



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Delegació de Tarragona

Tots els recursos del COPC enfront el COVID-19: a disposició dels professionals de la salut i de la ciutadania

Davant la pandèmia del COVID-19 i l'actual situació de confinament de la població, des del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya hem estat atents a les noves necessitats generades per l'aïllament sobtat de la immensa majoria de persones i famílies, i hem començat a dedicar els nostres recursos i temps a intentar contribuir a la millora de la seva salut, situació laboral i benestar.



Assessorament psicològic a la **ciutadania**

649 756 713



Atenció a **professionals sanitaris**

93 567 88 56



Oferiments i propostes de **col·legiats/ades**

Formulari web


Altres consultes ?

932 478 650 / copc@copc.cat

Guies i recursos

www.copc.cat

Delegació territorial de Tarragona del COPC

 977 21 41 02

 copc.t@copc.cat

1. RECURSOS PER A PERSONAL SANITARI I DE SERVEIS SOCIALS



Telèfon de suport psicològic

Amb l'objectiu de cuidar els que cuiden, a través de l'equip de psicòlegs i psicòlogues de la [Fundació Galatea](#) de la qual el COPC n'és patró, hem començat a oferir un servei telemàtic de suport psicològic gratuït per tots els i les professionals de la salut a través del telèfon 93 567 88 56.



93 567 88 56

Fundació GALATEA 

Guia de recomanacions per a professionals de la salut

Recomanacions per a professionals de la Salut elaborades per la Fundació Galatea i el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.



Guia de recomanacions sanitaris



Crida de professionals sanitaris per a les residències

El Sistema de Salut de Catalunya ha fet una crida massiva a diferents professionals sanitaris per treballar a les residències de gent gran amb la finalitat d'augmentar el nombre d'especialistes en aquests espais, a causa de les mancances que s'han detectat des que es va decretar l'estat d'alarma per la COVID-19.

Accés a la convocatòria [AQUÍ](#).

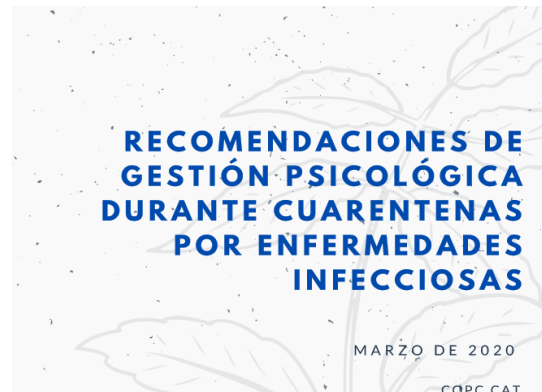
2. RECURSOS PER A LA CIUTADANIA

Guia amb recomanacions útils pel confinament

Sabíem que l'impacte en la societat seria alt. I vam publicar una guia amb recomanacions útils pel confinament que ens pot ajudar a viure millor la situació, organitzar-nos i mantenir la calma. Aquesta guia ha estat recollida i difosa per diverses entitats i administracions públiques de l'àmbit local i autonòmic. I també hem respost a més de 100 mitjans de comunicació catalans, estatals i internacionals per a fer-ne la major difusió possible.



Català



Castellano



Telèfon d'assessorament psicològic

Una altra de les mesures urgents ha estat habilitar el telèfon d'assessorament psicològic 659 584 988 i posteriorment el 649 756 713 –que amplia les línies amb molta més capacitat que la primera–, on psicòlogues i psicòlegs experts, coordinats per la Secció de Psicologia d'Emergències de tots els territoris, atenen la ciutadania per tal de fer una primera contenció i redirigir-la als diferents serveis existents. Al mateix temps, mantenim activa la PsicoXarxa nostre projecte solidari d'atenció psicològica dirigit a la ciutadania amb menys recursos. Ara telemàticament.



649 756 713

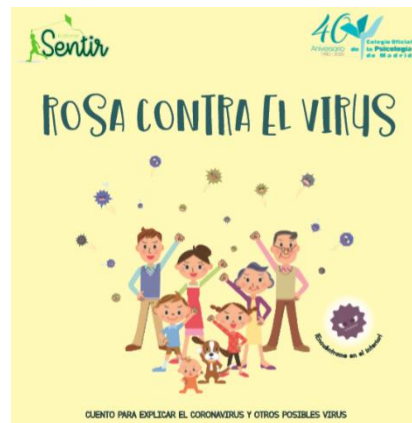


Com explicar-ho als infants: Conte “La Rosa contra el virus”

Som molt conscients que l'**atenció als infants** està sent un dels grans temes durant aquest temps de confinament, i una bona manera d'ajudar a explicar-los què és el coronavirus i connectar de forma saludable amb les seves emocions era a través d'un conte com **La Rosa contra el virus** de l'editorial Sentir, amb qui hem volgut col·laborar en la seva edició en català perquè tots els adults amb infants tinguin a mà aquest fantàstic recurs gratuït.



Català



Castellano



Curtmetratges

I pensant també en els adults, amb la intenció d'ajudar-nos a portar millor les llargues hores de confinament i pujar els ànims, hem treballat perquè més de 50 curts guanyadors del Festival de **Curtmetratges** sobre Salut Mental (Psicurt), organitzat pel COPC, i els del Festival Internacional de Curtmetratges de Vila-seca (FICVI), organitzat pel Patronat de Turisme de Vila-seca, puguin difondre's **gratuïtament per streaming** fins que acabi la quarantena.



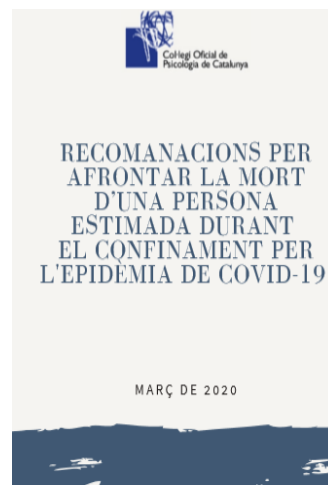
Twitch





Guia de recomanacions per afrontar la mort d'una persona estimada durant el confinament per la pandèmia de COVID-19

L'obligatori i sobtat confinament de la ciutadania durant l'estat d'alarma per COVID-19 ha alterat d'un dia per l'altre la manera com es poden gestionar les necessitats emocionals, ja que no es poden resoldre amb el suport habitual del costum, l'hàbit, la cultura o la religió.



Guia per a la gestió de les relacions i la convivència durant el confinament per l'epidèmia del COVID-19

L'actual situació d'obligada estança al propi domicili genera una suma de circumstàncies que condicionen l'estat d'ànim i poden afectar a l'actitud i les interaccions amb la resta de persones amb qui es conviu de manera estreta i continuada, fent que apareguin conflictes. Considerant que el conflicte no és bo ni dolent, sinó que està ben o mal gestionat, i que els conflictes ben gestionats produeixen canvis positius en el creixement personal i les relacions, mentre que els mal gestionats generen distanciament i ressentiment, el COPC publica aquesta guia amb l'objectiu de fomentar una bona gestió dels possibles conflictes de convivència que apareguin.





El COPC presenta la Guia pràctica per abordar la pràctica de l'esport durant el confinament per COVID-19

El Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya ha presentat una guia de recomanacions aplicades al context esportiu, dirigida a totes aquelles persones que tenien uns hàbits d'exercici físic que han quedat estrictament condicionats durant el confinament a causa de l'epidèmia de COVID-19.



Recomanacions entorn als règims de comunicació i estança dels fills i filles durant l'estat d'alarma per a progenitors que viuen separats i en comparteixen la responsabilitat parental

Les indicacions concreten mesures coherents amb l'acord que ratificaren els magistrats de família de Barcelona, que resol els criteris essencials que regeixen els possibles conflictes que hi pot haver entre el compliment de les resolucions judicials prèvies amb les normes que emanen de les autoritats governatives i sanitàries durant l'estat d'alarma per COVID-19.



Document



Recomanacions pràctiques per a la presa de decisions ètiques i clíniques en el context de la crisi de la COVID-19 donen eines professionals

La situació d'emergència sanitària creada per la COVID-19 ha alterat el normal funcionament dels centres i ha posat a prova la capacitat d'adaptació dels i les professionals davant de les dificultats que han anat sorgint. Professionals que s'han vist forçats a assumir competències per a les quals, en ocasions, no estaven preparats, o s'han sentit aclaparats per la magnitud de la situació. De manera gràfica i entenedora, de ben segur ens ajudarà a no perdre'ns en el garbuix d'emocions i sentiments, a minimitzar les conseqüències psicològiques negatives que genera una situació tan excepcional com aquesta i a posar al servei de la ciutadania els nostres recursos professionals i la nostra capacitat de resiliència.



Document

Com escollir un psicòleg qualificat online?

Últimament estàs sentint malestar psicològic arran de la situació en la que ens trobem i t'has plantejat fer teràpia en línia?

Aleshores això t'interessa!

Des de la Divisió de Psicoteràpia del **Consejo General de la Psicología** s'ha elaborat una guia que us pot ajudar a escollir un psicòleg o psicòloga que faci sessions telemàtiques ben qualificades.



Guia



Comunicat de la Junta de Govern i del Comitè d'Infància i Adolescència del COPC amb relació al sosteniment de la situació de confinament per l'epidèmia de COVID-19 i les seves repercussions psicològiques sobre la infància i l'adolescència

El passat dia 12 de març, el Govern de la Generalitat va decretar el tancament de tots els centres educatius de Catalunya, atesa l'arribada de la COVID-19 al nostre país. Dos dies després es va decretar l'estat d'alarma a tot el territori i el confinament preventiu de la població –incloent-hi nenes, nens i adolescents– per tal de fer front a l'epidèmia i disminuir el nombre de contagis.

Durant tot aquest temps, des del COPC hem estat molt atents a les repercussions psicològiques d'aquesta situació sobre la població general i, molt en particular, sobre els més petits. S'han posat en marxa diferents línies d'atenció psicològica per a la ciutadania i hem publicat diverses guies amb recomanacions per a una adequada gestió psicològica d'aquesta crisi. Així mateix, hem col·laborat des del primer moment amb les diferents administracions públiques i entitats del tercer sector per fer front comú a l'epidèmia i per minimitzar l'impacte sobre la salut mental de la població.



Accés al Comunicat



El COPC persegueix l'intrusisme professional

El COPC fa una crida a la ciutadania, en general, i als mitjans de comunicació en particular, a assegurar-se de la competència professional i de la col·legiació dels i les professionals de la psicologia a l'hora de recórrer als seus serveis, ja sigui per motius terapèutics o informatius, cosa que poden fer fàcilment a través del directori professional de la pàgina web del COPC.

Més informació **AQUÍ**.



El GT de Psicologia de l'Envel·liment del COPC comparteix reflexions sobre l'àmbit de l'atenció a les persones grans durant la pandèmia de la Covid-19

L'emergència sanitària ha obligat a prioritzar l'atenció de la salut física per sobre d'altres consideracions, tant o més importants per a les persones que viuen la fase final de la seva vida.

Més informació **AQUÍ**.



El programa 'Mediació i Covid-19' ofereix gratuïtament psicòlegs i psicòlogues mediadors de conflictes durant l'estat d'alarma

El Departament de Justícia, a través del Centre de Mediació de Dret Privat de Catalunya, ha posat en marxa el programa Mediació i Covid-19, adreçat a aquelles persones que pateixen un conflicte durant la pandèmia i estiguin disposades a gestionar-lo per mitjà de la mediació per via telemàtica. De forma excepcional, aquest programa té caràcter gratuït per a les persones usuàries fins que hagin transcorregut sis mesos des de l'acabament de l'estat d'alarma.

Consulta tota la informació relacionada amb el servei [**AQUÍ**](#).

2.1 ALTRES SERVEIS D'ATENCIÓ TELEFÒNICA A LA CIUTADANIA



Telèfons oficials d'informació i d'assistència durant l'estat d'alarma per coronavirus

Els canals d'informació oficials poden gestionar les teves necessitats d'atenció als serveis públics; els telèfons oficials i l'APP l'**APP 061CatSalutRespon**, una aplicació mòbil propietat de Sistema d'Emergències Mèdiques, S.A. (Servei Català de la Salut), pública i gratuïta, adreçada tant a ciutadans com a professionals de la salut

- Per a casos d'emergències: 112
- Per a consultes generals: 012
- Consultes per coronavirus i sanitàries: 061



Barcelona posa en marxa un telèfon de suport emocional per a la ciutadania

Compartim la nota de premsa publicada per l'[Ajuntament de Barcelona](#) on s'exposen els recursos per a la ciutadania posats en marxa arran de l'aparició del coronavirus a Catalunya. La nota de premsa destaca el servei d'atenció telefònica per donar suport emocional a la ciutadania, fruit d'un acord entre el consistori i el COPC.

El número de telèfon és el 649 756 713 i l'horari d'atenció és de dilluns a diumenge, de 9.00 a 20.00 hores. Psicòlegs i psicòlogues amb experiència en emergències atendran les trucades.



La Diputació de Barcelona posa en marxa un servei telefònic d'atenció psicològica adreçat al personal municipal que treballa en serveis essencials d'atenció a la ciutadania

Aquest servei es prestarà via telefònica **93 472 50 50** i s'ha articulat a través del **Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya**. S'adreça a tots els treballadors municipals que estan en contacte directe amb la ciutadania i que, en aquests moments, es veuen sobrepassats a escala emocional donada la novetat, gravetat i intensitat de la situació. Per al personal municipal de totes les localitats de la província, excepte la ciutat de Barcelona.



El Ministerio de Sanidad y el COP ofrecen un Servicio telefónico de primera atención psicológica para afectados por Covid-19

Compartim aquesta informació que creiem que pot ser-vos d'interès:

S'han habilitat 3 línies, integrades per 45 psicòlegs i psicòlogues amb experiència i coneixement en les diferents àrees d'atenció, dirigides a la població general de tot el territori nacional:

- Població general amb dificultats relacionades amb l'alerta i la quarantena per Coronavirus: 91 700 79 88.
- Familiars de persones malaltes o finades pel coronavirus: 91 700 79 89.
- Sanitaris i altres interventors necessiten ajuda com a conseqüència de la seva intervenció directa a la crisi del coronavirus: 91 700 79 90.



L'Institut Català de les Dones demana estar atents a la situació de violència masclista que poden estar patint algunes dones

S'han posat a disposició de la ciutadania serveis telefònics d'atenció a dones en situació de violència masclista i el seu entorn i un enllaç amb materials de consulta descarregables.



Serveis telefònics d'atenció a dones en situació de violència masclista i el seu entorn

#NoEstàsSola
#JoActuo

Per a qualsevol consulta sobre violències masclistes pots trucar al

900 900 120 📞

També pots contactar via Whatsapp
671 778 540 📱

O enviar un correu electrònic
900900120@gencat.cat ✉️

Per a qualsevol emergència pots trucar al

112 📞



El COPC ofereix assessorament psicològic telemàtic per a persones amb sordesa

Per accedir al servei d'assessorament psicològic telemàtic per a persones amb sordesa, el COPC ofereix dues opcions:

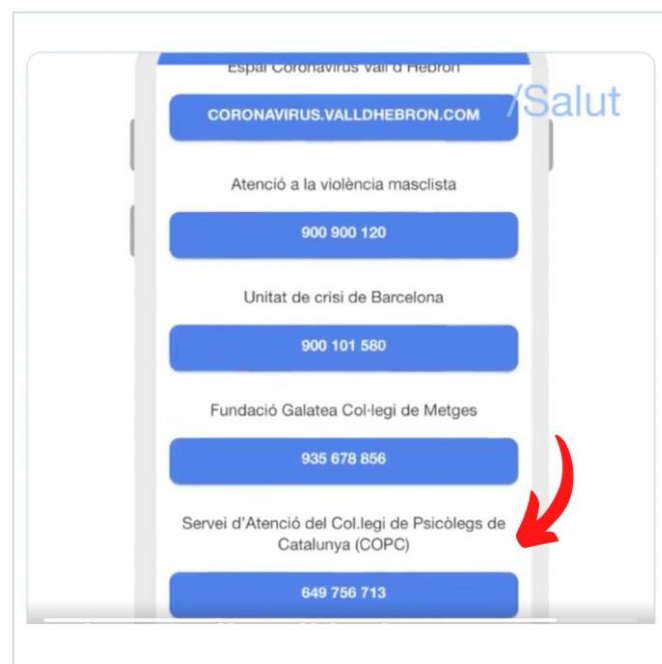
Una persona propera a la que requereixi el servei pot contactar directament al telèfon d'assessorament psicològic (**649756713**) en l'horari establert (de 17 h a 19 h, inclosos cap de setmana), on es donaran les indicacions necessàries per realitzar una videotrucada.

La persona amb discapacitat auditiva que desitgi sol·licitar el servei pot contactar directament per correu electrònic a Msuportpsicologic.PS@copc.cat.

El COPC col·labora amb la nova App de la Generalitat de Catalunya i el Departament de Salut anomenada GestioEmocional.cat

L'App ha estat creada per cuidar la salut emocional durant l'estat d'alarma derivat de la Covid-19 i permet:

- Avaluar la salut mental
- Aporta eines per gestionar el malestar
- Ofereix indicacions i orientacions
- Un dels recursos professionals recomanats és el Servei d'Atenció telefònica del COPC.



3. RECURSOS PER A LA CIUTADANIA DE LA DELEGACIÓ TERRITORIAL DE TARRAGONA DEL COPC

Consells i recomanacions per afrontar la quarantena



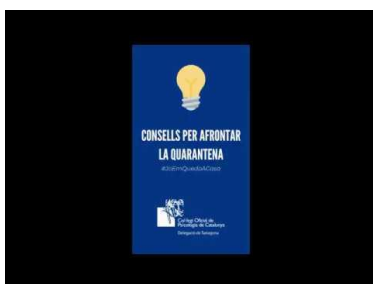
Versió curta



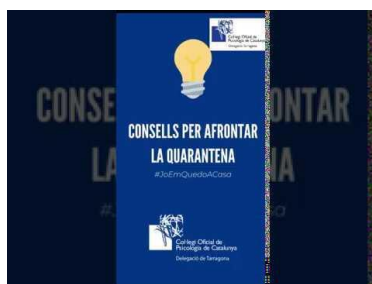
Versió llarga

Mini-vídeos amb consells diaris per enfrontar el confinament

Fins que duri el confinament, cada dia compartirem amb vosaltres un consell per afrontar aquesta excepcional situació de la millor forma possible.



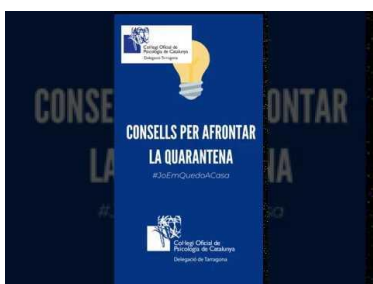
Trucar als avis



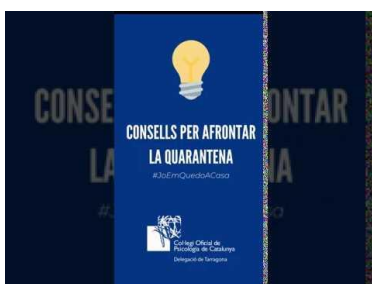
Rutines



Enfocar-nos



Gestionar la por



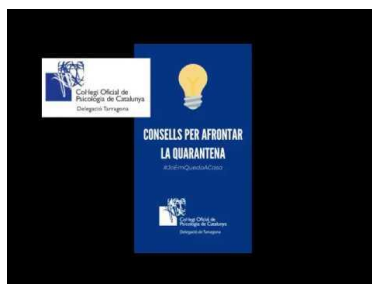
Rutina relaxació



Els petits



Motivació



Compromís



Per veure'n més....



Proposta de contes específics en situació de confinament

Actualment ens trobem vivint tots en una situació excepcional que és la del confinament, situació que ens condiona temporalment la nostra manera de viure i també la nostra manera d'afrontar el dol i la mort d'un familiar proper. És per això que des dels Grups de Treballs del COPC "Més enllà dels contes" i el de "Pèrdues i processos de dol" us fem arribar una proposta de contes adaptada a la situació actual per tal d'ajudar-vos a parlar amb els vostres fills i familiars, sobre la mort d'una persona tant estimada com poden ser els avis.



Recull de recursos per a l'estimulació cognitiva en adults sans i en persones amb deteriorament cognitiu

Aquest recull de recursos neix arran de la situació actual que s'està vivint a nivell mundial a causa de la pandèmia de la COVID-19 i de la situació de confinament que això ha provocat. Per aquest motiu es contempla el fet que no tothom pot fer tele treball i el fet que no tots els adults amb algun tipus de demència tenen accés als exercicis que podien estar fent fins a la data als seus centres de salut corresponents. La seva finalitat és que tots els adults sans o que presentin demències puguin seguir exercitant-se a nivell cognitiu, com venien fent fins ara, o que puguin començar a fer-ho, per tal d'intentar minimitzar al màxim els efectes del confinament.



Recull de vídeos didàctics amb exercicis per a l'Estimulació Cognitiva



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya
Delegació de Tarragona



CONSELLS PER AFRONTAR LA QUARANTENA

Estimulació Cognitiva

#JoEmQuedoACasa

Amb la col·laboració del GT Actualització en Neuropsicologia



Rutina de relaxació

Compartim amb vosaltres una petita guia amb tècniques que podeu utilitzar quan sentiu por, ràbia, tristesa, desesperació, etc.

Podcast amb consells per a la ciutadania durant el període de confinament

L'Eva Llatser, presidenta de la Delegació de Tarragona ens dona consells sobre com afrontar la quarantena en el cas que aquesta s'allargui més del que esperem, com explicar-los als nens aquesta excepcional situació i com gestionar la por.





Recull de premsa de la Delegació Territorial de Tarragona del COPC

La Junta Rectora de la nostra delegació respon a les preguntes dels mitjans sobre psicologia i COVID-19.

Relació d'articles i entrevistes. Hi podeu accedir fent clic a sobre el títol corresponent:

1. Reaccions i comportaments davant el coronavirus (Ràdio l'Hospitalet de l'Infant), amb Gentzane Carbajo
2. Coronavirus des de les veus del territori (Ràdio Ciutat de Tarragona), amb Gentzane Carbajo
3. Gestió psicològica davant quarantenes per malalties infeccioses (Ràdio l'Hospitalet de l'Infant), amb Gentzane Carbajo
4. La gestió psicològica davant el confinament (Ràdio Ciutat de Tarragona), amb Eva Llatser
5. «Hem d'evitar un altre contagi perillós, el de la por» (Tarragona Digital), amb Eva Llatser
6. Les claus del pensament positiu (Diari Més), amb Paco Díaz
7. El pitjor que podem fer és estar connectats les 24 hores amb el tema del coronavirus (Diari Més), amb Jaume Descarrega i Ana Gutiérrez
8. Tres certezas para tiempos inciertos (Diari de Tarragona), amb Luis Heredia
9. Si no es corregeix l'assetjament des de petits, de gran gairebé sempre es torna a repetir (Ràdio Ciutat de Tarragona), amb Gentzane Carbajo
10. La principal preocupació és la incertesa (Ràdio Ciutat de Tarragona), per Paco Díaz
11. Els fills han d'evitar ser derrotistes i desfogar-se amb la gent gran (Diari Més), per Eva Llatser
12. Ansiedad en tiempos de confinamiento (Diari de Tarragona), amb Gentzane Carbajo
13. En companyia de la solitud (Ràdio Ciutat de Tarragona), reportatge amb Ana Gutiérrez
14. Así ha cambiado la vida en un mes (Diari de Tarragona), amb Eva Llatser i Montse Domènech
15. En companyia de la solitud (Ràdio Ciutat de Tarragona), tertúlia amb Ana Gutiérrez

16. «Els nens poden fer moviment a casa? Sí, però no és el mateix»: els psicòlegs demanen que puguin sortir (Diari Tarragona Digital), amb Montse Domènech

17. Adolescentes: «Ahora toda mi vida pasa por el móvil» (Diari de Tarragona), amb Gentzane Carbajo

18. El dol en temps de coronavirus: els experts recomanen socialitzar-lo virtualment (Diari Tarragona Digital), amb Montse Domènech

19. Els psicòlegs alerten d'una segona emergència sanitària, la de la salut mental (Diari Tarragona Digital), amb Luís Heredia

20. Así es la vida que nos espera (Diari de Tarragona), amb Luís Heredia

21. Desconfinament: L'adaptació a una nova realitat (Altafulla Ràdio), amb Gentzane Carbajo

Podcast amb consells per a la ciutadania per quan s'aixequi el confinament

L'Ana Gutiérrez, membre de la Junta Rectora de la nostra Delegació ens dóna consells sobre com afrontar, esglaonadament, la tornada al que, fins fa un temps enrere, podíem considerar normalitat, però que ara pot ser que no sigui tan “normal”. Abordarà les emocions i situacions amb les que ens podem trobar una vegada s'aixequi el confinament i us donarà consells sobre com afrontar-lo.



4. RECURSOS PELS COL·LEGIATS I COL·LEGIADES



Professionals, solidaris, voluntaris

El degà del COPC adreça unes paraules a les persones col·legiades per informar de la resposta del COPC a la situació de crisi produïda pel COVID-19.



Recomanacions per exercir la psicologia durant l'estat d'alarma

Per descomptat, estem alertes de copsar les **necessitats dels nostres col·legiats i col·legiades** en aquests moments excepcionals, per poder estar així preparats/ades.

Per això, teniu a la vostra disposició un **l·listat de recomanacions per exercir la psicologia** durant l'estat d'alarma -un tema que sabem que crea molta preocupació i sobre el que seguirem treballant- i documents informatius per ajudar als/les psicòlegs/es a afrontar els efectes laborals i tributaris derivats del COVID-19.



Tota la informació vigent actualitzada

L'actual estat d'alarma i el consegüent confinament de la ciutadania genera contínuament informació que afecta l'exercici professional dels psicòlegs i psicòlogues de Catalunya i al Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

Amb la voluntat d'ordenar tota la informació vigent a cada moment per tal que sigui útil a professionals de la psicologia i a la ciutadania, el Col·legi centralitza -a continuació- totes les informacions publicades.



Formulari pels psicòlegs i psicòlogues que vulguin col·laborar solidàriament

En aquests moments on la figura del professional de la psicologia té una alta demanda social, més que mai, el COPC vetlla perquè la tasca d'atenció psicològica sigui reconeguda, de qualitat i remunerada. Per aquest motiu, les accions anteriorment descrites compleixen amb aquests criteris.

Volem destacar, però, que durant tots aquests dies, una de les coses més emocionants ha estat la gran quantitat de **propostes rebudes pels col·legiats i col·legiades**. Iniciatives espontànies, solidàries i imaginatives que deixen constància que la nostra és una professió veritablement d'ajuda que vol contribuir a pal·liar els efectes de la pandèmia i del confinament.

Gràcies a vosaltres obrim **una bústia per escoltar-les** i vehicular-les, sempre que sigui viable i necessari, sense oblidar la nostra política aposta per l'atenció especialitzada i amb plenes garanties legals, donant sempre preferència als serveis oficials del COPC.



Model de declaració pels professionals amb pacients que necessitin sortir al carrer per alteració conductual

El Govern va indicar la possibilitat que persones amb alteracions conductuals poguessin trencar el confinament en cas necessari. Des del COPC us proposem un **model d'aquest certificat** per poder lliurar als pacients que ho necessitin.



La Biblioteca del COPC posa a disposició de les persones col·legiades nous recursos digitals durant l'estat d'alarma

Et presentem 3 novetats: accés gratuït a la base de dades Behavioral and Mental Health Online, un acord de col·laboració amb TEA Ediciones i una selecció de llibres electrònics, webs i editorials.



FAQS COVID19

Després de tres setmanes convivint amb l'estat d'alarma decretat pel Covid-19, el [Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya](#) ha elaborat un recull de preguntes freqüents per a professionals de la psicologia.



Projecte HU-CI presenta un projecte d'intervenció psicològica a les UCI durant la crisi de la COVID 19

Recentment, el Projecte HU-CI ha presentat a Espanya el Projecte d'Intervenció Psicològica en les UCI durant la crisi de la COVID-19, **un projecte que té la finalitat de donar suport psicològic a les persones pacients, familiars i professionals de les unitats de cures intensives destinades al tractament del virus.**

Més informació [AQUÍ](#).



Consulta l'Hemeroteca del COPC per accedir a revistes online, algunes d'elles amb accés lliure

A banda dels recursos d'informació que la Biblioteca posa a l'abast dels col·legiats i col·legiades, el servei disposa de subscripcions individuals a les següents revistes online, algunes amb accés lliure. Per accedir a la consulta de les diverses revistes, prem [aquí](#).



El COPC publica una Guia de recomanacions per exercir la telepsicologia

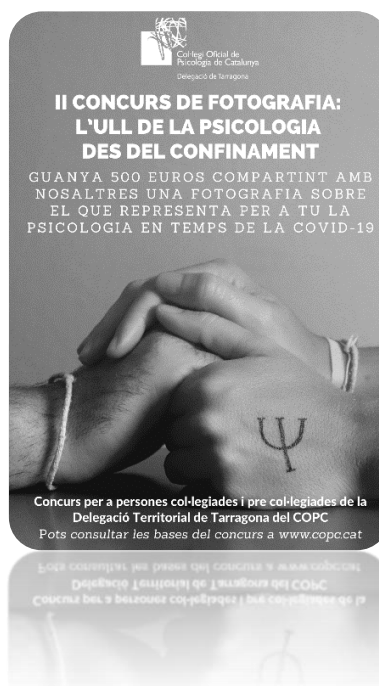
La guia pretén explicar les implicacions pràctiques que suposa la telepsicologia i recomanar els passos a seguir per fer-ne un bon ús professional.

La nova manera en què psicòlegs i psicòlogues presten els seus serveis implica també un conjunt de requeriments i implicacions pràctiques a tenir en compte per fer-ne un bon ús professional.



Segona edició del concurs de fotografia “L’Ull de la Psicologia des del confinament”

Aquesta segona edició neix amb el desig que les fotografies que s’hi presentin descriguin els aprenentatges significatius, les manifestacions de solidaritat, la necessitat de no oblidar la situació viscuda per evitar que es repeteixi, la manifestació que malgrat el món no ho manifesta, les persones segueixen actives i desenvolupant els seus projectes personals.



[Clica a sobre el cartell per consultar les bases del concurs](#)

5. COL·LABORACIONS I DIVULGACIÓ



EPIDEMIXS

APP solidaria que integra recomanacions contrastades sobre coronavirus covid19 para sanitaris i ciutadans a càrrec d'experts de reconeguts prestigi al camp de la sanitat.



Tens la meva Ajuda

Moviment "Tienes mi ayuda" Es tracta d'un projecte a nivell estatal que ofereix suport psicològic a aquelles persones que ho necessitin a través de les xarxes socials o el Whatsapp. Podeu trobar un decàleg de recomanacions aquí:



Decàleg



Festes d'aniversari en temps del coronavirus

Els experts recomanen mantenir les celebracions adaptades al confinament



L'impacte psicològic de la quarantena i com reduir-lo. (Infocop, 17/3/2020)

Com estem afrontant la ciutadania a Catalunya la situació actual provocada pel COVID-19?

Estudi elaborat pel gabinet Ceres: Investigació sociològica i de mercats. Reus, 2020.

Es vol donar a conèixer com la ciutadania està afrontant la situació d'alarma provocada pel COVID-19, i quina millor manera que demanar l'opinió a la pròpia ciutadania.



Estudi





Qüestionari de salut en temps de confinament pel coronavirus

Des de l'Agència de Salut Pública de Catalunya del Departament de Salut, juntament amb l'IDIAP Jordi Gol i ESADE, s'ha elaborat el qüestionari "La salut en temps de confinament pel coronavirus"

Els resultats de l'enquesta avaluaran l'impacte que el confinament té en la salut i benestar emocional de la ciutadania, el que permetrà dimensionar quin és veritablement l'impacte del confinament sobre la salut de la ciutadania de Catalunya i, el més important, a planificar degudament les accions, serveis i mesures a prendre per pal·liar-ne els efectes.

Podeu contestar-lo [AQUÍ](#).

Recorda que la teva resposta és essencial per a millorar la salut de la ciutadania i a planificar accions i serveis per abordar les conseqüències del confinament.



[Accés al Qüestionari](#)

#PsicologiaVsCovid19

Sou molts els professionals de la psicologia els que, des que la Covid-19 va arribar a Catalunya, heu estat al peu del canó fent tasques del tot imprescindibles.

Des del COPC proposem visibilitzar el nou dia a dia dels nostres professionals amb el hashtag #PsicologiaVsCovid19. Ens ajudes a fer-ho?



#PsicologiaVsCovid19

Participa-hi!

-  Penja al teu perfil d'Instagram o de Twitter un text, una fotografia o un vídeo del teu dia a dia com a psicòleg/òloga.
-  Etiqueta el COPC a la teva publicació (@copc_cat) i utilitza el hashtag #PsicologiaVsCovid19.
-  Anomena els/les col·legues que vulguis perquè facin el mateix!
-  El COPC compartirà les vostres experiències als seus perfils oficials d'Instagram i Twitter perquè la nostra tasca arribi a tothom!





Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Delegació Tarragona



@COPC Delegació Tarragona



@copcdelegaciotarragona

Delegació Territorial de Tarragona del COPC

Abril - 2020