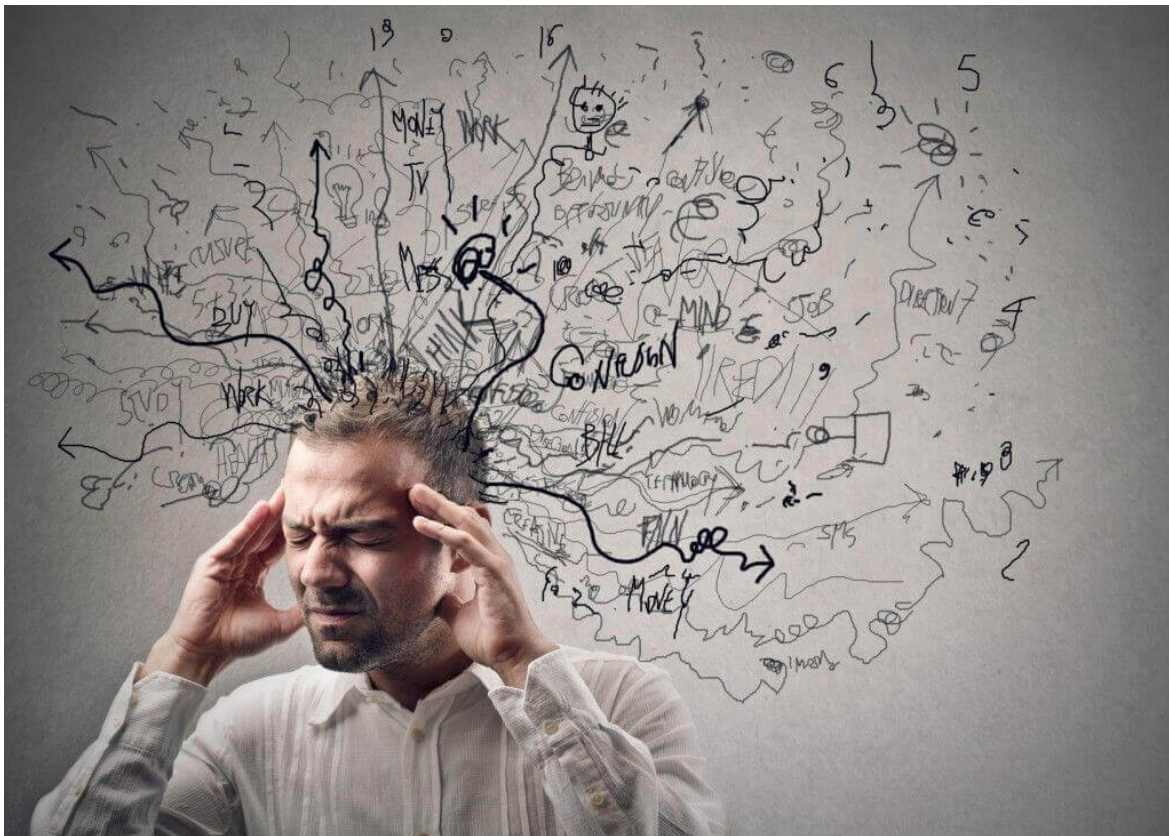


Es una empresa con base en San Francisco, Estados Unidos, que desde el año 2015 se ha propuesto eliminar la ansiedad colectiva mediante herramientas digitales



Las **tecnologías** son herramientas que han sido diseñadas para facilitar las tareas cotidianas, satisfacer muchas de las necesidades del ser humano, ampliar las comunicaciones, entre otros beneficios; sin embargo, se han registrado casos en los que su mal uso, la falta de adaptación o el no establecer límites, han llevado a que se convierta más que una solución, en un problema. Pero, para quienes siguen apostando a las ventajas que estas traen y tienen claro que el problema de la tecnología no es la tecnología en sí, sino más bien cómo se utiliza, ha sido un reto diseñar una aplicación que contribuya al control de la ansiedad. Este es el caso de **Peter Shalek**, el CEO y fundador de la startup **Joyable**.

Joyable es una empresa con base en San Francisco, **Estados Unidos**, que desde el año 2015 se ha propuesto eliminar la ansiedad colectiva mediante herramientas digitales. Muchos de sus clientes conocieron el servicio mediante anuncios de **Facebook**. Precisamente porque las mentes detrás de esta app saben quiénes necesitan urgentemente de sus servicios, publica *Ecoosfera*.



El enfoque que utilizan los expertos es el de la **terapia cognitivo-conductual** (la más eficaz comprobada por muchos estudios), a partir de la cual los pacientes pueden ir deshaciéndose de los pensamientos obsesivos que desatan la ansiedad.

La experiencia en Joyable comienza con un **quiz**, a partir del cual es posible orientar al paciente, asignarle un terapeuta y organizar sus sesiones con él por mail o por teléfono. El seguimiento y muchas de las herramientas de la **terapia** se proporcionan a través de la app, tomando en cuenta que no todos pueden asistir a una terapia real, ya sea por su precio, falta de tiempo u otros factores.

La empresa busca trascender todas esas barreras, haciendo de los tratamientos algo más accesible con el uso de herramientas digitales, siendo referencia en que

afrontar los problemas actuales es posible con creatividad, y que solo se requiere de usar la tecnología a nuestro favor. Afortunadamente la plataforma está creciendo, y es posible que pronto existan versiones en otros idiomas.

A.L.

<https://www.elciudadano.cl/sexualidad/orgasmoterapia-la-tecnica-que-alivia-la-ansiedad-depresion-o-dolores-de-espalda/10/15/>

<https://www.elciudadano.cl/tendencias/desasosiego-miedo-y-ansiedad-como-tomar-el-control-de-tu-vida/10/08/>

Fuente: [El Ciudadano](#)