas es conexión a internet y ganas de mejorar, nosotros nos encargamos del resto.

Persona de contacto:

Irina Rachyla

tao@uji.es

964 38 76 43

Si te sientes identificado/a con lo que acabas de leer y estás interesado/a en recibir más información sobre estos tratamientos, **puedes ponerte en contacto con nosotros a través de las direcciones o teléfonos anteriormente mencionados o a través del correo electrónico de nuestro Servicio de Asistencia Psicológica (SAP) que abajo se indica.** Igualmente, si conoces a alguien que pudiera haber pasado por una experiencia como las que hemos descrito, te agradeceríamos que le hicieras llegar esta información.

CASTELLÓN
Servicio de Asistencia Psicológica (SAP)
Universitat Jaume I

Carla Soler

Tel: 964 38 76 47

E-mail: sap@uji.es

