Colegio Oficial de la
Psicología de Melilla

ACTUACIONES DEL GIPEC DURANTE EL ESTADO DE ALARMA POR LA PANDEMIA DEBIDA A COVID-19

ACTUACIONES DEL GIPEC DURANTE EL ESTADO DE ALARMA POR LA PANDEMIA DEBIDA A COVID-19

En los últimos días de 2019 comenzamos a recibir noticias procedentes de China en las que se informaba de múltiples afectados como consecuencia de un nuevo virus del que aún se sabía poco. Posteriormente sabríamos que el famoso coronavirus del que todo el mundo hablaba se trataba del Sars- Cov 2 y provocaba una enfermedad llamada Covid- 19.

En los primeros meses de 2020 las noticias eran más preocupantes todavía, cada vez más países afectados, en Italia la situación empezaba a ser alarmante y se informaba de los primeros casos en España. A primeros de marzo la situación se dispara en nuestro país y conocemos los primeros casos en Melilla, en principio pocos y controlados, pero suficientes para generar una gran preocupación entre los ciudadanos. Las autoridades recomendaron no viajar a la Península y no salir si no era estrictamente necesario.

El 11 de marzo la OMS declara la pandemia mundial por causa del Covid-19. En Melilla anuncian que se suspenden las clases durante dos semanas por prevención. Finalmente, el sábado 14 de marzo el Gobierno de España decreta el inicio del estado de alarma y la suspensión de todas las actividades no esenciales, en principio durante dos semanas. Para entonces las noticias a nivel nacional eran muy alarmantes con un gran número de casos activos y fallecidos y se empezaba a hablar del enorme estrés al que se estaban enfrentando los sanitarios en los hospitales por el elevado número de personas que acudían a los servicios de urgencias y la falta de medios y adecuados equipos de protección.

Ante esta situación, y previendo que las secuelas psicológicas que debido al confinamiento y la realidad que atravesaban los sanitarios podrían ser múltiples y de diversa gravedad, el GIPEC del Colegio Oficial de la Psicología de Melilla, reunido vía telemática el domingo 15 de marzo, establece las bases de lo que sería el Programa de Atención Psicológica a sanitarios y afectados por Covid- 19.

1. Programa de Atención Psicológica a sanitarios y afectados por Covid- 19.

Desde el equipo de médicos que llevaba el seguimiento de los casos positivos se pusieron en contacto con nosotros ya que observaban que algunos pacientes, en aislamiento absoluto, empezaban a mostrar señales de depresión, ansiedad y estrés. En la citada reunión del día 15 elaboramos un protocolo que fue enviado al Hospital Comarcal y se materializó con la primera intervención con un paciente el día 20 de marzo. El protocolo es el que se expone a continuación:

Debido a la situación de crisis por la incidencia del coronavirus a nivel mundial, quienes formamos el GIPEC pensamos que sería bueno ofrecer nuestros servicios para atender tanto a las personas afectadas por el virus que se encuentren en situación de aislamiento, como a los sanitarios encargados de su atención.

En lo que se refiere a los afectados, la situación de aislamiento prolongado, unida al hecho de estar padeciendo una enfermedad que, si bien en principio es de carácter leve, puede llegar a ser grave, puede provocar reacciones psicológicas que afecten al bienestar emocional de la persona hospitalizada. Los sanitarios por su parte, se enfrentan a turnos de trabajo maratonianos, con un elevado nivel de tensión ya que, a las circunstancias propias de su puesto, se une la necesidad de protegerse frente a un virus que puede terminar afectándoles también a ellos y sus familiares.

Desde el servicio de enfermería del Hospital Comarcal se pusieron en contacto con nosotros para hacernos llegar su preocupación por el bienestar psicológico y emocional de los sanitarios al frente de esta situación de crisis, así como por el de los afectados que permanecen allí ingresados debido a la afectación por el COVID- 19. Para dar respuesta a esta demanda, el GIPEC ha elaborado un **PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA A PERSONAS AFECTADAS POR COVID- 19 Y SANITARIOS**, con las siguientes directrices:

- La atención psicológica a los pacientes afectados por el COVID-19, ingresados en el Hospital Comarcal de Melilla o en aislamiento domiciliario, así como a sanitarios será realizada por los psicólogos que forman parte del Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes (GIPEC), perteneciente al Colegio Oficial de la Psicología de Melilla.

- Esta atención se realizará, debido a las condiciones de aislamiento que la población está obligada a seguir, de forma telefónica o telemática. Para ello, el Colegio Oficial de la Psicología ha habilitado una plataforma totalmente segura, a través de la empresa Van Mullen Meetings, la cual cuenta con las máximas garantías legales y cumple con la legislación vigente en España y Europa, siendo especialmente cuidadosos en el cumplimiento y vigilancia de la normativa relacionada con la Ley de Protección de Datos (L.O. 3/2018).

- El GIPEC proporcionará a la persona de contacto del Servicio de Enfermería, así como a la Gerencia del Hospital Comarcal de Melilla, servicio 061 o a la autoridad competente que lo solicite, un cuadrante detallado con las horas en las que los psicólogos del GIPEC estarán disponibles para realizar estas tareas de apoyo psicológico. Cuando algún paciente solicite ser atendido, desde los servicios sanitarios avisarán al responsable de coordinar este programa, Juan Manuel Fernández Millán, quien avisará al psicólogo disponible en ese momento, el cual procederá a establecer contacto con el afectado por vía telemática o telefónica en su defecto.

El protocolo a seguir, decidido por los miembros del GIPEC en reunión mantenida vía Skype el día 15 de marzo de 2020, se ajusta a las pautas generales de intervención psicológica en emergencias y catástrofes que deben conocer todos los miembros del grupo. Es el siguiente:

- El paciente solicita atención psicológica al personal del Hospital Comarcal o de los servicios sanitarios.
- El personal se comunica con el psicólogo responsable del programa (Juan Manuel Fernández Millán), el cual asignará al psicólogo disponible en esa franja de tiempo determinada, según el cuadrante de profesionales y horarios que se les hará llegar. Posteriormente, en colaboración con el personal de Enfermería o los servicios sanitarios, se hará llegar a la persona que solicita la atención, el enlace para establecer la comunicación con el psicólogo que lo va a atender.

Una vez establecido el contacto con la persona afectada por COVID- 19 o el sanitario que lo solicite:

1. Presentarse adecuadamente, hacer notar que estamos para atender a la persona y preguntarle en qué podemos ayudarle para iniciar la relación.

2. Practicar la ventilación emocional, favorecer que la persona exprese sus sentimientos y sensaciones respecto a su estado de salud y a la situación que está viviendo.

3. Normalización de emociones.

4. Ofrecer ayuda para tratar de resolver problemas prácticos que la persona pueda tener y que no puede resolver debido al aislamiento.

5. Ofrecer pautas para sobrellevar el aislamiento de la mejor manera posible. En caso de los sanitarios, pautas para manejar la tensión en el trabajo.

6. Instruir a la persona en técnicas del manejo de la ansiedad si esta es muy elevada o interfiere con su proceso de recuperación o con su actividad laboral.

7. Seguimiento, según lo acostumbrado en psicología de emergencias (no se trata de realizar terapia, sino de saber si las pautas ofrecidas en la intervención han sido de ayuda para la persona).

Sin otro particular, reciban un cordial saludo

Carmen Arrarás Jerez, Coordinadora GIPEC- COPME

El Colegio Oficial de la Psicología contrató los servicios de una plataforma telemática a través de la empresa Van Mullen Meetings con fin poder realizar videollamadas con los pacientes y salvaguardar al máximo su intimidad y la confidencialidad de la intervención. Se elaboró un horario para cubrir el mayor número de horas, en función de la disponibilidad de los miembros del GIPEC que han participado en el programa de asistencia (10 psicólogos en total). De este modo, se ofrecía atención psicológica a quien lo necesitase de lunes a viernes de 10 a 14 horas y de 16 a 21 horas. Los fines de semana se cubrían las intervenciones conforme iban surgiendo.

El GIPEC inicia el programa de asistencia el 20 de marzo con la primera petición de ayuda a una persona ingresada en el Hospital Comarcal. Posteriormente, la Ciudad Autónoma, con la mediación de su presidente, D. Eduardo de Castro, solicita colaborar con el Colegio Oficial de la Psicología de Melilla en este programa, por lo cual se establece un número gratuito de atención psicólogica y poder ampliar la población a la que va dirigida el servicio. Para ello se pone en marcha un número 900 con dos líneas de atención: una atendida por el GIPEC, para dar asistencia a personal sanitario y personas con Covid- 19 positivo y sus familiares, y otra atendida por psicólogos sanitarios colegiados, para ciudadanos en general y miembros de las fuerzas de seguridad.

el FARO Melilla

Los melillenses recibirán atención psicológica gratis en el número 900 272 016

Publicado por DM

Este teléfono ha funcionado de lunes a domingo, de 8 a 21 horas durante 8 semanas. Se inició el 27 de marzo y finalizaron las activaciones por este medio a finales de mayo de 2020. Las personas interesadas en recibir asistencia, al marcar el número, debían elegir entre la línea 1 si eran personal sanitario o afectados por Covid- 19, o la línea 2 si eran población en general o miembros de las fuerzas de seguridad. Las llamadas derivadas a la línea 1 eran recibidas por la coordinadora del GIPEC quien asignaba al psicólogo pertinente según el horario elaborado por el grupo. Otra forma de activación era por petición directa del equipo médico de atención a personas con Covid- 19 positivo quienes se ponían en contacto directo con el representante del GIPEC en el hospital, Juan Manuel Fernández Millán. Fuese cual fuese la forma de activación se asignaba al profesional debiendo ponerse en contacto con los pacientes en un plazo inferior a dos horas.

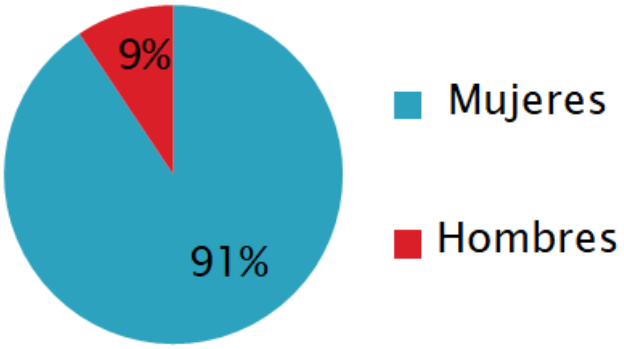
El resumen de los datos de este servicio de atención psicológica, por la parte gestionada por el GIPEC, se expone a continuación.

Número total de personas atendidas por el GIPEC: **32** (19 sanitarios y 13 de otras profesiones).

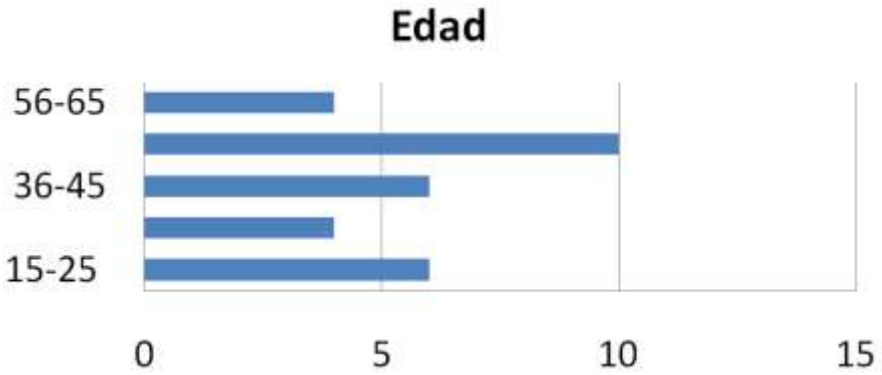
Número total de intervenciones realizadas: 96. Se han realizado también **3 charlas colectivas** para grupos de sanitarios (Residencia de Mayores, 061 y equipo de Atención Primaria responsable de la asistencia a enfermos de Covid- 19).

Media de intervenciones/ paciente: 3. Las intervenciones han ido desde una a siete, dependiendo de la complejidad de la intervención y de la sintomatología presentada por los pacientes.

En cuanto al **sexo de las personas atendidas:**



El rango de **edad** de las personas atendidas ha ido desde 17 años a 62, siendo el grupo más numeroso el del intervalo de edad entre 46 y 55 años tal y como se resume en el siguiente gráfico:

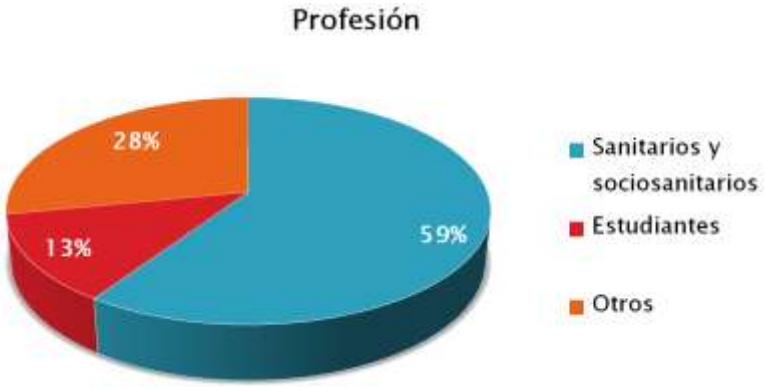


	15-25	26-35	36-45	46-55	56-65
Edad	6	4	6	10	4

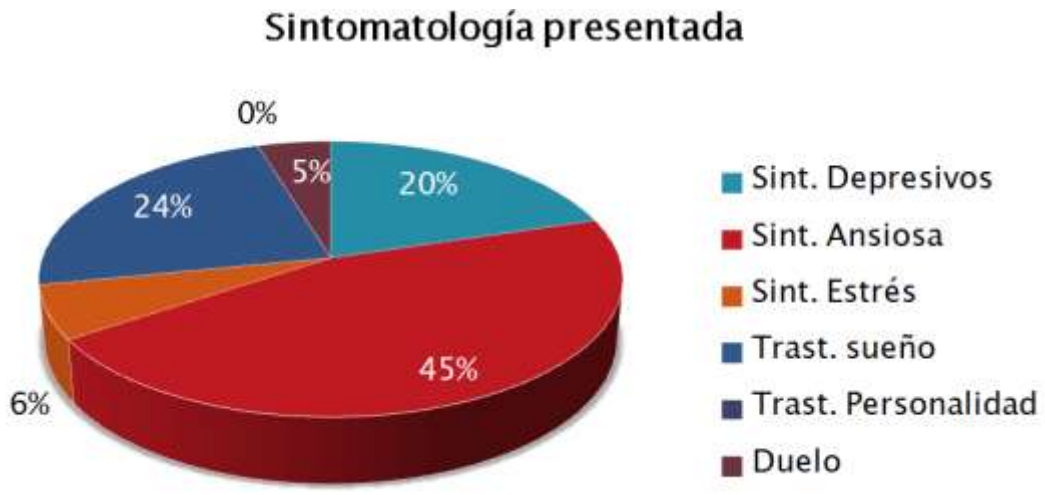
En cuanto a la **profesión**, la mayoría de personas atendidas eran sanitarios o sociosanitarios (trabajadores de centros médicos/ hospitalarios), suponiendo un total de 19 personas:

- Celadores: 9
- Enfermeros: 4
- Auxiliares de enfermería: 2
- Auxiliares de ayuda a domicilio: 2
- Conductores de ambulancia: 1
- Limpiadores hospital: 1

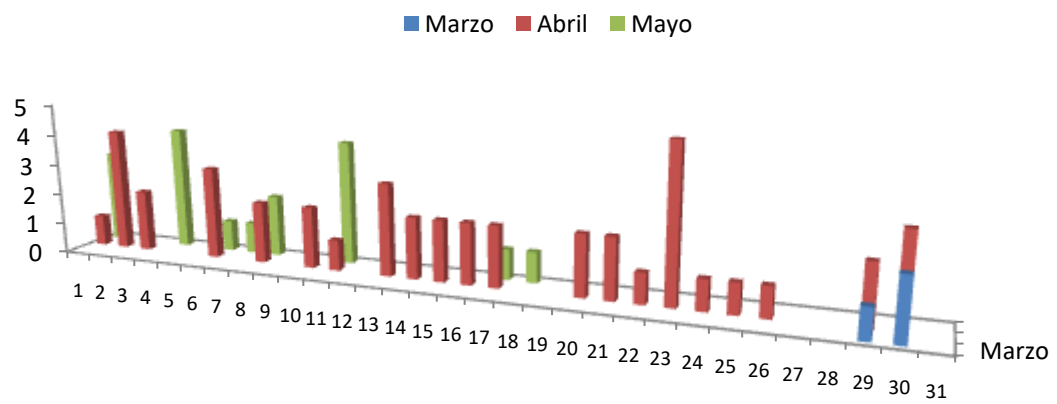
El siguiente grupo más numeroso ha sido el de los estudiantes, ocupación de 4 de los atendidos. Otras profesiones han sido funcionario de prisiones (1), traductora (1), empresario (1), abogada (1), auxiliar administrativo (1), dependienta (1), camarera (1), voluntaria de Protección Civil (1) y ama de casa (1).



En cuanto a la **sintomatología presentada**, 29 personas manifestaron síntomas de ansiedad, 15 personas manifestaron trastornos del sueño, 13 personas síntomas de depresión, 4 síntomas de estrés y 3 manifestaciones de duelo. Se valoraban también los trastornos de personalidad pero ninguna de las personas atendidas por el GIPEC presentó estas alteraciones.

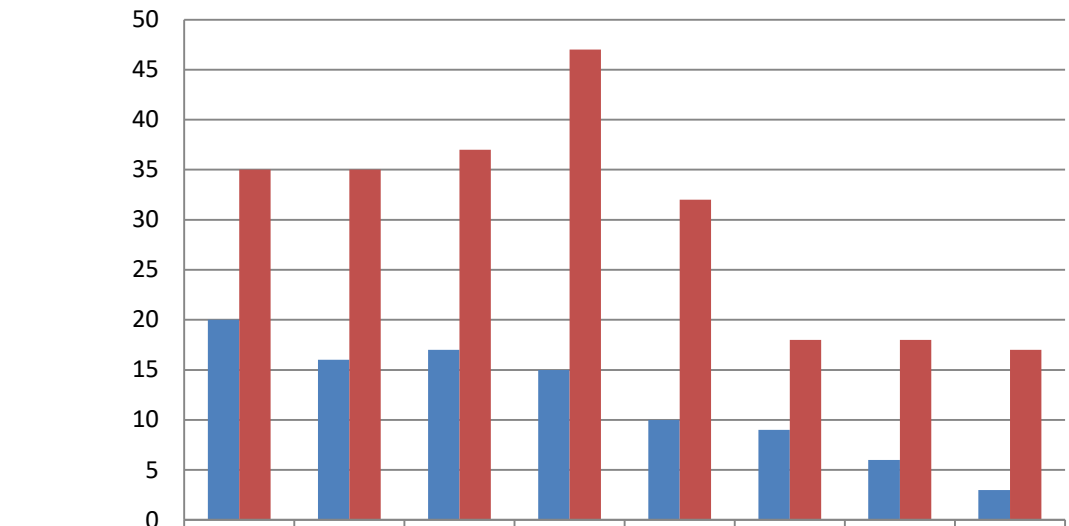


En relación a las **llamadas recibidas** en el número habilitado por el Colegio Oficial de la Psicología, en colaboración con la Ciudad Autónoma de Melilla, el número de llamadas por día y mes (desde el inicio del teléfono **900 272 016** el 27 de marzo) se describe en el siguiente gráfico:



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Marzo																													1	2	
Abril	1	4	2			3		2		2	1		3	2	2	2	2			2	2	1	5	1	1	1			2	3	
Mayo	3			4		1	1	2			4						1	1													

El servicio de atención psicológica se ha desarrollado durante 8 semanas. A continuación se reflejan las **intervenciones realizadas por semanas** y el **tiempo medio de las llamadas**:



	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Intervenciones	20	16	17	15	10	9	6	3
Tiempo llamadas	35	35	37	47	32	18	18	17

La semana con más intervenciones fue la primera, con 20 en total. Se aprecia una disminución progresiva de las intervenciones a medida que pasaba el tiempo y la situación de contagios y afectados en nuestra ciudad empezaba a estabilizarse.

A todas las personas atendidas por el GIPEC se les enviaba vía WhatsApp, al final de las intervenciones, una **encuesta que valoraba la satisfacción con el servicio recibido**. Dicha encuesta fue cumplimentada por el 100% de las personas atendidas y arrojó un grado de satisfacción de 9,67/10.

2. Otras actuaciones del GIPEC durante el estado de alarma debido a la situación de emergencia sanitaria por Covid- 19.

2.1 Póster con recomendaciones a sanitarios.

Antes de que se decretase el estado de alarma, y ante el incremento de casos que se estaban produciendo en la ciudad, se elaboró un póster con recomendaciones para el personal sanitario de la Ciudad de Melilla, con pautas para aplicar en relación a la posible masificación de personas en los servicios sanitarios debido al coronavirus. Este póster, acompañado de folletos informativos, fue entregado y colocado en las dependencias de urgencias y planta de medicina interna del Hospital Comarcal, así como en la sala del 061.

2.2 Documento con recomendaciones para la población para manejar la ansiedad en torno a las noticias relativas al Covid-19. (Anexo 1).

El grupo elaboró este decálogo que fue difundido en los medios de comunicación antes de la declaración del estado de alarma. El documento recoge una serie de consejos para la ciudadanía debido al alarmante aumento de rumores y noticias falsas que circulaban en los inicios de la pandemia y que generaban una elevada ansiedad entre la población.

https://elfarodemelilla.es/colegio-oficial-psicologos-recomienda-evitar-bulos-no-dejarse-llevar-alarmismo/

el FARO Melilla

SUCESOS FRONTERA TRIBUNALES SOCIEDAD CULTURA EDUCACIÓN POLÍTICA DEPORTES

El Colegio Oficial de Psicólogos recomienda evitar bulos y no dejarse llevar por el alarmismo

Informarse por fuentes oficiales y mantener la rutina en la medida de los posible son otros de los consejos

por Redacción El Faro

Lo más visto

2.3 Reuniones de grupo.

Durante todo el confinamiento el grupo se ha reunido numerosas veces de forma telemática y se ha mantenido un contacto diario a través del grupo de WhatsApp. Las reuniones formales que se han mantenido se realizaron los días 13, 15, 20 y 21 de marzo, 10 de abril y 6 de mayo.

2.4 Formación. Intercambio con colegas de Argentina.

Desde mayo venimos realizando un intercambio de información con colegas argentinos, miembros de RPECA (Red de Psicólogos Especializados en Catástrofes Argentina). Cada viernes asistimos a través de la plataforma Zoom, a charlas de formación sobre diferentes aspectos de la psicología de emergencias. Los temas tratados han sido los siguientes (por parte del GIPEC Melilla):

- *Comunicación con afectados*. Impartida por Juan Manuel Fernández Millán, 1 de mayo de 2020.
- *Valoración de casos y activación del psicólogo*. Impartida por Carmen Arrarás Jerez. 15 de mayo.
- *Apoyo a técnicos*. Impartida por Luisa Mª Ávarez Iglesias, antiguo miembro del GIPEC. 29 mayo
- *Suicidio*. Impartida por Marina Fernández Navas, 5 y 12 de junio.

Por parte de los colegas argentinos, los temas tratados han sido:

- *Técnica de CAVI*. Impartida por Diego Núñez. 8 de mayo.
- *Tratamiento del estrés post traumático mediante EMDR*, impartida por Vanesa Bender, 22 de mayo.

2.5 Formación. Plataforma EDPUZLE.

Se han montado **6 clases en la plataforma EDPUZZLE** de la que se benefician los miembros del GIPEC de Melilla, los de otros GIPEC de España, los miembros de la Red de Psicólogos Especialistas en Catástrofes de Argentina y los alumnos del Máster Oficial "Psicología Jurídica y Forense" de la UGR.

2.6 Participación en las I Jornada Inter Redes Internacional.

Como consecuencia de la colaboración que venimos manteniendo con los compañeros de RPECA en Argentina, surge la invitación a participar en las primeras Jornadas Inter Redes Internacional que tiene por título: "Psicología de emergencia en respuesta a la pandemia". En dichas Jornadas, celebradas los días 18, 19 y 20 de junio, han participado representantes de diferentes países de habla hispana como Argentina, Bolivia, Ecuador, Venezuela, México, Chile, España y Colombia. Por parte del COP Melilla actúan como representantes la coordinadora del GIPEC, Carmen Arrarás Jerez con la charla *"Atención psicológica a afectados por Covid-19 y sanitarios. Diferencias con las intervenciones tradicionales en emergencias"*, el fundador del GIPEC, Juan Manuel Fernández Millán con la charla *"Estudio descriptivo e inferencial sobre*

variables de la teoría de la autodeterminación y las circunstancias de confinamiento derivadas de la pandemia de Covid-19", y la antigua miembro del GIPEC Luisa Mª Álvarez Iglesias con la charla *"Intervención con Intervinientes*". Las jornadas fueron retransmitidas por la página de Facebook de RPECA y su canal de YouTube.

2.7 Investigación.

Nuestro compañero Juan Manuel Fernández Millán ha elaborado y analizado un cuestionario **para la investigación sobre aspectos psicológicos relacionados con el confinamiento** en la que han participado 1080 sujetos. Los resultados de esta encuesta fueron **expuestos en la charla de las Jornadas Inter Redes citada en el punto anterior.**

2.8 Vídeos.

Se han elaborado (guión, grabación, edición y montaje de Juan Manuel Fernández Millán) y subido a YouTube los siguientes vídeos:

a. Coronavirus y sanitarios: cómo enfrentarse a pacientes o familiares con hostilidad. https://youtu.be/-fd3oLhaeIo
b. Pasando el coronavirus en casa. https://youtu.be/XOmu9r6MBD8
c. Pérdidas de seres queridos por el coronavirus. https://youtu.be/ymfHVrOSojk
d. Notificando el fallecimiento familiar. Comparativa entre el método "cara a cara" y el impuesto por el confinamiento. https://youtu.be/5eFVvYcomAo
e. Nuestro agradecimiento a sanitarios. https://youtu.be/SSxBRxQXGB4
f. Estoy contigo. https://youtu.be/QBFznjLkdDE

2.9 Artículos.

Así mismo, Juan Manuel también ha publicado un artículo en el Boletín digital de la Hermandad de Veteranos de los Grupos Regulares de Melilla con el título *"Cómo afrontar los retos psicológicos que el coronavirus provoca en el personal que lucha para salvarnos"* (ATLATEN Volumen 2020, número 8 EXTRA, 5 de abril de 2020).

Ha aparecido una reseña sobre el GIPEC de Melilla en Infocop Digital, del Consejo General de la Psicología de España con el título "*Actuaciones del GIPEC Melilla durante el estado de alarma*" (publicado el 29/05/2020).

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8803&cat=8

ANEXO 1

CONSEJOS PARA AFRONTAR Y MANEJAR LA ANSIEDAD EN TORNO A LAS NOTICIAS RELATIVAS AL COVID- 19

Desde hace unas semanas se nos está informando sobre la situación producida por la presencia en nuestro país del virus COVID-19, popularmente conocido como "coronavirus", y de las consecuencias que estamos viviendo a diversos niveles, tanto sanitario, como social, económico, político, etc.

Nos encontramos ante un panorama nuevo y desconocido, sin precedentes cercanos, por lo que nos surgen muchas dudas sobre cómo manejar el problema. Las personas necesitamos creer que controlamos nuestro entorno y es normal que ante esta situación de incertidumbre sintamos ansiedad y manifestaciones de estrés.

Es posible presentar un estado de activación constante, nerviosismo e inquietud por la seguridad de nuestras familias que, si no manejamos adecuadamente, pueden derivar en otros trastornos más importantes como estrés elevado, trastornos del sueño o alteraciones del estado de ánimo.

Por ello, el Colegio Oficial de la Psicología de Melilla, a través del Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes (GIPEC) desean realizan las siguientes **RECOMENDACIONES para prevenir y afrontar la ansiedad:**

1. **Informarse siempre a través de fuentes oficiales.** Sólo hacer caso de las recomendaciones que conozcamos a través de las webs oficiales o redes sociales de las autoridades competentes (Salud Pública, Delegación del Gobierno, Ciudad Autónoma, INGESA, 112, etc.).

2. **No difundir bulos o rumores.** Es muy tentador informar a todos nuestros grupos de WhatsApp de la última foto o el audio de un médico de Milán que amablemente nos quiere prevenir, pero no debemos transmitir ninguna información no oficial, ni suficientemente contrastada, tampoco dar nombres o información personal de posibles afectados, se trata de un delito. Esto sólo provoca un aumento de la incertidumbre y por tanto, del nerviosismo.

3. **No dejarse llevar por alarmismos.** No hace falta acudir en masa a los supermercados, ni recoger a los niños del colegio ante la sospecha de algún caso positivo en el virus. Esto sólo va a aumentar nuestra inquietud y generar una falsa sensación de inseguridad.

4. **Hacer caso de las recomendaciones de las autoridades sanitarias.** Sí hay cosas que podemos hacer para afrontar esta situación (mantener una correcta higiene de manos, reducir el contacto físico o la asistencia a lugares con aglomeración de personas, tal y como nos dicen las autoridades sanitarias). Seguir estos consejos puede aumentar nuestra sensación de autoeficacia y hacernos sentir que no estamos ante una situación sin control en la que no podamos hacer nada. Pero ¡ojo!, tampoco dejarnos llevar por el entusiasmo y pensar que estamos libres de todo. No hay que magnificar la situación pero tampoco trivializarla.

5. **Relativizar la información.** Nos llegan noticias al minuto sobre la situación, número de casos, número de ingresos, de personas en la UVI, de fallecidos… Tanta información puede llegar a saturarnos. No hay que quedarse sólo con las noticias malas. Son muchas más las personas que cursan la enfermedad con síntomas leves en sus domicilios que las que tienen que permanecer en un hospital y muchísimas menos las que fallecen. Tratemos de pensar en positivo.

6. **Evitar la "sobrecarga digital"**. Internet y las redes sociales son una herramienta de gran utilidad pero estar constantemente conectados hablando o leyendo sobre el coronavirus puede resultar contraproducente. Desconectar de vez en cuando puede ayudarnos a tomar distancia y ver las cosas con perspectiva.

7. **Tratar el tema en familia.** Hablar sobre la situación con nuestros familiares utilizando información veraz y contrastada, sin alarmismos. Explicar a los niños qué es lo que está pasando sin ocultarles nada, con palabras y ejemplos sencillos y adaptados a su edad y nivel de conocimiento, respondiendo a todas las dudas que nos puedan plantear.

8. **Manifestar y aceptar nuestras emociones**. Hablar de nuestros sentimientos y emociones con las personas de nuestro entorno y aceptarlos. Es normal sentirse inquietos, asustados, expectantes… No pasa nada por reconocer que la situación nos puede desbordar. Si la ansiedad es muy elevada y llega a interferir con tu vida cotidiana, busca ayuda profesional.

9. **Mantener las rutinas en la medida de lo posible**. No hay que atrincherarse y dejarlo todo hasta que pase la situación. Es importante tratar de seguir haciendo vida normal, incorporando a nuestra vida las recomendaciones de las autoridades sanitarias como una rutina más.

10. **Fomentar el autocuidado.** Mantener una alimentación saludable, realizar ejercicio moderado y procurar mantener una adecuada higiene del sueño. Continuar practicando los hobbies. Descansar y sentirnos bien nos va a ayudar a manejar esta situación de la mejor manera posible.