

## PSIQUIATRÍA

### [Un programa online ayuda a controlar la ansiedad y a prevenir la depresión](#)

JANO.es · 28 Enero 2011 13:57

Ha sido desarrollado por la Fundación Humanae para ayudar a pacientes que abandonan las terapias presenciales o incluso, no se atreven a asistir a ellas.



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 combinada presencial-online.

La primera parte del tratamiento consiste en una sesión presencial, que tendrá lugar por primera vez el próximo 2 de febrero en la sede de la organización (C/ Velázquez 21), en donde se impartirá una formación con autoevaluación incluida 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, se podrán mantener consultas presenciales si fuera necesario. Asimismo, el Programa ofrece la opción 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 pretende servir de 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, presentando síntomas graves de ansiedad, han podido disminuir el consumo de ansiolíticos y controlar mejor sus síntomas.

La Doctora Santos, fundadora de la Fundación Humanae y presidenta de la Sociedad Española de Estrés Post-traumático ha declarado que en la organización “habíamos detectado que, por el mero hecho de tener que trasladarse a una consulta, muchos pacientes abandonaban las terapias presenciales y consultas o, incluso, no llegaban siquiera a plantearse el acudir. Creemos que esta herramienta va a permitir dar continuidad a las terapias presenciales tradicionales, aumentar el apoyo de nuestros profesionales a los pacientes y hacer que muchos de ellos se decidan a dar el paso de solucionar sus problemas”.