

Col·legi Oficial
de Psicologia de Catalunya

Actuació del COPC davant la COVID-19

Setembre 2020



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Continguts

Presentació	pàg. 4
1. Gestió de persones i recursos interns del COPC	pàg. 6
2. Serveis COPC	pàg. 10
2.1. Formació	pàg. 12
2.2. Biblioteca	pàg. 13
2.3. Atenció Col·legial	pàg. 14
2.4. Desenvolupament professional	pàg. 15
3. Grup de treball	pàg. 18
4. Recursos COPC davant la pandèmia de la COVID-19	pàg. 22
5. Comunicació	pàg. 28
5.1. El COPC als mitjans	pàg. 30
5.2. Enviament de butlletins	pàg. 31
5.3. La gestió de la pandèmia a les xarxes socials del COPC	pàg. 32
5.4. La web del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya	pàg. 32
5.5. Campanya especial COVID-19	pàg. 33
6. Convenis i acords de col·laboració amb altres entitats	pàg. 34
6.1. Pla de Xoc de l'Ajuntament de Barcelona	pàg. 36
A. Activitats de suport durant el procés de dol. Acompanyament al dol.....	pàg. 36
B. Efectes postcovid: sobrecàrrega en el treball de cures i teletreball.....	pàg. 36
C. Cabàs emocional.....	pàg. 36
D. Suports especialitzats d'acompanyament psicològic per a la infància i l'adolescència en espais educatius i de lleure.....	pàg. 37
6.2. Telèfon d'emergències COPC.....	pàg. 38
6.3. Creació de suports especialitzats d'acompanyament psicològic per atendre demandes en temps de confinament: acord entre la Direcció d'Igualtat de la Generalitat de Catalunya i el COPC.....	pàg. 39
6.4. Ajuntament de l'Hospitalet.....	pàg. 39
6.5. Diputació de Barcelona.....	pàg. 40
6.6. Projecte d'Intervenció Psicològica en UCI (HU-CI)	pàg. 41
6.7. Fundació Galatea: servei telemàtic de suport psicològic gratuït per a professionals de la salut.....	pàg. 42

Presentació

Els darrers mesos marcats per la pandèmia de la COVID-19 han afectat totes les àrees de la nostra vida, incloent-hi de forma molt evident el nostre col·legi i la nostra professió. Aquesta crisi ens ha obligat a cancel·lar actes, canviar hàbits que ens agradaven i reorganitzar-nos abruptament. També, però, ens ha empès a reactivar-nos com a professió i repensar-nos com a organització, tot prenent decisions per tal d'ajudar els col·legiats afectats pel confinament, i afavorir un relançament de la psicologia i una reafirmació del seu paper a la societat.

Com la resta de ciutadans i ciutadanes, els i les professionals de la psicologia hem viscut moments de dubte i perplexitat, de distorsió temporal, de percepció confinada. Moments d'indagació personal, d'exploració de les nostres relacions i de passeig per les nostres llars, descobrint racons desconeguts, tant físics com personals. Sens dubte l'experiència ens ha demostrat les nostres limitacions, però també ens ha donat l'ocasió d'afinar la subtilesa, la perspiciàcia i la conveniència de tenir l'últim silenci abans que l'última paraula, aprenentatges tan necessaris a la nostra professió.

Els col·legiats i col·legiades han patit i continuen patint com tothom l'aturada laboral i la incertesa econòmica. Com a col·legi professional, hem contribuït a pal·liar aquestes dificultats amb flexibilitat temporal en les quotes i, sobretot, amb una decidida inclinació per la formació en línia. Feia temps que ho estàvem estudiant, però les circumstàncies ens han estimulat a fer-ho ara i els resultats són coneguts: centenars de col·legues han gaudit i continuen gaudint de les nostres activitats formatives telemàtiques, gratuïtes durant l'estat d'alarma.

D'altra banda, la crisi social i sanitària ens ha donat una oportunitat per tancar acords amb altres col·legis, entitats i administracions, per constatar i valorar la fantàstica disposició dels nostres col·legiats i col·legiades, per trencar prejudicis sobre l'atenció psicològica, per ampliar els nostres registres professionals, per posar els nostres recursos i coneixements al servei de la ciutadania, per visibilitzar la nostra feina als mitjans...

I cada vegada que hem estat requerits per les administracions per a col·laborar en el disseny i realització d'algun servei, i han calgut col·legiats experts, els hem trobat on ja hi eren: a les Delegacions Territorials, a les

Seccions i als Grups de Treball, als que agraïm de tot cor la seva energia i esperit de col·laboració. Mai abans havia resultat tan palesa la necessitat de tenir seccions i grups de treball amb formacions específiques i amb experiència demostrada en àmbits professionals, tals com ara emergències, infància, acompanyament al dol, dones, residències, centres de lleure...

Però la història encara no s'ha acabat. Com a professionals d'ajuda psicològica podem fer molt, acceptant amb una força tranquil·la que tot el patiment generat per la pandèmia i el confinament és una reacció congruent amb la gravetat del moment, amb la por a la infecció, amb els efectes del confinament i la incertesa davant del futur immediat. Un sofriment que sabem reconèixer i acompanyar, sense soflames triomfalistes sobre la superació optimista de la crisi, sense auguris tremendistes sobre el futur, sense buscar la patologia ni apoderar falsament; només acompanyant i afavorint com sempre la curiositat, la innovació i la cerca d'alternatives personals, institucionals i associatives. Així és com hem trobat molt bones companyies, amb les quals hem creat sinergies productives que esperem que perdurin en el temps.

Ara, quatre mesos després de l'inici de l'estat d'alarma, sabem que l'esforç de totes i tots ha valgut la pena. I la present memòria de les accions portades a terme pel COPC entre març i juliol de 2020 ens transporta a cada lliçó apresat, a cada passa endavant que hem donat, com a col·legi i com a professió.



Guillermo Mattioli

Degà del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya



Foto: Daniel Von Appen

01. Gestió de persones i recursos interns del COPC

Des del mes de març de 2020, a causa de la circumstància sobrevinguda de la pandèmia de la COVID-19, al COPC, com a totes les organitzacions i la societat, hem fet un gran esforç d'adaptació, flexibilització i habilitació de noves condicions que permetin, en la mesura del possible, seguir oferint el millor servei als seus públics (persones treballadores, col·legiades i precol·legiades, proveïdores, ciutadanes i usuàries de tota mena).

Pel departament de Gestió de Persones i Serveis Corporatius, aquesta situació ha suposat haver de fer molts canvis, a causa de la necessitat de flexibilitzar i adaptar contínuament la seva tasca segons els requeriments de cada moment i la demanda dels treballadors i la societat, prioritzant i atenent nous temes nascuts d'aquesta necessitat.

A continuació, presentem un recull dels temes més significatius, ordenats cronològicament.

L'11 de març, es crea un Comitè de Contingència en pro de col·laborar en minimitzar la propagació de la pandèmia de la COVID-19, i de vetllar per la cura de les persones treballadores, les seves famílies, dels col·legiats i col·legiades i de totes aquelles persones amb les quals interactua habitualment.

Membres del Comitè

Guillermo Mattioli
Degà del COPC

Teresa Semper
Directora de Recursos Interns

Elisenda Farràs
Directora de Serveis al Col·legiat

Arola Sacristán
Responsable de Gestió de Persones i Serveis Corporatius

Sergi Gómez
Responsable de les Tecnologies de la Informació i Comunicació

El Comitè va elaborar un Pla de Contingència seguint les instruccions del Departament de Salut amb diferents punts rellevants per garantir la seguretat de les persones treballadores del COPC mantenint actius els serveis del COPC.

Aquest Pla contemplava mesures com la implementació del teletreball en la mesura de les possibilitats, amb especial consideració per a persones treballadores que conviuen o tenen a càrrec seu persones vulnerables, serveis mínims d'atenció presencial i la cancel·lació de totes les activitats presencials i de la participació i/o organització de congressos i activitats amb personal sanitari.

El Pla també va recollir els diferents protocols i recomanacions per als i les treballadores del COPC en referència a temes específics com la gestió de registre de persones que van treballar físicament al COPC o van entrar en contacte amb les instal·lacions per assegurar la traçabilitat de possible casos, recomanacions en matèria de TIC per al teletreball o mesures higièniques relatives a les persones.

Específicament, el departament de TIC del COPC va desenvolupar i implementar diverses accions per facilitar l'accés a la xarxa interna i als recursos del Col·legi durant el teletreball, i també el funcionament complet de tots els departaments; accions com la implementació de xarxa amb VPN i la creació d'un servei de centraleta extern per realitzar i rebre trucades, la posada a disposició dels i les treballadores dels ordinadors portàtils de què disposava el COPC i l'adequació de cada estació informàtica personal o la migració del repositori al núvol per complementar la nova modalitat de treball i assegurar un accés fàcil i segur a les dades.

El dia 16 de març, el COPC implementa el Pla de Contingència amb un seguiment continu i completa flexibilització per adaptar el Pla a les necessitats, alhora que posa en marxa la documentació per regular i complir la legalitat vigent en matèria de prevenció de riscos laborals, protecció de dades, ètica, i el màxim abast legal.

El 28 d'abril, es posa en marxa el Servei d'Atenció Psicològica Telefònica pel personal administratiu de l'equip de gestió del COPC, una iniciativa del Grup Psicosocial, aprovada per Junta de Govern, per oferir de forma gratuïta servei psicològic durant la situació especial de treball derivada de la COVID-19 i l'estat d'alarma.

Durant el mes de juny es desenvolupa el Pla de Desescalada

Tenint en compte l'evolució de la pandèmia de la COVID-19, les instruccions de les autoritats competents, les necessitats de servei de cada departament i delegació territorial del COPC, i la circumstància particular de cada persona treballadora del COPC, el Col·legi va proposar una desescalada en tres fases:

Fase inicial

3 – 24 juny

Segona fase

25 – 5 juliol

Tercera fase

6 – 19 juliol

****El 20 de juliol, i com a mesura preventiva fins al dia 30 del mateix mes, el COPC va tornar a la fase inicial.**

Considerant la circumstància de la COVID-19, les instruccions de les Autoritats Competents, les necessitats de servei de cada moment; es realitzen al llarg de juliol i dels mesos anteriors, reunions extraordinàries amb Egarsat-Prevint, empresa de Prevenció de Riscos Laborals; així com amb Bonatti, advocats de Compliance, ètica i Protecció de dades.

02. Service COPC

El pilar fonamental que ha marcat la dinàmica durant els primers mesos d'emergència ha estat la innegable necessitat d'adaptació a una modalitat de serveis exclusivament en format digital o atenció telefònica per a mantenir els serveis oferts tant a persones col·legiades, per donar el màxim de suport al seu desenvolupament professional i informatiu, com als ciutadans que, d'una manera o altra, han pogut necessitar atenció del Col·legi.

A continuació, proposem un recorregut pels diferents departaments de serveis del COPC i les accions dutes a terme durant els primers mesos de resposta a la crisi provocada per la COVID-19.

2.1. FORMACIÓ

Arran de la repercussió directa de la situació d'emergència sanitària en les activitats formatives del COPC, gran part de les quals han estat històricament proposades pel Col·legi en modalitat presencial, la Junta de Govern del COPC va considerar necessari buscar alternatives per oferir activitats formatives en modalitat en línia.

Durant els primers mesos d'impacte de la COVID-19, aquestes activitats comptaven principalment amb l'objectiu de contribuir en la resolució dels dubtes que la situació pandèmica estava ocasionant als professionals de la psicologia i ajudar-los a gestionar la crisi existent i les problemàtiques psicològiques que estava comportant en pacients i societat. D'altra banda, també es va donar continuïtat a les formacions de llarga durada que estaven iniciades en modalitat presencial des de feia mesos, reconvertint-les en modalitat en línia.

Des del Col·legi vam optar per adquirir la plataforma GoToWebinar i impartir les activitats en format seminari web iniciant la primera activitat el dia 21 d'abril. Des de llavors i fins al dia 31 de juliol, els indicadors quantitatius d'aquestes formacions són els següents:

28

activitats realitzades

1.918

persones inscrites

1.488

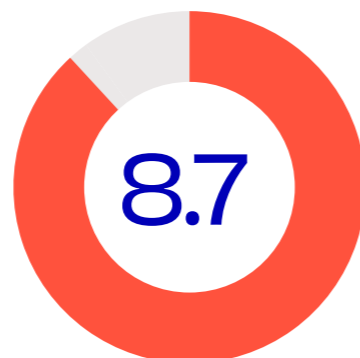
persones assistents

20 – 25 %

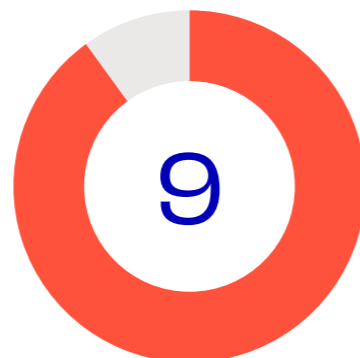
d'absentisme (per sota del que hi havia en modalitat presencial: 30%)

Resultats de les enquestes de satisfacció

Satisfacció continguts



Satisfacció ponents/docents



Satisfacció organització



Satisfacció eina



Quant al darrer trimestre del 2020, i a causa de la rebuda obtinguda de la modalitat en línia de les formacions organitzades durant l'últim trimestre i les facilitats de conciliació vida laboral i personal que proporciona, el COPC va organitzar una oferta formativa que recull més de 100 activitats gratuïtes en format taula rodona o conferència, i al voltant de 80 cursos i tallers oferint per primera vegada una oferta formativa exclusivament en modalitat en línia que contempla els diferents àmbits, corrents i especialitats de la professió.

2.2. BIBLIOTECA

Dins les mesures preses pel Col·legi, a causa de l'estat d'alarma decretat per la pandèmia de la COVID-19, el departament de biblioteca es va veure obligat a suspendre o bé modificar alguns dels seus serveis.

Durant el període en què les oficines del COPC es van mantenir tancades, els serveis es van adaptar a l'atenció virtual a través de la finestra única, atenció telefònica o per correu electrònic, a excepció del servei de préstec i la venda de fulls de respostes, que de forma forçosa es van veure obligats a aturar la seva activitat, per ser única i exclusivament presencials.

Pel que fa a les correccions informàtiques el servei va migrar a modalitat exclusivament en línia; i la resta de serveis, com el de referència o obtenció de documents, es va continuar oferint amb total normalitat.

Accions dutes a terme

1. Selecció de recursos electrònics

(editorials i webs amb llibres i altres recursos d'accés gratuït). Es va detectar que augmentaven les consultes sobre recursos per a treballar el benestar emocional, gestió de l'estrès i la intel·ligència emocional, ansietat, etc. en situacions de confinament per aquest motiu es va elaborar una extensa selecció de títols de llibres, sobre la temàtica en format electrònic.

2. Potenciació de la biblioteca digital

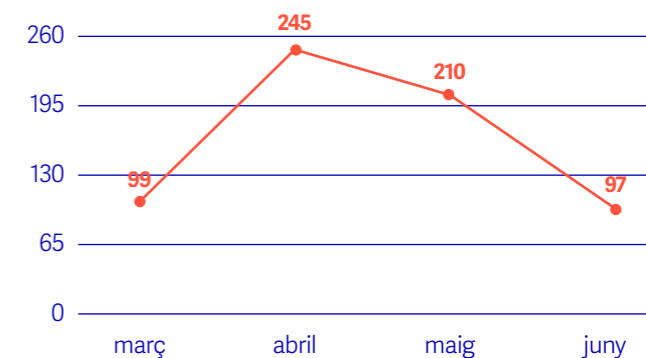
La situació viscuda va accelerar el procés de digitalització del fons i l'ampliació de recursos digitals, un dels objectius marcats pel departament en un període màxim de 2 anys. Les accions dutes a terme per avançar en aquest objectiu van ser:

- Aprovació del projecte de **préstec de llibres electrònics**. Pròximament s'espera la seva posada en marxa amb el proveïdor Odilo oferint més del 70% dels llibres que actualment hi ha a disposició dels col·legiats i col·legiades a la biblioteca, en format electrònic.

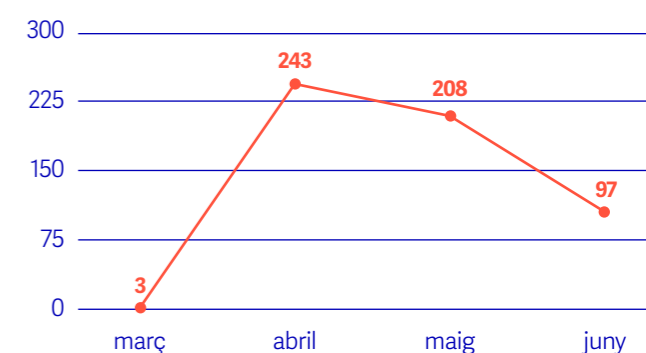
- Ampliació dels recursos contractats amb el proveïdor Proquest, facilitant l'accés a la base de dades **Behavioral and Mental Health Online** (Proquest) fins el 30 de maig (accés a 2.500 vídeos i quasi 3.500 llibres, documents i transcripcions de múltiples editorials).
- Difusió del **webinar sobre funcionament de les bases de dades** que el Col·legi te subscribes com: Proquest Psychology Journals, Ebook central, una base de dades especialitzada en Coronavirus i el gestor de referències Refworks.

A partir d'aquestes accions es detallen a continuació els gràfics sobre el nombre de **consultes realitzades** durant l'estat d'alarma.

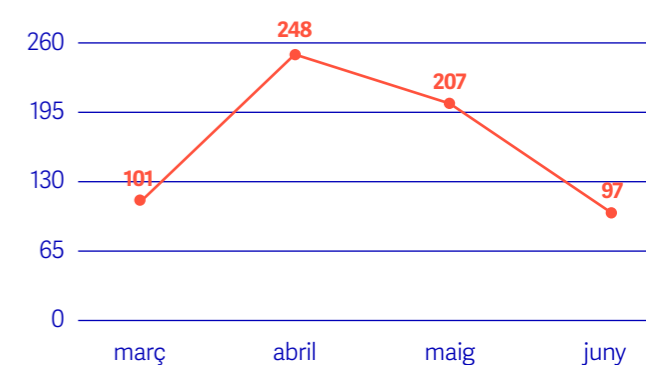
Consultes base de dades Proquest Pshycology Journals



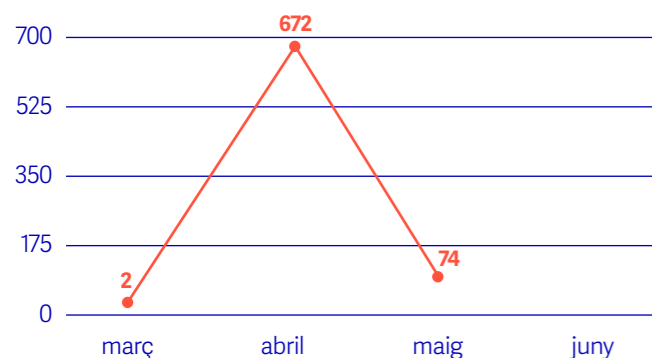
Consultes base de dades Coronavirus Database



Consultes base de dades Ebook Central (llibres electrònics)



Consultes base de dades Ebook Central (llibres electrònics)



3. Reducció del cost de les correccions informàtiques en modalitat no presencial

Des de la posada en marxa d'aquesta millora en el preu de les correccions el passat 26 de maig la Biblioteca ha atès **300 correccions**.

4. Acord temporal amb TEA Ediciones

En aquest període es va acordar amb un dels principals distribuïdors de proves psicomètriques, TEA Ediciones, alguns avantatges per als col·legiats i col·legiades:

- Consulta dels **manuals dels tests en format digital** a través del seu portal Universitea.
- **Accés al test LSB-50** per a l'avaluació dels símptomes a l'hora d'oferir atenció als seus pacients en el confinament.

Per altra banda TEA va desenvolupar durant aquest període l'aplicació i correcció online de les proves.

2.3. ATENCIÓ COL·LEGIAL

Per tal de mantenir els servei habitual, el departament d'atenció col·legial va realitzar diferents adaptacions en diverses àrees del departament.

En primer lloc, l'adaptació al teletreball va implicar la modificació de la centralita telefònica a un nou sistema que permetés la desviació de trucades a telèfons mòbils, sense trencar l'estructura original. Tanmateix, es va registrar el volum de trucades així com la tipologia de les mateixes amb la finalitat de poder conèixer les necessitats reals dels nostres col·legiats i col·legiades i poder i prendre acció en temps real sobre elles.

D'altra banda, es van modificar els procediments per poder oferir els serveis habituals tant als i les professionals com a la resta de departaments que conformen el COPC.

Dades de març a juliol

Implementació d'un nou servei de benvinguda col·legial i portes obertes personalitzat en format en línia (telèfon i videoconferència)



Incorporació de la modalitat d'assessoria jurídica i fiscal per videoconferència

8

sessions d'assessoria fiscal

14

d'assessoria jurídica

Modificació del procediment habitual per mantenir la oferta del servei telefònic

14

consultes ateses per l'assessor fiscal

45

consultes ateses per l'assessor jurídic

Possibilitat de realitzar reunions per videoconferència per a grups de treball i seccions

53

reunions programades

Pel que fa a les quotes i el pagament de la quota corresponent al semestre – habitualment corresponent amb el pagament durant el mes de juliol – des del COPC vam oferir, a causa de la excepcionalitat de la situació, la possibilitat d'ajornament a totes les persones col·legiades que ho desitgessin i es van poder beneficiar un total de 264 persones que van realitzar la sol·licitud.

Una altra de les tasques desenvolupades durant el període afectat per les restriccions ha estat l'actualització de la base de dades del COPC. Aquesta actualització es va dur a terme per la necessitat de que els col·legiats i col·legiades poguessin rebre informació en temps real sobre les novetats del seu exercici i amb una motivació clara de donar visibilitat al perfil dels psicòlegs i les psicòlogues del COPC en el directori professional, a l'hora de facilitar les seves dades a la ciutadania.

2.4. DESENVOLUPAMENT PROFESSIONAL

El departament de desenvolupament professional ha fet front a diferents reptes per seguir millorant els serveis dels col·legiats i col·legiades malgrat la crisi de la COVID-19.

Pel que fa a serveis, el departament va mantenir tots els serveis actius, funcionant amb normalitat: Borsa de treball, Registre Sanitari, Orientació Professional, Directori Professional, Psicoxarxa, Tutoria Científica, Assessoraments Grupals, Acreditacions Professionals d'Expertesa i Escola Pràctica; així com les consultes personalitzades amb un temps de resposta màxim de 24/ 48 hores.

En relació amb projectes específics i la seva participació amb la ciutadania durant l'estat de crisi sanitària des de la Psicoxarxa Solidària es van tramitar **59 sol·licituds d'atenció psicològica, de les quals el 49% d'aquestes demandes venien derivades del telèfon d'assessorament psicològic d'emergències** habilitat pel COPC.

Alhora, es van actualitzar les dades del directori professional i del registre sanitari, principalment dels professionals sanitaris i d'emergències, de titulacions sanitàries durant el primer semestre de l'any.

Des d'orientació professional es va continuar treballant i es va incorporar la modalitat en línia per a totes les seus. Es van realitzar un total de:

59

sessions individuals d'assessorament professional telefònic

27

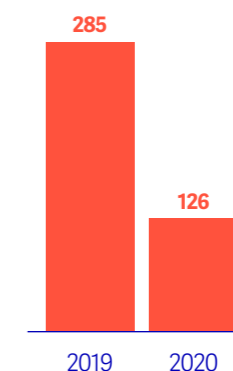
inscrits en sessions grupals d'assessorament professional en línia

31

derivacions al servei d'orientació

Una de les àrees més colpejades per la pandèmia, ha sigut la borsa de treball, on les oportunitats laborals de moltes empreses i centres han disminuït, degut a que han tancat les portes i han deixat d'oferir els serveis presencials temporalment. Tot i això, des del departament es va reiniciar la prospecció activa des que va finalitzar l'estat d'alarma, i progressivament es van reprendre les publicacions de noves ofertes de diferents àrees d'intervenció amb la mirada posada en la nova normalitat.

Ofertes publicades de març a juliol



56 %

de descens respecte al mateix període de l'any anterior

Des del departament de desenvolupament professional també es va participar en el Projecte HU-CI*. El Col·legi va col·laborar amb l'associació en el procés de selecció de perfils professionals per cobrir les diferents vacants del projecte en diferents hospitals de Catalunya amb l'objectiu de donar suport psicològic en crisi en les Unitats de Cures Crítiques a pacients, familiars i professionals, en el marc de les necessitats emocionals generades per la crisi de la COVID-19.

A banda, el departament va coordinar altres oportunitats laborals durant aquest període, com la convocatòria d'ampliació de mediadors i mediadores amb l'Ajuntament de Barcelona, així com la convocatòria del personal docent de la nova Edició de l'Escola pràctica per les àrees de Psicologia de les Organitzacions i Psicologia de l'Educació.

Durant l'estat d'alarma, molts serveis del Departament de Salut van quedar suspesos i això va afectar parcialment als tràmits de les habilitacions professionals i les autoritzacions de centres sanitaris de menys de 100 metres quadrats. No obstant, el registre sanitari de professionals i centres ha seguit creixent, i s'han pogut avançar digitalment els tràmits que recauen en el Col·legi.

29

certificats d'economia social tramitats

21

expedients d'autorització de centres en tràmit

Finalment, la situació de crisi sanitària va comportar la creació d'una base de dades de professionals que es van oferir a col·laborar solidàriament amb el col·legi i que, afortunadament, no va ser necessari activar més enllà dels professionals que ja col·laboren actualment amb la Psicoxarxa solidària.

*Projecte desenvolupat en el punt 6.4

"L'esperança és paradoxal. Tenir esperança significa estar llest en tot moment pel que encara no neix, però sense arribar a desesperar-se si el naixement no ocorre en el lapse de la nostra vida"

– Erich Fromm

ENG: "To hope means to be ready at every moment for that which is not yet born, and yet not become desperate if there is no birth in our lifetime."



03. Grup de Treball

La situació viscuda ha requerit canvis en les diferents intervencions psicològiques presencials i els i les professionals de la psicologia hem patit una necessitat d'adaptació i flexibilització en l'exercici de la nostra professió.

En aquest esforç adaptatiu s'han detectat diverses estratègies, així com l'ús d'un gran ventall d'eines per facilitar l'atenció telemàtica.

Per aquesta raó, i amb la finalitat de poder compartir i reflexionar sobre diferents propostes relacionades amb les intervencions psicològiques en temps de COVID, vam crear un nou grup de treball al COPC: el Grup de Treball Psicovid.

Aquest Grup de Treball, configurat per professionals amb diferents àmbits de treball, compta amb el propòsit d'unificar criteris d'actuació en les tres branques fonamentals: pacient, família i professionals.

El Grup de Treball Psicovid, coordinat per Ariadna Torres i Melinda González, està representat per coordinadors de cada branca per donar més especificitat a cada àrea:

- Grup de sistema familiar. Coordinació: Mateu Ubach, Òscar Esteban i Ariadna Torres.
- Grup de malalts. Coordinació: Mariona Alier, Laura Mató i Mateu Ubach.
- Grup de professionals. Coordinació: Maria Lleras, Silvia Viel, Rafa Castell i Melinda González.

Objectius generals

- Especificar el rol de la psicòloga o psicòleg, les seves competències essencials en l'àmbit de l'atenció en situacions COVID, la promoció de la qualitat professional i la difusió de la seva tasca.
- Encetar un procés de participació obert i dinàmic que enriqueixi aquesta disciplina i la situï en el lloc que li correspon dins del món de la salut.
- Oferir un espai on es pugui posar en comú protocols, intervencions i situació de la COVID-19 per generar accions favorables per als propis col·legiats i col·legiades i per a la població afectada.
- Treballar la seguretat i prevenció, amb l'objectiu de coordinar-se els diferents operadors implicats, públics i privats.

Activitats concretes a desenvolupar

- Unificar protocols d'atenció.
- Elaborar protocol de prevenció.
- Supervisió de casos.
- Formació als i les professionals col·legiats i col·legiades.

“Els objectius transformen un passeig aleatori en una persecució”

– Mihaly Csikszentmihalyi

ENG: “Goals transform a random walk into a chase”

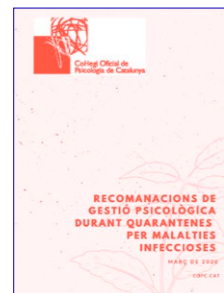


Foto: Daniel Von Appen

04. Recursos COPC davant la pandèmia de la COVID-19

Prem sobre el botó + per saber-ne més.

+ El dia 2 de març de 2020, la Junta de Govern elabora un llistat de recomanacions dirigides a la ciutadania on es remarca evitar el contagi de la por, un sentiment que bloqueja i impedeix gestionar les amenaces amb eficàcia.



+ El 13 de març de 2020 el COPC publica una guia de gestió psicològica davant quarantenes per malalties infeccioses. És un document que amplia les recomanacions inicials publicades el 2 de març, elaborat per la Junta de Govern i dirigit a la ciutadania.



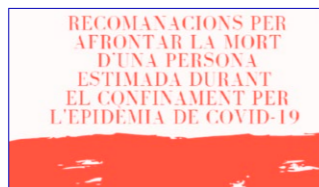
+ El dia 16 de març de 2020 es publica al web del COPC l'accés gratuït al conte infantil La Rosa contra el virus. Es tracta d'un recurs il·lustrat escrit per la psicòloga col·legiada Mercedes Bermejo i publicat per l'Editorial Sentir. Va dirigit a famílies davant la necessitat d'explicar el confinament als fills.

Disponible en català i en castellà, gràcies a la col·laboració del COPM i el COPC. La versió en català compta amb un pròleg del degà Guillermo Mattioli: El conte infantil *La Rosa contra el virus*, un recurs per explicar la necessitat de confinament als fills i filles.

+ El dia 20 de març de 2020 el COPC habilita un telèfon d'assessorament psicològic on professionals experts en emergències atenen a la ciutadania que presenti malestar emocional a causa de la situació de confinament. En fan una primera contenció i els redirigeixen als diferents serveis d'atenció psicològica existents: El COPC posa a l'abast de la ciutadania un telèfon d'assessorament psicològic.

+ El 24 de març de 2020 el COPC habilita un formulari per recollir suggeriments i dades dels psicòlegs i psicòlogues col·legiades que vulguin col·laborar de manera solidària. Exclusivament dirigit als col·legiats i col·legiades del COPC davant les consultes fetes pels mateixos: El COPC habilita un formulari per recollir les dades de psicòlegs i psicòlogues que vulguin col·laborar de manera solidària.

+ El Departament de Comunicació i Màrqueting del COPC crea una pàgina que ordena cronològicament la informació publicada relativa a l'exercici de la psicologia durant l'estat d'alarma, considerats d'interès per a la col·legiació. Publicat el 25 de març de 2020 i actualitzat constantment: Notícia atemporal, fixa al web i en actualització constant, amb informació relativa a l'exercici de la psicologia durant l'estat d'alarma.



+ La Junta de Govern del COPC publica un resum escrit i una infografia dels recursos activats fins al moment. Es tracta de recursos dirigits a la ciutadania i als professionals

sanitaris. Ho fa el dia 26 de març de 2020: Tots els recursos del COPC enfront del COVID-19, a disposició dels i les professionals de la salut i de la ciutadania.

+ La Junta de Govern, el GT d'Atenció Pal·liativa i el GT de Dol i pèrdues elabora un llistat de *Recomanacions per afrontar la mort d'una persona estimada durant el confinament per l'epidèmia de COVID-19*. Document dirigit a la ciutadania amb l'objectiu de guiar i acompanyar el dol. Publicat el 27 de març de 2020.

+ L'Equip d'Assessorament Tècnic Civil en l'Àmbit de Família (EATAF) del Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya, el COPC, el TSCAT i el CEESC redacten recomanacions i orientacions per a famílies amb fills i filles en règim de responsabilitat parental compartida. Publicat el dia 31 de març de 2020: 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.

+ El COPC i l'Ajuntament de Tarragona comparteixen les obres guanyadores de les darreres edicions del Psicurt, Festival de Curtmetratges sobre Salut Mental. Es projecten en streaming durant el mes d'abril i se'n publica la notícia l'1 d'abril de 2020: Els 30 curtmetratges guanyadors del PSICURT i el FICVI, gratuïts durant tot el confinament.

+ El dia 2 d'abril de 2020 es presenten 3 novetats del servei de Biblioteca; l'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: La Biblioteca del COPC posa a disposició de les persones col·legiades nous recursos digitals durant l'estat d'alarma.

+ El 2 d'abril de 2020 es publica la *Guia per a la gestió de les relacions i la convivència durant el confinament per l'epidèmia de la COVID-19*. El document ha estat redactat per la Secció d'Alternatives per a la Resolució de Conflictes i la Junta de Govern del COPC per millorar la qualitat de vida de les persones confinades.



+ M. Lluïsa Lozano, coordinadora del Grup de Treball de Psicologia de l'envelliment del COPC, redacta les *Recomanacions pràctiques de a la presa de decisions ètiques i clíniques en el context de la crisi de la*

COVID-19 donen eines professionals. Ho fa davant la situació dels centres residencials el dia 6 d'abril de 2020.

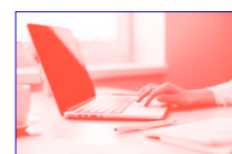
+ El 9 d'abril de 2020 s'amplien els serveis de la Biblioteca amb els *webinars* que ofereixen els recursos d'informació *Proquest Psychology Journals*: La Biblioteca amplia els recursos digitals durant el confinament amb *webinars* facilitats per Proquest.

+ El 9 d'abril de 2020, la Diputació de Barcelona articula, a través del COPC, un servei telefònic d'acompanyament per als i les treballadores municipals que estan en contacte directe amb la ciutadania i es veuen sobrepassats emocionalment: 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.

+ El COPC incorpora l'opció de videotrucada al servei d'assessorament psicològic dirigit a la ciutadania per atendre persones amb discapacitat auditiva. Publicat el 16 d'abril de 2020: El COPC ofereix assessorament psicològic telemàtic per a persones amb sordesa.

+ El dia 20 d'abril de 2020 el Comitè d'Infància i Adolescència i la Junta de Govern del COPC emeten un comunicat amb relació a la situació sostinguda de confinament per l'epidèmia i les repercussions psicològiques sobre la infància i l'adolescència. També fan pública una versió del comunicat per a la infància: 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.

+ Les psicòlogues esportives especialitzades, Raquel del Àguila i Andrea Martínez, elaboren, amb el suport del COPC, la guia pràctica per abordar la pràctica esportiva durant el confinament. Document dirigit a la ciutadania i publicat el 23 d'abril de 2020: El COPC presenta la *Guia Pràctica per abordar la pràctica esportiva durant el confinament per COVID-19*.



+ El 24 d'abril de 2020 el COPC fa pública la *guia de recomanacions per exercir la telepsicologia*. Adreçada al col·lectiu professional, pretén explicar les implicacions pràctiques de la telepsicologia i recomanar els passos a seguir per fer-ne un ús professional: El COPC publica una *Guia de recomanacions per exercir la telepsicologia*.

+ El 29 d'abril de 2020 el Grup de Treball de Psicologia de l'Envel·liment del COPC comparteix experiències i reflexions fruit de les experiències de professionals de l'àmbit de l'atenció a les persones grans durant la pandèmia de la COVID-19: El GT de Psicologia de l'envelliment del COPC comparteix reflexions sobre l'àmbit de l'atenció a les persones grans durant la pandèmia de la COVID-19.

+ El Departament de Justícia, a través del Centre de Mediació de Dret Privat de Catalunya, posa en marxa el dia 30 d'abril de 2020 el programa Mediació i COVID-19, adreçat a persones que pateixen un conflicte durant la pandèmia i estiguin disposades a gestionar-lo per mitjà de la mediació telemàtica: El programa "Mediació i Covid-19" ofereix gratuïtament psicòlegs i psicòlogues mediadors de conflictes.

+ El Grup de Treball de Psicologia i discapacitat elabora una guia amb pautes i recursos a les famílies i persones amb discapacitat per la situació de confinament. Ho fan amb un vídeo de presentació amb llengua de signes, subtitulat i amb àudio. Publicat el 30 d'abril de 2020: El GT Psicologia i discapacitat elabora una guia de suport a famílies i persones amb discapacitat per a la situació de confinament a causa de la pandèmia de la COVID-19.

+ El dia 5 de maig 2020 el Grup de Treball de Trastorns de la conducta alimentària i tractament psicològic de l'obesitat, elabora una guia per orientar i detectar casos que poden sorgir o detectar-se durant el confinament: La guia *Orientació i detecció de casos de trastorns de la conducta alimentària a casa*, un recurs que informa i ajuda a les famílies durant el confinament.

+ El 7 de maig de 2020 el Departament de Salut de la Generalitat habilita recursos per a empreses i professionals. Es posen a disposició cartells informatius de mesures d'higiene i de prevenció, per col·locar a les instal·lacions: El Departament de Salut de la Generalitat posa a l'abast dels professionals recursos informatius per col·locar a les instal·lacions durant la fase inicial de desconfinament.



+ El COPC, el COPEC, el CEESC, el TSCAT i l'EATAF (Departament de Justícia, Generalitat de Catalunya) creen la *Guia FAQs per a infants*, un projecte amb mirada multidisciplinària i transdisciplinària per conèixer quines preguntes es fan els infants en temps de confinament. Publicat l'11 de maig de 2020:

Diversos col·legis professionals, serveis i administracions públiques preocupats per la infància i l'adolescència presenten una guia de preguntes freqüents sobre la COVID-19 adreçada a infants de fins a 12 anys.

+ El 12 de maig de 2020 el Grup de Treball de Fertilitat i Reproducció Assistida del COPC fa recomanacions i consells per ajudar específicament a pacients a qui el confinament ha sorprès en procés de TRA (Tractament de Reproducció Assistida): El GT de Fertilitat i Reproducció Assistida del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya ofereix un recull de recomanacions psicològiques per a pacients de reproducció assistida durant la crisi de la COVID-19.

+ El 14 de maig de 2020, el COPC incorpora la modalitat en línia del servei d'orientació professional amb la finalitat de cobrir el servei adaptat a la situació actual i facilitar a les persones col·legiades la recerca o canvi de feina: El COPC incorpora la modalitat en línia al servei d'orientació professional.

+ El Departament de Comunicació i Màrqueting del COPC crea una pàgina que ordena cronològicament els ajuts, avantatges i bonificacions aprovats al llarg de l'estat d'alarma, considerats d'interès per a la col·legiació. Publicat el 14 de maig de 2020 i actualitzat constantment: Resum informatiu sobre els diferents ajuts, avantatges i bonificacions aprovats al llarg del període d'estat d'alarma per la COVID-19.

+ El 21 de maig de 2020 s'informa d'una nova mesura del servei de biblioteques aprovada per la Junta de Govern del COPC que suposa la correcció en línia de tests a preu de cost: El servei de biblioteques del COPC ofereix a les persones col·legiades la correcció en línia de tests a preu de cost.

+ Raquel del Àguila Bravo i Andrea Martínez Monteiro, membres de la Secció de Psicologia de l'Esport, elaboren un document que reuneix les principals claus per reprendre l'activitat esportiva. Publicat el dia 4 de juny de 2020: La Secció de Psicologia de l'Esport elabora un document amb les claus per reprendre l'activitat esportiva.

+ El dia 15 de juny de 2020 s'informa que, un cop acabades les mesures extraordinàries de confinament, es reprenen els serveis d'assessoria fiscal i jurídica per videoconferència o atenció telefònica i sempre amb cita prèvia: Els serveis d'assessoria fiscal i jurídica del COPC reprenen la seva activitat per videoconferència i atenció telefònica.

+ El 18 de juny de 2020 s'informa que, a partir del dilluns 22 de juny, l'equip d'atenció col·legial podrà atendre les consultes dels col·legiats i col·legiades per videoconferència: El servei d'atenció col·legial personalitzada t'atén per videoconferència.



+ El 23 de juny de 2020, es llança una guia per acompanyar els infants i adolescents en espais educatius i de lleure, elaborada pel Comitè de la Infància i l'Adolescència del COPC

amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona. El document està dirigit als i les professionals de les escoles, els instituts, els casals i els centres de lleure: El COPC llança una guia amb recomanacions per acompanyar emocionalment els infants i adolescents en espais educatius i de lleure.

+ El Consejo General de la Psicología ofereix a col·legiats i col·legiades, de forma gratuïta, una plataforma informàtica segura per poder realitzar intervencions professionals de telepsicologia. Publicat el 7 de juliol de 2020: Nova plataforma segura i gratuïta per exercir la telepsicologia a disposició de les persones

col·legiades.

+ El 22 de juliol de 2020, el COPC publica la notícia sobre l'acord entre el COPC i les plataformes Psypocket i Cita per realitzar intervencions professionals de telepsicologia. Cada plataforma ofereix diversos plans per donar resposta a les diferents necessitats professionals de les persones col·legiades: Les plataformes de gestió per exercir la telepsicologia Psypocket i Cita ofereixen descomptes exclusius per a col·legiats i col·legiades.

Delegacions Territorials

+ El 30 de març de 2020, davant la pandèmia del COVID-19 i la situació de confinament, la Delegació Territorial de Girona elabora una infografia que resumeix consells sanitaris i psicològics, telèfons d'atenció, apps i informació d'interès actualitzada: La Delegació Territorial de Girona prepara una infografia amb consells sanitaris i psicològics, telèfons d'atenció, apps i informació d'interès.

+ La Delegació Territorial de Tarragona reuneix, en un document publicat el 31 de març de 2020, els recursos per actuar durant l'estat d'alarma per COVID-19. Document dirigit als psicòlegs i psicòlogues per al seu exercici professional i a la ciutadania, per al seu benestar emocional: La Delegació Territorial de Tarragona recull tots els recursos del COPC i de la Delegació per actuar durant l'estat d'alarma per COVID-19.

+ Els Grups de Treballs del COPC "Més enllà dels contes" i el de "Pèrdues i processos de dol" proposen un recull de contes específics en situació de confinament. Publicat abril de 2020.

+ La Delegació Territorial de Tarragona, amb la col·laboració del GT Actualització en Neuropsicologia, publica consells en format vídeo un recull de recursos per a l'estimulació cognitiva. Publicat abril de 2020.

+ La Delegació col·labora amb l'Ajuntament de Reus i el Centre MQ Reus i publica al Canal Reus TV consells de salut en temps de COVID-19. Publicat en maig de 2020.



+ El 26 de maig de 2020, la Junta Rectora de la DT de Tarragona del COPC elabora un conjunt de recomanacions psicològiques d'afrontament efectiu per cuidar el ben-

estar emocional i mental, per poder mantenir conductes més adaptatives durant i després el desconfinament: Mentre treballes, tingues presents les Pautes psicològiques a l'entorn laboral que t'ajudaran a estar millor.

+ La Delegació Territorial de Tarragona publica al seu Instagram durant l'estat d'alarma consells diaris per enfrontar la quarantena en format vídeo.

"Hem d'aprendre a viure amb la incertesa"

– Gerd Gigerenzer

ENG: "We have to learn to live with uncertainty"

05. Comunicació



5.1. EL COPC ALS MITJANS



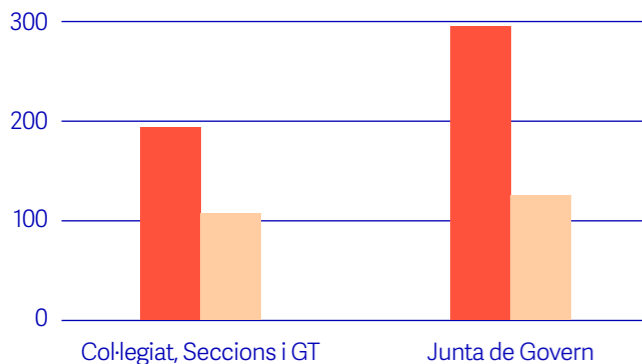
En moments tan sensibles com els viscuts a causa de la pandèmia de COVID-19, la informació pren un paper clau. Perquè de res no serveix posar recursos a disposició de col·legiats, col·legiades i ciutadania si aquests no els coneixen i, per tant, no s'en beneficien. Per això, durant aquests mesos, el COPC ha fet un esforç comunicatiu i divulgatiu per tal de:

a) Tractar els temes més rellevants i necessaris a cada moment:

- Afrontar la incertesa i la por davant d'una situació inèdita.
- Gestionar el dol quan no es permeten les visites ni el contacte físic.
- Educar i ajudar els infants i adolescents en uns moments difícils.
- La convivència a la llar davant el confinament i el teletreball.
- Els règims de comunicació i estança dels fills i filles durant l'estat d'alarma.
- La síndrome de la cabana davant el final del confinament.
- El paper dels educadors i educadores en el temps de lleure.
- La promoció del civisme i la solidaritat pel bé comú.

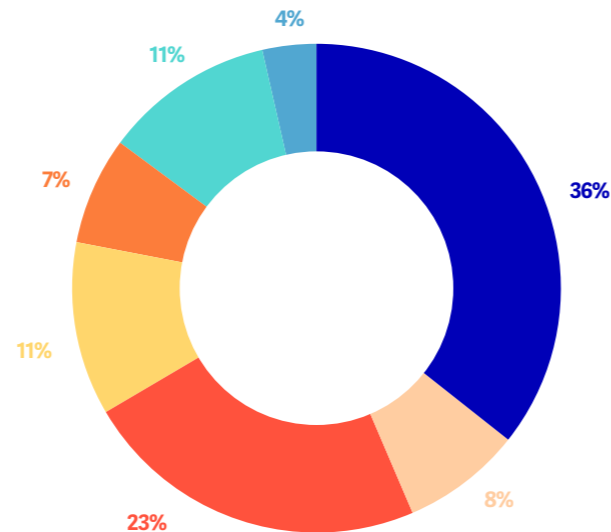
b) Aparèixer en els mitjans de més tirada i els programes en horaris de màxima audiència; locals, territorials, nacionals, estatals i internacionals:

Figura 1. Nombre d'aparicions i mitjans



Des del 19 de març fins al 15 de juliol del 2020, el COPC ha aparegut un total de 505 vegades (299 la Junta de Govern i 206 el col·legiat i col·legiada com a veu experta) a 275 mitjans (147 la Junta de Govern i 128 el col·legiat o col·legiada).

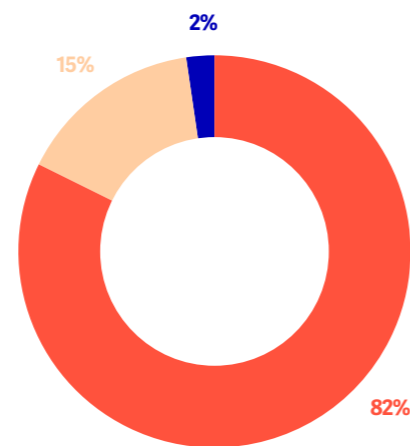
Figura 2. Tipus de mitjà



D'aquestes 505 aparicions:

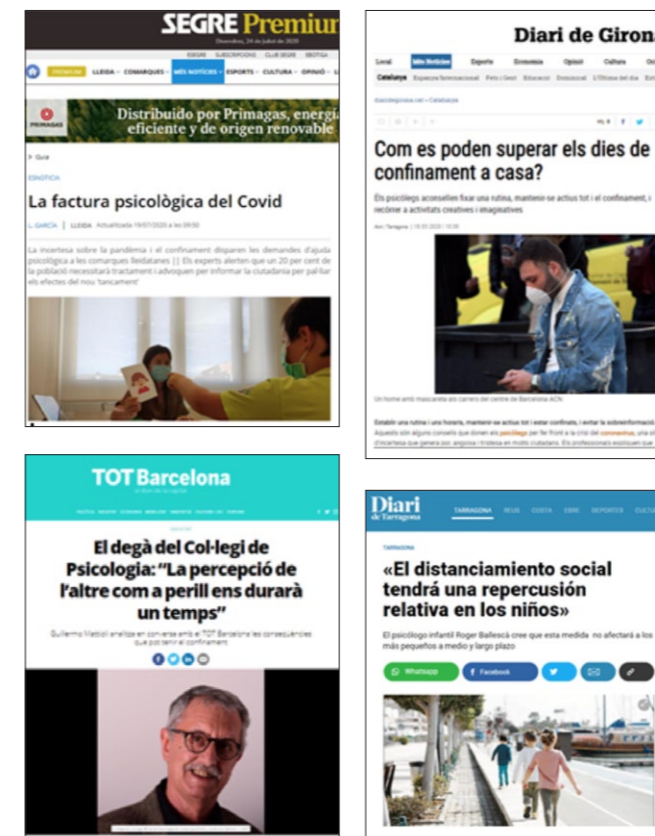
- 180 es van produir a diaris
- 40 a revistes
- 116 a webs
- 58 a portals de l'Administració
- 36 a ràdios
- 57 a televisions
- 18 a agències de comunicació

Figura 3. Cobertura per zona geogràfica



En total, el COPC ha aparegut 391 vegades en mitjans de comunicació catalans, 73 en mitjans espanyols i 11 en mitjans internacionals de països com Regne Unit, Alemanya, Argentina, Cuba i Andorra.

Tot i que les aparicions a la premsa local i territorial s'han comptabilitzat conjuntament amb les de tirada catalana total, cal esmentar l'especial presència del Col·legi amb la col·laboració de diferents membres de Junta Rectora de les Delegacions Territorials en mitjans com El Segre, Regió 7, Diari de Tarragona, Diari Més Ebre, o Diari de Girona, així com l'aparició en multitud de ràdios, televisions i publicacions locals i comarcals, com ara La premsa del Baix, Reus TV, Solsona FM, TV Costa Brava, La Veu de l'Anoia, Calafell TV o Empordà, entre moltes altres.



c) Visibilitzar la feina del COPC:

- Com a Col·legi.
- Com a Junta de Govern.
- Com a professió.
- Com a Juntes Rectores i en tots els territoris.
- Per trencar prejudicis sobre l'atenció psicològica.
- Per apuntar a àmbits on la psicologia pot ser de gran ajuda.
- Per fer valdre la nostra aportació a la societat, especialment en moments tan delicats, a través d'una mirada experta en emergències, prevenció, resolució de conflictes, etc. donat que pot produir canvis decisius en com ens sentim i com vivim.

En aquest sentit, des del COPC volem agrair la participació desinteressada i decisiva de Delegacions Territorials, Grups de Treball i Seccions del Col·legi que han ajudat a donar cobertura mediàtica als temes més candents des de l'inici de l'estat d'alarma cada cop que han estat consultats i també per iniciativa pròpia.

I també a tots els mitjans que, des de mitjans de març de 2020 i fins als últims dies de juliol, van dedicar el seu temps, els seus recursos i els seus esforços a divulgar una informació primordial per a la ciutadania durant l'estat d'alarma.

Totes les aparicions a mitjans, tant dels membres de la Junta de Govern com dels altres col·legiats i col·legiades i dels materials divulgatius publicats pel COPC durant aquest període, poden consultar-se classificades per dates a la [nostra pàgina](#).

5.2. ENVIAMENT DE BUTLLETINS ELECTRÒNICS ESPECIALS

Habitualment, el COPC envia cada dijous l'InfoCOPC; un butlletí dirigit als col·legiats i col·legiades que han accedit a rebre'l i que conté informacions relatives al col·legi i a l'entorn del món de la psicologia. Durant el període de març a juliol de 2020, es van enviar amb normalitat tot i que van adaptar el seu contingut a la situació viscuda en cada moment.

Tot i això, el dilluns 16 de març, a causa de la situació provocada per l'arribada de la COVID-19 a Catalunya, es va dur a terme un enviament especial sobre la gestió psicològica de l'estat d'alarma. L'objectiu principal d'aquesta acció era donar a conèixer i oferir els recursos que fins aleshores havia posat en marxa el COPC, tant per a la col·legiació com per a la ciutadania.

El butlletí va obtenir

60 %

d'obertura (+38% del butlletins habituals)

+ 4.500

clics

Podeu accedir al butlletí especial prement [aquí](#).

5.3. LA GESTIÓ DE LA PANDÈMIA A LES XARXES SOCIALS DEL COPC

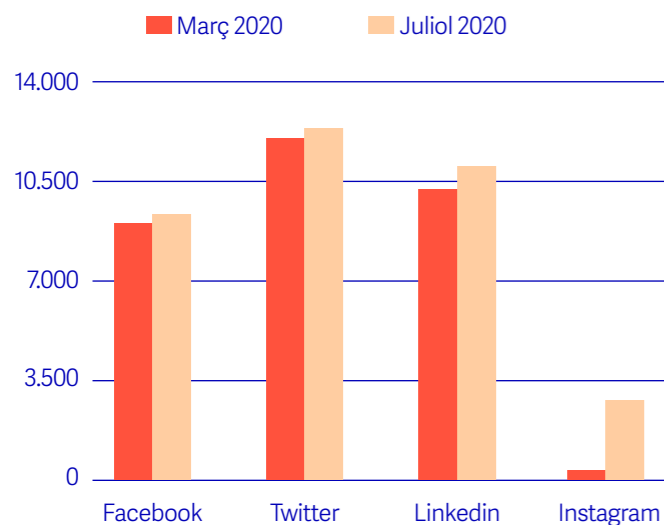
Les xarxes socials són actualment un dels principals canals d'informació per a la col·legiació i una de les eines de comunicació més directes amb el col·legi. El COPC disposa de perfil oficial a [Facebook](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#) i [Instagram](#).

Durant l'estat d'alarma i les conseqüents fases de desescalada, els perfils oficials del COPC han informat de tots els recursos activats pel col·legi i/o entitats amb les que s'ha col·laborat. Així doncs, adaptant els continguts a les peculiaritats de cada xarxa social, s'ha donat visibilitat i difusió a la tasca desenvolupada pel col·legi.

D'altra banda, s'ha donat **resposta** a les demandes rebudes per part dels col·legiats i col·legiades tant en forma de comentaris públics com per mitjà de missatges privats.

L'interès generat per la pandèmia ha provocat un **augment dels seguidors i seguidores** de les xarxes socials del COPC. Durant el període de març a juliol de 2020, el número de seguidors ha incrementat de la següent manera:

Increment número de seguidors xarxes socials COPC



Facebook i **Twitter**, han incrementat lleugerament tot i que ho han fet amb més rapidesa del que ho farien en circumstàncies normals. Es tracta de dues xarxes molt estables que, tot i la situació excepcional, han mantingut el seu creixement habitual.

Pel que fa a **LinkedIn**, s'observa una pujada més marcada. Aquesta xarxa genera cada cop més interès entre la col·legiació ja que se la considera l'eina social més professionalitzada.

Per últim, **Instagram**, que va néixer el desembre de 2019, ha tingut l'augment més destacat passant de tenir poc més de 500 seguidors al principi de l'any 2020 a tenir-ne més de 2.000, el mes de juliol.

Els perfils de les quatre xarxes socials han registrat un increment de la interacció i la participació, tant a nivell de "m'agrada", continguts compartits, comentaris i missatges privats.

D'altra banda, s'ha donat més visibilitat a **Youtube**, on s'han anat posant a disposició de la col·legiació les formacions en línia fetes des que va començar la pandèmia.

5.4. LA WEB DEL COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA

La web oficial del COPC és la principal font informativa del COPC. Destinada específicament a oferir informació rellevant a persones col·legiades (notícies d'actualitat, formació, recursos, informació per exercir, etc.) ha patit durant els primers mesos de gestió de la crisi COVID un augment molt significatiu en consultes i usuaris web respecte al mateix període de l'any anterior.

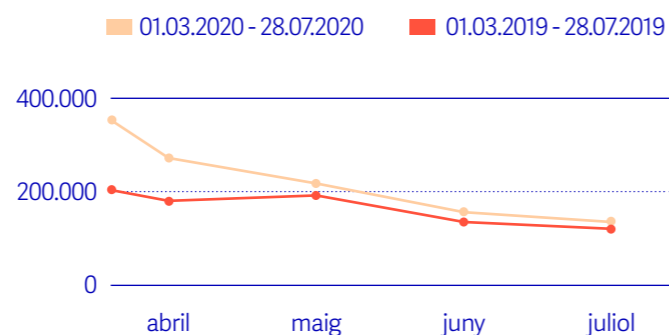
Aquest augment es va produir, per una banda, per l'increment de consultes dels usuaris habituals, i, d'altra, per un augment de visites en els diferents recursos posats a disposició de la ciutadania esmentats anteriorment en aquest mateix document.

Visualitzacions de pàgines

Període març-juliol 2020 vs. Març-juliol 2019

1.109.738
durant el 2020

799.851
durant el 2019



Notícies més consultades durant aquest període

[El Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya publica una guia de gestió psicològica davant quarantenes per malalties infeccioses](#)

26.853 visites

[El COPC posa a l'abast de la ciutadania un telèfon d'assessorament psicològic](#)

25.026 visites

[Recomanacions a la ciutadania per a la gestió psicològica de l'alerta per coronavirus](#)

16.686 visites

[El conte infantil La Rosa contra el virus, un recurs per explicar la necessitat de confinament als fills i filles](#)

15.232 visites

5.5. CAMPANYA ESPECIAL COVID-19

El dia 21 d'abril, en plena pandèmia per la COVID-19, el COPC va engagar la campanya digital **#PsicologiaVsCOVID19**. L'objectiu de la campanya era mostrar i **compartir històries de professionals de la psicologia** que treballen a primera línia per combatre i ajudar en la gestió psicològica del coronavirus. Un segon objectiu era donar un missatge d'agraïment, esperança i força al col·lectiu i a la societat en general.

La campanya es va publicar als perfils oficials de **Facebook**, **Twitter** i **Instagram** i, de seguida, va aconseguir una alta participació. Les persones professionals que van compartir les seves experiències amb el COPC ho van fer a través de Twitter i d'Instagram, dues xarxes molt acostumades a aquest tipus d'iniciativa.

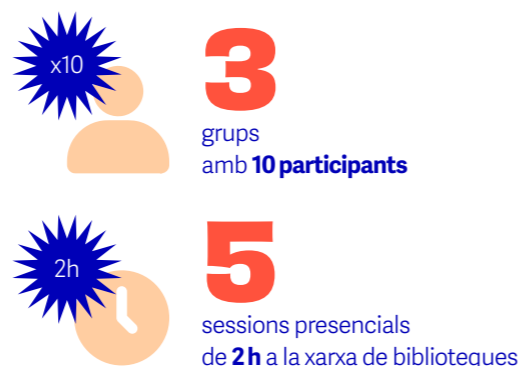
La campanya ha estat molt ben rebuda pels i les professionals de la psicologia que, de seguida, han volgut mostrar, compartir i agrair el fet que el col·legi hagi tingut la iniciativa de fer visible la seva feina i donar-li encara més valor.

06. Convenis i acords de col·laboració amb altres entitats



Projectes del COPC i acords de col·laboració amb altres entitats

Durant el període comprès entre l'inici de l'estat d'alarma i el mes de juliol, des del COPC vam comptar amb el privilegi de poder donar resposta a diferents demandes de la ciutadania i dels professionals mitjançant projectes propis amb recolzament de diverses institucions o atenent sol·licituds de diferents entitats i organitzacions del territori que, amb els seus projectes, van lluitar per oferir assistència psicològica a diferents nivells en un context d'incertesa i desestabilització que va recórrer tota la societat.



Coordinació: Begoña Elizalde, coordinadora del Grup de Treball de Dol i Pèrdues del COPC.

6.1. PLA DE XOC DE L'AJUNTAMENT DE BARCELONA

L'Ajuntament de Barcelona conscient de les mancances que pateix la ciutadania i de l'agreujament de la salut mental durant els últims mesos va posar el marxa el Pla de Xoc Salut Mental per abordar el patiment psicològic derivat de la COVID-19.

Els destinataris prioritaris són els col·lectius que estan patint especialment l'impacte de la crisi: els infants i els adolescents; les persones cuidadores que han assumit una sobrecàrrega important; les persones grans i les persones amb problemes de salut mental.

El projecte també desenvolupa línies específiques d'acompanyament al dol, de prevenció del suïcidi i programes per protegir la salut mental de la ciutadania durant la crisi, així com per detectar i acompanyar el malestar psicològic.

Des del Col·legi Oficial de Psicologia hem pogut col·laborar en diversos projectes del Pla, com a resposta a la petició de l'Ajuntament, detallats a continuació.

A. Activitats de suport durant el procés de dol. Acompanyament al Dol

El Pla esmentat va proposar una línia específica per abordar el suport i l'acompanyament al dol. Emmarcat en aquest aspecte tan important, i que genera tant de patiment a la població, des del Col·legi Oficial de Psicologia i el Grup de Treball Dol i Pèrdues vam proposar i treballar les següents activitats, posades a disposició de la ciutadania en diferents sessions virtuals.

- Xerrada: Rituals d'acomiadament quan no et pots acomiadar
- Auto-detecció del dol. Tot això que em passa, és perquè estic en dol?

També es va proposar l'activitat Grups de suport al dol: Dol a les biblioteques.

B. Efectes postcovid: sobrecàrrega en el treball de cures i teletreball

A petició de la Taula de Salut Mental de l'Ajuntament de Barcelona, la Junta de la Secció Dones, Gèneres i Diversitats del COPC va fer la següent proposta per fer front a l'efecte de la COVID-19 en un dels 4 eixos principals dels col·lectius prioritaris identificats: les persones amb sobrecàrrega de cures. L'orientació psicològica des de la perspectiva de gènere és imprescindible per detectar els rols, les creences i els estereotips que estan sostenint les relacions de desigualtat estructural entre homes i dones i la sobrecàrrega de cures en les dones, de forma majoritària.

Els objectius són: prevenir en les dificultats i els malestans emocionals causats per la sobrecàrrega en el treball de cures, intervenir en les seqüeles psicològiques que ha causat durant la pandèmia, donar pautes per a la conciliació del teletreball i el treball de cures, i detectar possibles casos de violència masclista que resten solapats en la sobrecàrrega de cures.

Es va programar un cicle de xerrades (de 2 hores) i tallers formatius (de 8 hores) per orientar en els aspectes bàsics per minimitzar els malestans emocionals en la sobrecàrrega de cures i en el repartiment de responsabilitats del treball de cures, en el teletreball i la conciliació, i un grup de suport emocional (14 hores) per acompanyar i fer prevenció dels casos que no arriben a la xarxa de salut mental, perquè no són casos de trastorns mentals greus o no tenen patologies prèvies, però en canvi causen molt de patiment emocional, empitjoren la convivència i la cura de les persones dependents (infants, adolescents i gent gran), i amb el temps poden cronificar-se o esdevenir trastorns més greus.

Finalment, s'elaborarà una guia de recomanacions de com es pot fer compatible el teletreball i el treball de cures.

Coordinació: Montserrat García, Presidenta de la Secció de Psicologia de les Dones, Gèneres i Diversitats del COPC.

C. Cabàs emocional

El **Cabàs emocional** és el lloc web de l'Ajuntament de Barcelona que reuneix activitats i recursos en línia per millorar la salut mental i emocional de la ciutadania. Es tracta d'una iniciativa de la Taula de Salut Mental de Barcelona i dels districtes, impulsada en el marc del Pla de xoc de salut mental de la ciutat, per afrontar el greu impacte social i emocional de la COVID-19.

Aquest web reuneix activitats i recursos gratuïts, en l'elaboració dels quals el COPC ha participat com a membre de la Taula de Salut Mental, amb els objectius següents:

- Acompanyar la ciutadania en el procés de tenir cura del seu benestar emocional.
- Millorar les capacitats personals a l'hora de fer front a dificultats vitals i del dia a dia (entrenament emocional).
- Reconèixer els malestans psíquics més comuns (angoixa, tristesa, estrès, trastorns de la son, dificultats de relació) i desenvolupar estratègies i pràctiques d'autocura.
- Disposar de coneixements per poder ajudar persones properes que es troben en una situació de crisi o d'especial dificultat emocional.
- Facilitar a tothom l'accés als diversos recursos de suport: cursos, tallers, telèfons d'acompanyament i serveis d'atenció o derivació, entre altres.

D. Projecte de suports especialitzats d'acompanyament psicològic per a la infància i l'adolescència de l'Ajuntament de Barcelona

En el marc del [Pla d'Estiu extraordinari per a infants, adolescents i joves](#) de l'Ajuntament de Barcelona el COPC va rebre la sol·licitud de participar en el projecte amb diferents recursos adreçats al personal educador, monitors i monitores de les activitats de lleure i esportives de l'estiu.

L'objectiu dels diferents materials i recursos posats a la seva disposició va estar dotar-los d'eines per acompanyar emocionalment els infants i adolescents que poden estar patint les conseqüències de la pandèmia de la COVID-19 i el confinament.

El COPC va participar amb diferents aportacions al projecte:

- Realització de la guia "[Recomanacions i recursos per a la gestió i acompanyament emocional de la infància i l'adolescència en espais educatius i de lleure, durant l'epidèmia de la Covid-19](#)".
- Elaboració dels vídeos "[Les emocions dels infants i adolescents en el post confinament: Recursos per a professionals de l'educació i del lleure](#)", disponibles a la xarxa:
- Una conferència sobre "**L'acompanyament emocional als infants i adolescents en els centres oberts de Barcelona**", sol·licitada pel mateix Ajuntament de Barcelona per tal de proporcionar recursos concrets als professionals que treballen en els seus centres i que estan en contacte amb els in-

fants i les famílies, per ajudar-los a minvar l'impacte emocional que pot ser originat per la pandèmia.

- Posada en marxa d'un telèfon de suport psicològic a disposició del personal educador, monitors i monitores, nens, nenes i adolescents i les seves famílies.

El telèfon **de suport psicològic a la infància és una línia telefònica gratuïta** que sorgeix fruit de la col·laboració del Col·legi Oficial de Psicologia amb l'Ajuntament de Barcelona.

La necessitat d'aquesta línia és la de proposar un servei d'assessorament per a donar suport tant als infants i famílies que ho requerissin, com sobretot a aquells professionals (monitors de lleure, educadors, etc.) que es trobaven, en plena fase de post confinament, amb la situació de tenir que fer front a possibles malestans emocionals dels infants amb els quals treballàvem, així com a fer front als propis dubtes i angoixes com a persones i com a professionals.

Un cop cessat el telèfon General d'Atenció a la Ciutadania, el mateix número d'atenció s'activa, en data 29 de juny, com a línia provisional especialitzada en infància i adolescència, dirigida als professionals de l'educació i del lleure, als propis infants i adolescents, així com als familiars o tutors o tutori dels menors.

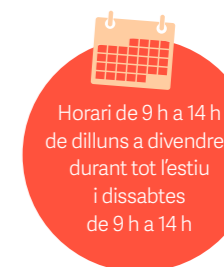
El servei finalitza el 12 de setembre de 2020, coincidint amb el final de les vacances escolars.

Es tracta d'un servei restringit a l'àrea de Barcelona, del qual el mateix Ajuntament n'ha realitzat la difusió.

Equip format per:

14

psicòlegs i psicòlogues



Vinculat a aquesta línia telefònica, es va activar també un correu de contacte per a fer arribar consultes per escrit: suportinfancia@copc.cat

L'equip consta de professionals especialistes en l'àrea infantil i adolescència, que comptàvem ja amb una gran experiència en assessorament a familiars i a professionals que treballen amb menors (educadors, monitors de lleure, docents...).



trucades rebudes del 29 de juny a finals d'agost

Coordinació: Núria Casanovas, Presidenta del Consell Social del COPC.

6.2. TELÈFON D'ASSESSORAMENT PSICOLÒGIC DEL COPC

El telèfon d'assessorament psicològic del COPC neix el 14 de març, amb el decret de l'Estat d'Alarma per part del Govern de l'Estat.

En aquell mateix moment, considerant l'alt impacte en la societat de l'ordre de confinament, s'inicia el projecte del telèfon d'assessorament psicològic del COPC amb converses entre la Junta de Govern del COPC i la Secció d'Emergències. Davant el desconeixement de la situació i de quin pot ser l'abast real, es planteja com un repte dimensionar les necessitats que atindrà el dispositiu i aquest es desenvolupa i creix al mateix ritme que l'emergència sanitària.

Cal destacar que el servei d'assessorament psicològic ha rebut des del primer moment el reconeixement i la col·laboració de l'Ajuntament de Barcelona i de la Direcció General de Serveis Socials de la Generalitat, els quals han finançat parcialment els recursos activats i les despeses que se n'han derivat d'aquests. El dia 20 de març, s'activa el telèfon d'assessorament psicològic dirigit a la ciutadania: un servei d'atenció telefònica per atendre les persones que presentin malestar emocional a causa de la situació viscuda per la COVID-19.

Per aquesta raó, i amb la finalitat de donar resposta immediata a les demandes de l'emergència sanitària, el servei d'atenció psicològica comença a créixer durant els següents dies i s'incorporen progressivament, i de manera molt ràpida, psicòlegs formats en Psicologia de les Emergències de la seu central i les tres delegacions territorials del COPC arribant a un total de 17 psicòlegs.

Pla d'intervenció

L'atenció donada va estat emmarcada dins del context de la intervenció en emergències. Des de la coordinació, es va generar un procediment que han aplicat tots els psicòlegs i les psicòlogues de manera comuna. Contenció emocional i valoració psicològica, que de vegades ha conduït a una derivació, entre altres recursos, a: 061, 112, Consorci Sanitari de Barcelona o al directori professional del COPC.

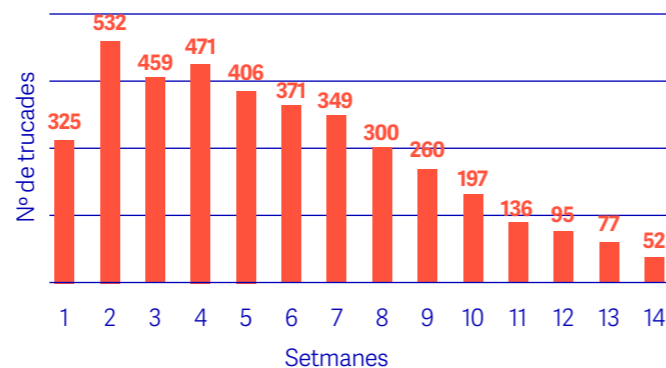
Persones ateses

Durant els 101 dies que el dispositiu ha estat actiu han estat ateses un total de 4049 persones distribuïdes durant les 14 setmanes amb un clar punt de demanda durant els mesos d'abril i maig.

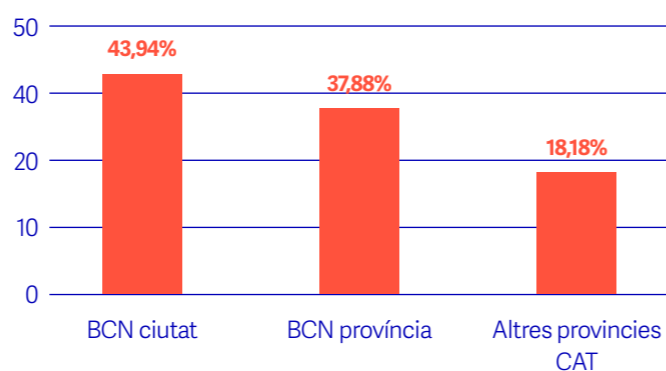
TOTAL MENSUAL

Total atencions març	5.59
Total atencions abril	1.926
Total atencions maig	1.235
Total atencions juny	329
Total atencions	4.049

Evolució atencions i dispositiu COPC - COVID-19



Lloc de procedència



Quan al perfil i motius de demanda, durant aquests primers dies de resposta del dispositiu la necessitat de suport més generalitzada va girar entorn de la por i l'angoixa davant el fet d'emmalaltir o morir per la COVID-19, tant per part de persones infectades o amb familiars infectats com per part de treballadors de serveis essencials amb por a infectar-se i contagiar els seus familiars més vulnerables.

A mesura que la corba de contagi es va anar aplanant, les dades sanitàries van ser més favorables i va començar la desescalada del confinament i la por i l'angoixa se'n van alleugerir donant pas a la preocupació per tots els canvis socioeconòmics i laborals a conseqüència de les mesures de confinament.

Finalment, i coincidint amb l'estabilització de l'emergència, el dia 28 de juny el telèfon d'assessorament psicològic del COPC va cessar el seu servei.

Coordinació: Mònica López, Vicepresidenta de la Secció de Psicologia d'Emergències del COPC.

6.3. CREACIÓ DE SUPORTS ESPECIALITZATS D'ACOMPANYAMENT PSICOLÒGIC PER ATENDRE DEMANDES EN TEMPS DE CONFINAMENT: ACORD ENTRE LA DIRECCIÓ D'IGUALTAT DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA I EL COPC

La Direcció d'Igualtat de la Generalitat va posar a disposició de les persones lesbianes, gais, transgènere i bisexuals un telèfon d'acompanyament psicològic i va sol·licitar al COPC la creació de l'equip d'atenció de psicòlegs i de suports especialitzats per atendre demandes en temps de confinament.

Aquest projecte és una petició de l'Àrea per a la igualtat de tracte i no discriminació de persones lesbianes, gais, transgènere i bisexuals de la Generalitat i té com a objectiu oferir una atenció específica.

L'equip d'atenció psicològica es va conformar per 5 professionals de la psicologia especialitzats amb capacitat per realitzar fins a 50 sessions.

Amb el desconfinament es va valorar estendre el servei i finalment es va mantenir actiu durant el període de post-confinament per atendre peticions específiques.

Coordinació: Gabriel J. Martín, coordinador del Grup de Treball Psicologia afirmativa LGTB del COPC.

6.4. AJUNTAMENT DE L'HOSPITALET

L'Ajuntament de l'Hospitalet va posar a disposició de la ciutadania un telèfon d'acompanyament psicològic per atendre les necessitats derivades de la situació viscuda per la COVID-19.

Per la posada en marxa d'aquest servei, l'Ajuntament de l'Hospitalet va sol·licitar al COPC la creació d'un suport especialitzat per aquells casos en què el personal de l'Ajuntament identificués una necessitat d'intervenció dirigida amb la previsió que la persona tractada pogués realitzar més d'una sessió per assegurar el seu benestar emocional.

Especificats del servei

- La iniciativa va sorgir gràcies a l'encàrrec de l'Ajuntament de l'Hospitalet de Llobregat al COPC.
- Servei de suport emocional que va estar actiu de mitjans d'abril a finals de maig.
- Equip format per psicòlegs especialistes en psicologia clínica de la Secció de Psicologia Clínica, de la Salut i Psicoteràpia del COPC i coordinat per Carme Guillén, Vicepresidenta de la Secció.

Persones ateses

21 trucades

4 de seguiment

Motius de consulta

68 %

Ansietat, malestar emocional i desbordament en relació amb la situació provocada pel confinament a causa de la pandèmia. En un 20% de casos previ a la COVID-19 ja hi havia malestar però de més baixa intensitat.

32 %

Diverses situacions de molta conflictivitat prèvies al confinament; persones ateses en els Serveis Públics. A partir del confinament no van poder seguir amb la mateixa atenció/recursos que tenien (alcoholisme, maltractament, problemes de convivència veïnal, famílies amb malalts mentals a casa, trastorns mentals que es descompensen).

Coordinació: Carme Guillén, Vicepresidenta de la Secció de Psicologia Clínica, de la Salut i Psicoteràpia del COPC.

6.5. DIPUTACIÓ DE BARCELONA

Arran de la situació excepcional derivada per la crisi sanitària del COVID-19 des de la Diputació de Barcelona es va considerar adient desenvolupar un servei d'atenció telefònic per a atendre el malestar emocional dels treballadors dels ens locals a la província de Barcelona.

El COPC va respondre a aquesta petició amb la composició d'un equip de 9 professionals per realitzar atenció psicològica breu amb la possibilitat de dur una continuïtat de 3 sessions i un màxim de 8 per als casos més greus. La duració d'aquest projecte ha sigut d'abril a maig.

Durant aquest període es va posar èmfasi en l'atenció de la salut mental dels treballadors municipals i amb aquest servei es va cobrir una necessitat no plenament satisfeta tant pel sistema català de la salut com de les pròpies institucions en relació amb la protecció dels riscos psicosocials.

El conjunt d'emocions viscudes durant el confinament (angoixa, por, tristesa, ràbia, incertesa...) son compatibles amb la capacitat de resiliència de les persones i d'adaptació a qualsevol situació intensa però la capacitat de tolerància d'aquesta emoció és variable dependent dels recursos i experiències personals de cadascú.

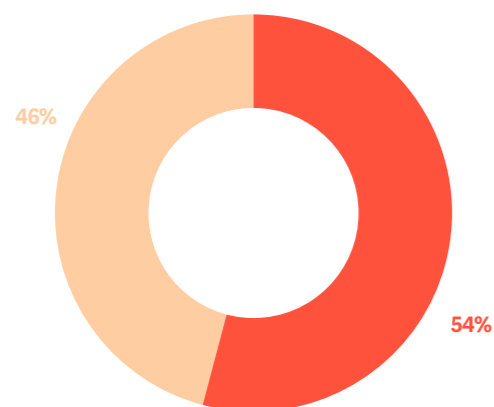
Tenint en compte aquesta reflexió es va implementar el servei, amb la finalitat d'evitar un empitjorament greu i ràpid dels professionals evitant així una cronificació o posteriors costos personals, econòmics i socials.

Resultats

85

atencions

■ 46 primeres atencions
■ 39 en seguiment



75 %

de les consultes tenien com a motiu principal i clar: l'angoixa.

75 %

eren dones, al voltant de 40 anys.

El col·lectiu professional que més va demandar està vinculat als equips de Serveis Socials amb el següent número d'atencions:

12

treballadors/ores socials

6

educadors/ores socials

5

de serveis socials que no van especificar el perfil professional

També els i les administratius i el col·lectiu d'atenció al ciutadà conjuntament amb un total de **17 intervencions** van ser els més demandants.

Coordinació: Carolina Palomar, Vocal de la Secció de Psicologia Clínica, de la Salut i Psicoteràpia del COPC.

6.6. PROJECTE D'INTERVENCIÓ PSICOLÒGICA EN UCI (HU-CI)

Projecte d'Intervenció Psicològica en UCI (HU-CI) neix de l'associació internacional "Humanitzant les cures intensives" creada el 2014, i busca canviar el model sanitari actual, centrant-lo en la cura de les persones: pacients, usuaris, familiars i professionals de la salut.

Amb aquest projecte, i durant la crisi COVID-19, el Col·legi va col·laborar amb l'associació en el procés de selecció de perfils professionals col·legiats experts per a diferents hospitals de Catalunya: l'Hospital de Bellvitge, l'Hospital de Granollers, l'Hospital del Mar, la Clínica Diagonal, la Clínica Sagrada Família i l'Hospital de Mataró, amb un total de set psicòlegs i psicòlogues contractats.

El projecte d'Intervenció Psicològica en UCI va estar actiu del mes d'abril al mes de juliol de 2020.

Objectiu del projecte

Donar suport psicològic en crisi en les Unitats de Cures Intensives a pacients, familiars i professionals, en el marc de les necessitats emocionals generades per la crisi de la COVID-19.

- **Pacients:** prestar suport psicològic, facilitar l'expressió emocional, normalitzar i contenir la simptomatologia emocional, disminuir la sensació d'aïllament social que genera l'aïllament físic, detectar necessitats d'intervenció especialitzada de salut mental.
- **Familiars:** prestar orientació i suport emocional, cura dels vincles i maneig del canvi de rols familiars, adquisició d'estils d'afrontament saludables i pautes d'autocura, integració de les experiències viscudes, detecció primerenca de possible psicopatologia.
- **Professional:** donar suport psicològic als professionals de 1a línia d'intervenció en UCI, facilitar moments de ventilació emocional, assistir davant moments de crisi emocional, facilitar la comprensió i aprenentatge del viscut, contribuir a la detecció primerenca de possibles riscos psicosocials.

Intervencions realitzades

Sessions presencials



Sessions telemàtiques (telèfon o videotrucada)



24

Altres intervencions no estructurades

Total:

200

intervencions individuals

108

grupals

24

no estructurades

332

intervencions psicològiques

6.7. FUNDACIÓ GALATEA: SERVEI TELEMÀTIC DE SUPORT PSICOLÒGIC GRATUÏT PER A PROFESSIONALS DE LA SALUT

La Fundació Galatea, entitat en la qual el COPC participa com a patró de la Fundació, va crear i posar a disposició dels professionals de la salut un servei de suport psicològic gratuït.

Des de la seva experiència en l'atenció a la salut mental dels professionals de la salut, la Fundació Galatea va oferir un servei de suport psicològic a través de videoconferència per ajudar en al situació causada per la COVID-19 a tots els professionals de la salut i de l'àmbit social en situació de patiment emocional.

D'altra banda, i amb el mateix objectiu que el servei de suport psicològic (assistencial, reparador i de potenciació de factors de resiliència), es van realitzar intervencions grupals adreçades a grups de professionals, equips de treball i càrrecs directius d'organitzacions de l'àmbit de la salut, com a resposta a demandes específiques de diferents institucions.

Necessitats detectades

Individuals: escolta, validació i orientació centrada en la identificació de recursos individuals i reubicació de l'exercici del propi paper en el context laboral o personal concret.

De grup: compartir vivències i emocions, reflexió sobre la pràctica, aprenentatge de l'experiència, anàlisi de situacions concretes i planificació estratègica de les dimensions individuals i col·lectives davant la incertesa i l'amenaça del futur immediat.

Equip d'entre 45 i 55 professionals de la psicologia per atendre les demandes

729

persones ateses entre març i agost de 2020

2.690

intervencions realitzades

Coordinació: Carmen Ferrer, Presidenta de la Secció de Psicologia Clínica, de la Salut i Psicoteràpia del COPC.

"Fins i tot quan no és completament assolible, ens convertim en millors persones quan mirem de perseguir una meta més alta"

– Viktor Frankl

ENG: "Even when it is not fully attained, we become better by striving for a higher goal"



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya