

Un programa online ayuda a controlar los problemas de ansiedad y estrés en el trabajo y a evitar las bajas laborales



SÁBADO, 29 DE ENERO DE 2011 00:15

Usar puntuación: ○○○○○○ / 0

Malo ○ ○ ○ ○ ○ ● Bueno

RRHH Press. La Fundación Humanae, entidad sin ánimo de lucro especializada en el ámbito de la prevención de conflictos psicológicos, ha puesto en marcha un programa enfocado a frenar las situaciones de ansiedad y depresión, con un modelo de terapia presencial-online. Comenzará el próximo miércoles 2 de febrero a las 14 horas.

El programa se inicia con un taller presencial de dos horas de duración. En él se realizará una primera sesión formativa que incluirá una auto evaluación a través de cuestionarios y test para detectar los síntomas de estas patologías y prevenir daños mayores.

A partir de aquí, los siguientes contactos se producirán a través de la red, con un seguimiento de autorregulación personal y apoyo a través de Internet para facilitar la terapia sin tener que desplazarse. No obstante, el programa ofrece la opción de mantener consultas presenciales si fuera necesario y de acudir a sesiones de relajación en la sede de la Fundación Humanae.

Las consultas pueden hacerse a través de la red mediante correo electrónico, con una clave identificadora para salvar la confidencialidad, y, si se desea, a través de video-consultas online. Este programa por Internet es una ayuda a muchas personas para controlar los problemas de ansiedad y estrés en el trabajo y evitar las bajas laborales o la prolongación de un sufrimiento innecesario.

Esta novedosa herramienta ya ha demostrado su eficacia en un grupo piloto de pacientes que, sufriendo síntomas graves de ansiedad, han podido disminuir el consumo de ansiolíticos y controlado mejor sus síntomas.

