

VOLUNTARIOS PARA ESTUDIO PILOTO EN REDUCCIÓN DE ESTRÉS

O3 Wellbeing Solutions es una empresa de base tecnológica, asociada al Parque Científico de Madrid (Tres Cantos) y vinculada a la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid.

El próximo mes de febrero se llevará a cabo un **estudio piloto para la reducción de estrés** orientado a los directivos, mandos intermedios y personal de base (diferenciados en grupos por cargo profesional), de las empresas ubicadas en el Parque Tecnológico de Madrid (PTM) y empleados del mismo.

Dicho estudio tendrá una **duración de ocho semanas**, durante las cuales se realizará una sesión presencial por semana y el resto de sesiones se podrán realizar de manera autónoma en casa, con el apoyo de un software en el teléfono móvil y cds. **El horario previsto es:** de 17.30 a 19.30 horas en una sesión por semana.

El estudio piloto se basa en la aplicación del programa **Mindfulness para la Reducción de Estrés (MBSR)** desarrollado en la **Universidad de Massachusetts** y aplicado con éxito en varios campos (estrés, dolor oncológico, fibromialgia, cardiopatías, etc.), <http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx>.

Se buscan voluntarios con estrés relacionado con padecimientos como el dolor crónico, el cáncer, afecciones cardíacas y beneficiarse del programa sin coste alguno.

Requerimientos de participación.

- Personas profesionalmente en activo que estén bajo situación de estrés personal o laboral.
- Tener antecedentes de estrés, ansiedad o depresión (diagnosticados o no).
- Tener dolor crónico (lumbalgias, cervigalgias...) relacionado con el estrés psico-emocional; u otro tipo de padecimientos relacionados directamente con el estrés (úlceras, trastornos digestivos, alteraciones del estado de ánimo o del sueño).
- Disponer de ocho semanas seguidas de compromiso de participación y de móvil con acceso a internet.

Limitaciones de participación.

- No estar recibiendo ningún tratamiento específico de corte psicológico.
- No padecer ni haber padecido en el pasado: intentos de suicidio, trastornos psicóticos, depresión clínica, ansiedad social, adicción a drogas, (consultar cualquier otra situación particular).
- En caso de tomar medicación para el dolor, si esta reduce significativamente la capacidad de atención y concentración debería considerar su participación.

Contacto e inscripción:

Para la inscripción envíenos un **e-mail con su nombre, apellidos, cargo profesional y teléfono antes de las 19 horas del 5 de febrero** de 2010 a la responsable de Investigación: la **Dra. Esther Rincón**, esther.rincon@o3wellbeing.com. Nos pondremos en contacto con los candidatos voluntarios para indicar la fecha de una reunión informativa en la segunda semana de febrero. Si tiene cualquier pregunta o comentario, no dude en transmitírnosla.

Agradecemos de antemano su interés y participación. Equipo de I+D+i de **O3 Wellbeing Solutions**.

O3 WELLBEING SOLUTIONS S.L.

E-Health & Mobile Health

www.o3wellbeing.com

Teléfono: +34 91 126 4012

Fax: +34 91 803 1031

Teléfono móvil: +34 667 632 803

Laboratorio I+D+i

Parque Científico de Madrid- PTM- C/ Santiago Grisolia, 2 – 28760 – Tres Cantos – MADRID (España).

¿Cómo llegar? Mapa: www.o3wellbeing.com/mapa.php

Horario de atención al cliente*: de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 y de 16:00 a 19:00 horas.

* Laborables comunidad de Madrid, GMT +01 (CEST = UTC/GMT +2:00 inc. hora de verano: +01:00).