MEMORIA TÉCNICA DEL GIPEC DE MELILLA 2020

GESTIÓN, FORMACIÓN E INTERVENCIÓN

EL AÑO DE LA PANDEMIA

Colegio Oficial de la Psicología de Melilla

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....3

1. Introducción.....4
2. Reuniones de equipo.....6
3. Activaciones e intervenciones.....7
   - **Intervenciones con motivo de la situación sanitaria derivada del COVID-19.....7**
   - **Intervención en caso de suicidio. 11**
4. Publicaciones.....12
5. Convenios.....17
6. Participación en simulacros.....18
7. Formación.....18
8. Proyectos y grupos de trabajo.....21
   - **Investigación con más de 1000 sujetos.....21**
   - **Gimnasio Emocional "EmotiFit".....21**
   - **Captación de nuevos miembros.....23**
   - **I Jornadas Inter Redes Internacional.....25**
   - **Entrega de escudos conmemorativos programa coronavirus.....26**
   - **Jornadas Internacionales de Prevención del Suicidio.....28**
   - **Charlas varias y presentación del libro de J.M. Fernández.....29**
9. Otros.....30
   - **Presencia en medios de comunicación.....30**

AGRADECIMIENTOS

A todos los sanitarios y afectados por COVID- 19 que confiaron en nosotros y permitieron que les ayudásemos a aliviar un poco su carga.

A los miembros de las Fuerzas de Seguridad que supieron reconocer la necesidad de un psicólogo de emergencias y nos llamaron.

Al Presidente de la CAM, D. Eduardo de Castro, por reconocer la necesidad de atención psicológica en los inicios de la pandemia y promover un convenio que permitió establecer una línea de atención telefónica durante los peores momentos de la situación sanitaria.

Al Colegio Oficial de la Psicología, Decano y Junta de Gobierno por su apoyo en todos los proyectos que emprendemos.

A los compañeros de la Red de Psicólogos Especializados en Catástrofes de Argentina (RPECA) por su inestimable colaboración y el fantástico intercambio de conocimientos que hemos mantenido durante este año.

Y muy especialmente a mis compañeros del GIPEC de Melilla que han demostrado, una vez más, una gran entrega y profesionalidad y con su trabajo han aliviado el sufrimiento de mucha gente.

A todos ellos,

GRACIAS

1. INTRODUCCIÓN.

La Ley 2/1985, 21 enero, derogada por la disposición derogatoria única de la Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil regula en su apartado IV sobre autoprotección de su Exposición de Motivos que:

"La tarea fundamental del sistema de protección civil consiste en establecer el óptimo aprovechamiento de las posibles medidas de protección a utilizar. Consecuentemente, debe plantearse, no sólo de forma que los ciudadanos alcancen la protección del Estado y de los otros poderes públicos, sino procurando que ellos estén preparados para alcanzar por sí mismos tal protección.

El proyecto de Ley insiste, por ello, en los aspectos relacionados con la autoprotección ciudadana. En los supuestos de emergencia que requieran la actuación de la protección civil, una parte muy importante de la población depende, al menos inicialmente, de sus propias fuerzas. De ahí que, como primera fórmula de actuación, haya que establecer un complejo sistema de acciones preventivas e informativas, al que contribuye en buena medida el cumplimiento de los deberes que se imponen a los propios ciudadanos, con objeto de que la población adquiera conciencia sobre los riesgos que puede sufrir y se familiarice con las medidas de protección que, en su caso, debe utilizar.

Se trata, en definitiva, de lograr la comprensión y la participación de toda la población en las tareas propias de la protección civil, de las que los ciudadanos son, al mismo tiempo, sujetos activos y beneficiarios. Comprensión social y participación que, en última instancia, debe ser el resultado de una permanente movilización de la conciencia ciudadana y de la solidaridad social."

Por su parte la nueva ley siguiendo el espíritu de esta Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil. Insiste en su Preámbulo que:

"La prevención es uno de los fines prioritarios de la protección civil. Muchas de las políticas desarrolladas por las Administraciones Públicas, en tanto puedan afectar o condicionar la seguridad de las personas o los bienes, tienen objetivos preventivos. La ley propicia que todos estos esfuerzos se canalicen e integren a través de los órganos de coordinación que establece. La planificación, especialmente los planes de autoprotección, la formación del personal perteneciente al sistema de protección civil y singularmente la inclusión en los currículos escolares de contenidos sobre autoprotección y primeros auxilios, son instrumentos poderosísimos de prevención de carácter horizontal que esta ley procura…"

Acorde con el espíritu de estas normas, las actuaciones del GIPEC intentan orientarse hacia la prevención y la autoprotección de todos los ciudadanos, a la vez que procura la especialización de los miembros del GIPEC y la optimización de los protocolos de actuación.

Especialmente durante este año 2020, tan difícil para todos, las actuaciones del GIPEC han ido fundamentalmente encaminadas a la atención psicológica a los sanitarios, como personal de alto riesgo y de primera línea en la lucha contra el virus, así como a las personas afectadas por la enfermedad COVID-19 y sus familiares.

2. REUNIONES DE EQUIPO.

De forma periódica, el grupo ha mantenido reuniones para intercambio de información, evaluación/ formación de los miembros y otras poblaciones, organización de actividades y proyectos, toma de decisiones y la creación de un espíritu de grupo.

Este año, debido a la situación sanitaria, tan sólo hemos mantenido una reunión presencial, el resto han sido todas telemáticas a través de Skype o la plataforma Zoom.

Durante 2020 el grupo ha mantenido **once reuniones**: 26 de febrero (la única presencial); 13, 15, 20 y 21 de marzo; 10 de abril, 6 de mayo, 7 de julio, 7 de septiembre, 17 de octubre y 13 de diciembre.

En este periodo han cursado baja del grupo dos psicólogos (Antolena y Fernando) y se han incorporado cuatro más (Paula Z., Alberto, Nacho y Noelia). El número de psicólogos que compone el GIPEC a 31 de diciembre es de 13 profesionales.

La coordinadora participó en representación del GIPEC en la ***Mesa Redonda de Profesionales***, celebrada el 15 de septiembre en el campus de la UGR, organizada por el fundador del grupo Juan Manuel Fernández Millán. En ella participaron diferentes profesionales que habían trabajado en primera línea durante la primera ola del coronavirus como médicos, enfermeras, policías, maestros, guardia civil, etc.

Fuimos convocados a la reunión del ***Comité de Autoprotección Externo del Aeropuerto de Melill***a celebrada de manera on line el 22 de octubre pero no se pudo participar en la misma por problemas sobrevenidos a la coordinadora ese día.

El 28 de noviembre la coordinadora participa en la reunión del ***Área de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes***, del Consejo Nacional de la Psicología de España, celebrada a través de la plataforma Zoom.

3. ACTIVACIONES E INTERVENCIONES.

3.1. Intervenciones con motivo de la situación sanitaria derivada del COVID-19.

Se entregó en el COP una memoria en el mes de junio de todas las actuaciones llevadas a cabo por el GIPEC durante el primer estado de alarma que comprendió los meses de marzo a junio. Remitimos a dicha memoria para conocer más datos relativos a este periodo. Lo que a continuación se describe es un breve resumen del trabajo realizado en los primeros meses de 2020.

El 11 de marzo, la OMS declara la situación de pandemia mundial con motivo de la enfermedad debida al virus Sars- Cov 2 llamada COVID-19. El 14 de marzo el Gobierno de España decreta el confinamiento domiciliario de la población para tratar de frenar el avance del virus. El día 15 de marzo, los miembros del GIPEC, reunido vía Skype, y ante el requerimiento de varios sanitarios que nos pidieron pautas para afrontar la situación, decidió poner en marcha un sistema de atención a personas afectadas por COVID-19, así como a los sanitarios que estaban en primera línea luchando contra la pandemia. Las directrices de este programa, en el que se comprometieron a participar la mayoría de miembros del grupo de forma totalmente voluntaria, quedaron recogidas en un documento que hicimos llegar al Hospital Comarcal, el cual establecía el protocolo de activación a seguir en caso de ser necesaria nuestra intervención. Dicho protocolo queda recogido en los siguientes puntos:

- *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).*

El INGESA elaboró un cartel que fue colocado en distintas dependencias del Hospital Comarcal con la manera de activar al grupo:

Área de Salud de Melilla COVID-19 Colegio Oficial de la Psicología de Melilla

Atención psicológica a través de teleasistencia

El Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes **(GIPEC)** ha diseñado un protocolo de actuación para asistir psicológicamente, vía telemática, a las personas que se encuentran en situación de aislamiento por COVID-19. Para ello es necesario que tanto los pacientes que se encuentran hospitalizados como los que se encuentran en sus domicilios tengan conocimiento de este recurso, las vías de acceso son; mediante el servicio de atención del paciente del Hospital comarcal de Melilla y el Servicio de Atención domiciliaria 061. Estos dos servicios contactarán con el enlace del GIPEC para que éste le proporcione una sesión a una hora determinada.

Acceso a la atención psicológica por teleasistencia

1. Si el paciente está **hospitalizado**, la enfermera de planta se encarga de informar y ofrecer el servicio de atención psicológica con el grupo GIPEC al paciente, en caso de que el paciente lo solicite, cursa la petición al servicio de Atención al paciente. (Valdrá una hoja de interconsulta)

2. A los **profesionales que están en situación de aislamiento domiciliario**, el servicio de Prevención de Riesgos Laborales ofrecerá el servicio, enviará el listado a la enfermera del Servicio de Atención al Paciente.

3. La enfermera de Atención al Paciente será la encargada de contactar con el enlace del GIPEC, en ella se centralizarán los contactos de planta, atención domiciliaria y SPRL para citar a los pacientes. Todos los días a partir de las 14h se pondrá en contacto con el GIPEC para enviarle el listado.

4. Si el paciente se encuentra en **aislamiento domiciliario**, será el grupo de Atención domiciliaria, (coordinado por el 061), que durante los controles que este servicio realiza mañanas y tarde, el que informe, valore y ofrezca ese servicio. Se pondrá en contacto con el enlace del GIPEC que le facilitará el listado de pacientes a las 14h y la las 20 h.

5. El **coordinador del grupo GIPEC**, organizará las citas y adjudicará día, hora y enlace con el profesional asignado por paciente.

6. Enlace de contacto con GIPEC: Juan Manuel Fernández **650 787 471**

El Colegio Oficial de la Psicología de Melilla contrató los servicios de una plataforma (Van Mullen Meetings) con la que poder atender a los pacientes mediante videollamadas totalmente seguras y respetuosas con la Ley de Protección de Datos (L.O. 3/2018 de 5 de diciembre).

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 20 de marzo recibimos la primera petición de asistencia para una de las personas ingresadas en el Hospital Comarcal. El 27 de marzo el COP Melilla pone en marchar un número de atención psicológica gracias a la firma de un convenio de colaboración con la Ciudad Autónoma de Melilla. Este teléfono funcionó de lunes a domingo, de 8 a 21 horas durante 8 semanas. El GIPEC se encargó de la gestión de la línea dedicada a la atención psicológica de sanitarios y personas afectadas por la enfermedad, así como a sus familiares en caso de fallecimiento.

Además, el grupo realizó tres charlas para colectivos sanitarios (personal del 061, enfermeras de la Residencia de Mayores y médicos del equipo profesional encargado de la atención a enfermos por coronavirus).

Durante la duración del convenio establecido con la Ciudad Autónoma (de finales de marzo a finales de mayo) el GIPEC realizó 96 intervenciones relacionadas con la COVID-19. En estas intervenciones participaron 10 psicólogos miembros del grupo y se atendieron a 32 personas diferentes (19 sanitarios y 13 de otras profesiones). La media de intervenciones/ paciente fue de 3 sesiones, yendo de una a siete dependiendo de la complejidad de la intervención y de la sintomatología presentada por los pacientes.

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.

Una vez finalizado el convenio con la Ciudad Autónoma, se desactiva la línea de atención telefónica y paulatinamente dejamos de recibir activaciones. A mediados de agosto se comienza a hablar de la "segunda ola" y volvemos a ofrecernos a los sanitarios. El grupo se reúne y decide seguir adelante con las intervenciones de manera voluntaria. Desde ese momento, y hasta el 31 de diciembre, atendemos 5 casos relacionados con el COVID-19, tanto de sanitarios que padecen la enfermedad, como de población general que han sufrido contagio, así como de familiares de fallecidos por causa del virus.

A fecha 31 de diciembre, continuamos con la intención de atender estas peticiones de ayuda de forma voluntaria y lo haremos extensivo al próximo año siempre que se nos requiera para ello.

3.2. Intervención en caso de suicidio.

Durante 2020 sólo hemos sido activados para una intervención no relacionada con el COVID-19.

El 15 de octubre la coordinadora recibe una llamada del 112 en la que se nos informa de que la Policía Local nos requiere para atención a familiares en un caso de suicidio ocurrido en el domicilio familiar. Una vez activado el grupo a través de WhatsApp, acuden al lugar del suceso dos psicólogas (María y Paula Cornejo). Se presentan a la familia y se ofrecen para proporcionarles atención psicológica. Sin

embargo la familia rechaza este ofrecimiento, por lo que la intervención se centra en recabar información y en atender y ofrecer pautas al personal de la Policía Local que son los primeros en acudir al lugar y se muestran bastante impresionados.

4. PUBLICACIONES.

El fundador del GIPEC, Juan Manuel Fernández, publicó un artículo relacionado con la pandemia 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).

También apareció 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).

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.

El grupo también elaboró un 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 decálogo fue el siguiente:

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.*

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
g. Efectos emocionales del coronavirus. https://www.youtube.com/watch?v=UCWcp3PjcgI
h. Sanando al sanador 1. https://www.youtube.com/watch?v=TUWszS13aSk
i. Felicitaciones navideñas desde el GIPEC Melilla. https://www.youtube.com/watch?v=JqXXzAf4SpA

El 14 de diciembre, desde COPE Melilla, entrevistan a la coordinadora para conocer si seguíamos prestando atención psicológica a los sanitarios que lo necesitasen:

http://copemelilla.com/actualidad/el-gipec-continua-atendiendo-a-sanitarios-y-pacientes-por-covid-19-derivados-por-el-equipo-medico-de-atencion-primaria/86436

5. CONVENIOS.

Para la cobertura de la línea de atención telefónica a la ciudadanía que se estableció con motivo de la pandemia, se firmó un convenio a finales de marzo, entre el COP y Presidencia de la Ciudad Autónoma. Dicho convenio, de dos meses de duración, permitió el establecimiento de un número telefónico al que los ciudadanos podían llamar en caso de necesitar atención psicológica. El GIPEC se encargó de la línea para sanitarios y ciudadanos afectados directamente por el COVID-19.

FARO

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

Hemos pasado la práctica totalidad de 2020 sin el convenio habitual que veníamos suscribiendo con la antigua Consejería de Bienestar Social. Desde el COP se solicitó en numerosas ocasiones una cita para presentarnos al nuevo Consejero de Salud Pública y Políticas Sociales y tratar el tema del convenio, sin éxito. Una vez dado comienzo la pandemia, entendemos que todo lo que no fuera urgente y necesario se paralizase. Sin embargo, lo que no alcanzamos a comprender, es que el convenio se haya concretado en los últimos días del año (a dos días de finalizar el mismo). Nos alegramos de que sigamos contando para la Consejería, sin embargo deben comprender que así es imposible planificar nada. El año pasado establecimos un programa de guardias para los días festivos y fines de semana que se desarrolló exitosamente y con un elevado nivel de aceptación entre los servicios de emergencia de la ciudad. Para poder llevar a cabo los diferentes programas del grupo, como este de las guardias, o los proyectos de formación, es necesario una cierta previsión y seguridad, cosa que tendríamos si el

convenio se firmase a principios del año al que se refiere y no al final. Achacamos esta circunstancia al desconcierto provocado en todos los ámbitos por la situación sanitaria y confiamos en que durante 2021 se restablezcan los estrechos lazos que hemos mantenido hasta el momento con la Consejería.

6. PARTICIPACIÓN EN SIMULACROS.

Este año, debido a la situación derivada de la pandemia, no se han realizado simulacros. Recibimos por correo electrónico documentación desde Aena informándonos de que este año el simulacro habitual sería solamente sobre el papel, activándose los efectivos telefónicamente, sin necesidad de acudir al aeropuerto.

7. FORMACIÓN.

7.1. Formación con nuevos miembros.

El 23 de marzo se realizó una formación mediante role- playing para aquellos miembros del grupo que se encontraban en formación, con el fin de que pudieran incorporarse al Programa de Atención a sanitarios y personas afectadas por Covid- 19. Dicha formación se mantuvo a través de Skype y en ella se evaluó a las compañeras Marta Vega y Paula Zarco, superando ambas la prueba con excelente capacitación.

Los compañeros que se han incorporado al grupo después de la finalización del primer estado de alarma (Alberto, Noelia y Nacho) han realizado la formación teórica a través de los siguientes medios:

- Visionado de la Videoconferencia RPECA 19 de septiembre "Apoyo psicológico a damnificados por una catástrofe", impartida por Juan Manuel Fernández Millán: https://www.youtube.com/watch?v=ddNEc_ZPNs8&t=1618s
- Visionado del vídeo "Notificando el fallecimiento de un familiar. Comparativa entre el "método tradicional" con la adaptación a las limitaciones por contagio": https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=5eFVvYcomAo&t=50s

- Visionado de vídeos a través de la plataforma EdPuzzle: https://edpuzzle.com/:
- Notificando el fallecimiento de un familiar: comparativa del "método tradicional" con las limitaciones por contagio.
- Familia suicidio.
- Intervención en suicidios.

- Material de Power Point:
    a. Apoyo psicológico a damnificados en distintos momentos de la emergencia
    b. Debriefing/defusing
    c. Apoyo psicológico a sanitarios que se enfrentan al COVID-19

Todos los compañeros han superado satisfactoriamente la fase teórica de la formación y quedan pendientes de realizar una parte práctica, mediante técnicas de role- playing en las que se les expondrán diferentes casos con situaciones que se pueden encontrar en las intervenciones. Esta parte práctica está previsto realizarla durante el mes de Enero de 2021.

7.2. Intercambio con Argentina.

Durante los meses de mayo y junio, mantuvimos un fluido intercambio con los psicólogos de RPECA, la Red de Psicólogos Especialistas en Catástrofes de Argentina. Alternamos formación de ellos hacia nosotros y viceversa, los viernes a las 5 de la tarde hora española, a través de la plataforma Zoom. Esta colaboración se desarrolló de la siguiente manera:

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 Álvarez Iglesias, antiguo miembro del GIPEC. 29 mayo
- *Suicidio*. Impartida por Marina Fernández Navas, 5 y 12 de junio.

Por parte de RPECA:

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

Esta colaboración culminó en la participación de algunos miembros del GIPEC en las I Jornadas Inter Redes Internacional, que se describen en el punto 8 de esta memoria.

Así mismo, desde RPECA se nos ha invitado a participar en las múltiples formaciones que han organizado a lo largo del año, destacando las que aparecen a continuación y en las que participaron varios miembros del GIPEC como alumnos u oyentes:

8. PROYECTOS DE GRUPO Y DE TRABAJO.

8.1. Investigación con más de 1000 sujetos.

Durante los primeros momentos de la pandemia, se elaboró y difundió un cuestionario dirigido a la población general, en el que se preguntaba sobre cómo estaban afrontando la situación de confinamiento. Los resultados de este estudio, analizado por Juan Manuel Fernández Millán, fueron presentados y expuestos en las I Jornadas Inter Redes Internacional, el día 18 de junio con la charla "Estudio descriptivo e inferencial sobre variables de la teoría de la autodeterminación y las circunstancias de confinamiento derivadas de la pandemia del Covid-19".

8.2. Gimnasio emocional "EmotiFit".

Las compañeras del grupo Marina, Lidia, Paula Cornejo y Paula Zarco, elaboraron un interesante proyecto que se denominó "EmotiFit". Dicho proyecto se basaba en la idea de los gimnasios emocionales puestos en marcha en algunos países de Europa y varias ciudades españolas en los que aprender a desarrollar las capacidades que nos habilitan y ayudan a afrontar los retos impuestos por el coronavirus. Se trataría de un espacio en el que aprender a asumir y reconocer de forma consciente las emociones y sentimientos que nos provocan situaciones complicadas a las que nos enfrentamos, como la pandemia en la que estamos inmersos, y desarrollar capacidades para prevenir y/o minimizar el efecto de las emociones negativas así como aprender a generar emociones positivas y utilizarlas en nuestro beneficio. Todo ello en un contexto práctico en el que tienen un papel importante las técnicas de relajación y mindfullness, dinámicas de grupo, role- playing y risoterapia, entre otras. Un marco lúdico, con una pequeña introducción teórica, en el que grupos de hasta 10 personas, mayores de 18 años, sin patologías psicológicas previas, pero que se hayan visto afectadas por la situación derivada de la crisis por coronavirus, pudieran aprender a reconocer y manejar esas emociones que les dificultan alcanzar el bienestar.

Para llevar a cabo dicho proyecto necesitábamos financiación o mecenazgo, es decir, necesitábamos la colaboración de empresas y entidades de nuestra ciudad que pudieran ayudarnos a realizarlo aportando locales, materiales, recursos o financiación económica. Para ello enviamos una carta a través de correo electrónico a diversas entidades, con la esperanza de poder implementar este proyecto en el menor tiempo posible. Si se mostraban interesadas, procederíamos a enviarles el proyecto completo que hubiera tenido un coste en torno a los tres mil euros (3000 €). Las empresas a las que acudimos fueron:

- Fundación Gaselec
- Carmelo Martínez
- Clínica Ivory
- Endesa
- Mapfre
- Lazaar abogados
- Cooperativa de enseñanza COMAMEL

De todas estas empresas sólo obtuvimos respuesta por parte de Endesa, indicándonos que el proyecto les parecía muy interesante pero que ellos sólo trabajaban con proyectos propios y no realizaban patrocinio. El resto de empresas ni siquiera respondieron a la carta inicial, por lo que no se les llegó a enviar el proyecto completo.

Lamentamos profundamente la falta de respuesta de las empresas ya que el proyecto estaba muy bien fundamentado y hubiera supuesto una innovación en la manera de afrontar los retos que nos ha impuesto el coronavirus. Entendemos que la situación económica de las empresas en esta situación de pandemia quizás no fuese la mejor para financiar un proyecto así. Por ello no cejamos en nuestro empeño y volveremos a presentar el proyecto periódicamente. Pensamos que vale la pena apostar por él y realizarlo y sería una pena que acabase olvidado en un cajón.

8.3. Captación de nuevos miembros.

A mediados de año decidimos volver a realizar una captación de miembros para el grupo. Se envió una carta a todos los colegiados y varios de ellos se mostraron interesados en ingresar al grupo lo que se concretó finalmente en la incorporación de tres miembros nuevos. A continuación la carta que se envió a los colegiados:

Colegio Oficial de la Psicología de Melilla

Estimado/a compañero/a:

Como sabes, el Colegio Oficial de la Psicología de Melilla cuenta con diversos grupos de trabajo sobre diferentes áreas de nuestra profesión. Uno de los grupos más activos es el Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes (GIPEC). Este grupo, con más de diez años de trayectoria en nuestro Colegio, es ampliamente reconocido por los servicios de emergencias de nuestra ciudad, que cada vez cuentan más con nosotros para intervenir en casos de intentos de suicidio, comunicación de malas noticias a familiares, fallecimientos repentinos y especialmente impactantes, accidentes laborales, etc.

Los miembros del GIPEC trabajan y se forman durante todo el año para ofrecer el mejor servicio en caso de ser requeridos. Nos gustaría aumentar la "plantilla" y para ello lanzamos este llamamiento a los colegiados.

Si quieres formar parte de este grupo debes saber que requiere de cierta implicación. Los miembros del GIPEC deben acudir a las reuniones de grupo, jornadas de formación que se realicen, participar en simulacros, cursos, intercambios con otros grupos de psicólogos de emergencia y cualquier actividad que desde el grupo se proponga, además de superar un periodo de formación para poder realizar las intervenciones para las que se nos active desde los servicios de emergencia.

Otros años hemos suscrito un convenio con la antigua Consejería de Bienestar Social (actualmente Consejería de Economía y Políticas Sociales) por el cual se sufragaban las intervenciones y parte de las actividades formativas. Este año todavía no tenemos noticias al respeto por lo que toda la actividad que venimos realizando es totalmente voluntaria.

Actualmente nos encontramos inmersos en el Programa de Atención a Sanitarios y personas afectadas por COVID-19, realizando apoyo psicológico avanzado de manera telefónica o telemática durante los peores meses de la pandemia, actividad que hemos vuelto a retomar hace poco ante el preocupante aumento de casos en Melilla.

Te invito a que nos conozcas y formes parte de este grupo tan dinámico y activo y que descubras esta parte de la psicología tan interesante y completa. No vamos a ocultar que es un trabajo difícil, vas a tener que tratar con personas que están atravesando uno de los peores momentos de su vida, es duro pero también se reciben muchas satisfacciones. Te ofrecemos formación y la pertenencia a un equipo muy implicado y comprometido con esta profesión con el que seguro vas a aprender mucho.

Si estás interesado/a en formar parte del GIPEC, no tienes más que solicitarlo a través del correo contacto@copmelilla.org o en la sede del COP y nos pondremos en contacto contigo. Estaremos encantados de recibirte. Recibe un cordial saludo,

Carmen Arrarás Jerez

Coordinadora GIPEC- COPME.

8.4. I Jornadas Inter Redes Internacional.

Durante los días 18 y 20 de junio, varios miembros del GIPEC participaron en las I Jornadas Inter Redes Internacional, auspiciadas por RPECA, con la colaboración de otras entidades Iberoamericanas. Bajo el lema "Psicología de Emergencias en respuesta a la pandemia", se trataron y expusieron diferentes temas y retos a los que nos hemos tenido que enfrentar los psicólogos desde el inicio de la anómala situación surgida tras la aparición del coronavirus en nuestras vidas.

Por parte del GIPEC Melilla participaron 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.

8.5. Entrega de escudos conmemorativos programa coronavirus.

El fundador del GIPEC, Juan Manuel Fernández, tuvo el detalle de obsequiar a los demás miembros del grupo con un escudo bordado, conmemorativo de nuestra participación en el programa de atención a sanitarios, para colocar en los respectivos chalecos. Con un agradable desayuno en su casa (era primeros de julio y en aquel momento no teníamos casos de Covid en la ciudad), nos hizo entrega de esta insignia que colocaremos en nuestros chalecos de intervención y pasamos un rato muy ameno y divertido entre compañeros, lo que nos sirvió para descargar las tensiones

acumuladas en los momentos iniciales de la pandemia. ¡Muchas gracias Juanma y Pilar!

8.6. Jornadas Internacionales de Prevención del Suicidio

El 10 de septiembre, nuestra compañera Marina Fernández Navas impartió la charla "Intervención en casos de suicidio" dentro de las Jornadas Internacionales de Prevención del suicidio, organizadas por la Red de Psicólogos Especialistas en Catástrofes de Argentina (RPECA) y la Asociación Argentina de Salud Mental (AASM)

8.7. Charlas varias y presentación del libro de Juan Manuel Fernández.

En este año nuestro compañero y fundador del grupo ha sido especialmente prolífico, impartiendo numerosas charlas relacionadas con la situación derivada de la pandemia y presentando su último libro “Psicología aplicada a la ayuda en situaciones de emergencia y catástrofe. Lo que hemos aprendido del coronavirus” (Ed. Pirámide). Estas charlas han sido mayormente internacionales, no solo para público de países de habla hispana, sino que también se ha atrevido con una incursión en Brasil.

9. OTROS.

9.1. Presencia en medios de comunicación durante 2020.

Recomendaciones para aliviar la ansiedad ante las noticias relativas al coronavirus. Noticia del 13/03/2020

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

Puesta en marcha del Programa de Atención psicológica a sanitarios y afectados por COVID-19 (previo a la firma del Convenio con la CAM). Noticia del 19/03/2020.

http://copemelilla.com/actualidad/el-gipec-pone-en-marcha-un-servicio-gratuito-destinado-a-todo-el-personal-sanitario-y-de-las-personas-que-contraigan-la-infeccion-por-coronavirus-y-esten-aisladas/71859

Desarrollo del Programa de asistencia a sanitarios y afectados Covid-19, noticia del 16/04/2020:

https://www.melillahoy.es/noticia/129939/sanidad/ansiedad-estres-depresion-y-problemas-del-sueno-los-sintomas-del-confinamiento-.html

Resumen de las actividades realizadas en el estado de alarma, noticia del 29/05/2020.

https://www.melillahoy.es/noticia/131251/sanidad/el-servicio-gratuito-de-teleasistencia-psicologica-atiende-a-32-personas-desde-el-mes-de-marzo.

Presentación del libro de nuestro compañero Juanma, noticia del 19/119/2020: https://www.melillahoy.es/noticia/136639/sociedad/juan-manuel-fernandez-presenta-su-obra-psicologia-aplicada-a-la-ayuda-en-situaciones-de-emergencia.html

El GIPEC continúa con la asistencia psicológica a sanitarios y afectados por COVID-19 de manera voluntaria, noticia del 14/12/2020:

http://copemelilla.com/actualidad/el-gipec-continua-atendiendo-a-sanitarios-y-pacientes-por-covid-19-derivados-por-el-equipo-medico-de-atencion-primaria/86436