Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya
Delegació de Girona

Bloc 71

Informació de la Delegació de Girona del COPC

PUBLICACIÓ DIGITAL
3ER TRIMESTRE 2012

continguts

- **EDITORIAL** 3
- **ENTREVISTA** 4
- **ACTUALITAT** 12
- **FORMACIÓ** 28

continguts

03 Editorial
04 Entrevista
08 Teràpia assistida amb cavalls
12 Festa de la psicologia
14 Lliurament dels premis del XXIIIè Concurs Literari d'Articles de Psicologia
16 Dia mundial de la salut mental
16 Mirades actuals sobre la creativitat
17 Grups de Treball
18 I jornada de psicologia
20 Feedback qüestionari

Noves aplicacions de participació 2.0 21
L'anell del rei Salomó 22
La neurona digital 26
Formació 28
Llibres i test 30
Serveis 31

ed editorial

JUNTA DE LA DELEGACIÓ DE GIRONA DEL COPC

bon estiu!

Volem primer de tot agrair la seva presència, a tots els companys/es col·legiats/des que ens van acompanyar a la festa de la psicologia, va ser un èxit de participació amb una bona mostra representativa de totes les generacions. Sens dubte és important poder reunir-nos i celebrar de forma distesa aquests encontres anuals que permeten retrobar-nos, intercanviar parers i fer més coneixença entre nosaltres. Especialment volem destacar l'assistència dels representats de les Juntes de Tarragona el president, Jaume Descarrega; de Lleida el tresorer, Jaume L. Celma; i de Barcelona, el vicedegà, Ricard Cayuela, així com la de Joan Lluís Carratalà, gerent del COPC.

Seguint amb els agraïments, volem també reconèixer l'atenció i voluntat de cooperació dels 86 col·legiats/des que han donat resposta, fins al moment, el 'Qüestionari d'exploració d'interessos adreçat a psicòlegs i psicòlogues de les comarques de Girona", fent-nos saber les seves opinions i inquietuds, necessitem aquest feedback per tal de poder donar un millor servei des de la Delegació. L'anàlisi de les dades obtingudes les anirem presentant en diferents blocs, en aquest núm. 71 informem de les que fan referència als Grups de Treball. Des de l'editorial aprofitem per demanar-vos als que encara no heu contestatW que us animeu a participar.

La Junta, té la voluntat d'obrir nous canals d'intercanvi i col·laboració, per aquest motiu us recordem que disposem de xarxes socials de participació a Facebook i Twitter, i us anunciem una nova eina: un blog que podreu visitar en copcgirona.cat. A partir d'ara, els continguts del Bloc estaran reforçats al blog amb les vostres opinions i comentaris. Desitgem estimular la comunicació interna, el que de ben segur ha de revertir en una millor cohesió del nostre col·lectiu professional.

Dins aquesta línia de facilitat i millora comunicativa, la Delegació de Girona serà la pionera a Catalunya en la utilització d'una plataforma tecnològica de col·laboració per als grups de treball. Començarà a aplicar-la el Grup de Jurídica i s'anirà implementant a la resta de grups de treball que hi estiguin interessats.

Som conscients que ens trobem en un moment de crisi i de canvi que, com a tota la societat, també està afectant al nostre col·lectiu, volem ser útils i sensibles front la situació difícil i els reptes de futur que es presenten i esperem que ens ajudeu amb la vostra participació a construir eines d'impuls que ens permetin enfortir-nos i no caure en el desànim.

Bon Estiu! !

www.copcgirona.cat

PUBLICACIÓ
Bloc

EDITORIAL
JUNTA RECTORA GIRONA COPC
Araceli Pérez
Neus Rosell
Núria Tió
Pilar Mateos
Francisco Molinero

ARTICLES
Inés Fernández
Katrin Kopperschmidt
Verònica Morante
Miquel Bosch
Sergio Marcos

REDACCIÓ
Pilar Mateos
Pilar Subirós

FOTOGRAFIA
Delegació de Girona del COPC

INFORMACIÓ
Delegació de Girona del COPC
Tel: +34 972 222 710
Email: copc.gi@copc.cat
Fax: +34 972 414 360
Pl. Marquès de Camps, 17 4-2
17001 Girona

DIGITAL
www.copc.cat

DISSENY, MAQUETACIÓ & PROGRAMACIÓ
Sergio Marcos

MEDI AMBIENT
COPC BLOC GIRONA és una publicació ecològica

COPYRIGHT
Tot el material aparegut en el Bloc té drets d'autor a menys que s'indiqui el contrari. El Bloc pren totes les precaucions per garantir que la informació és correcta en el moment de la impressió o digitalització, però l'editor no assumeix cap responsabilitat per l'exactitud de la informació continguda en el text o els anuncis. Les opinions expressades no són necessàriament recolzades per l'editor.

en entrevista

ARACELI PÉREZ I POZA
PRESIDENTA DE LA DELEGACIÓ DE GIRONA DEL COPC

Francesc Xavier Serrano és doctor en psicologia i Professor Titular del Departament de Psicologia social en la Universitat de Barcelona. Els seus camps d'especialització són la Psicologia Cultural i la Psicologia Política. Es membre del Grup d'estudis en psicologia cultural comunitària i política, i de l'Observatori del Sistema penal i dels Drets humans, de la mateixa Universitat.

1 Què entenem per Psicologia cultural? Quins són els seus antecedents?

Els psicòlegs culturals postulem que la cultura es allò que constitueix el nucli fonamental del psiquisme humà i, en conseqüència, que per comprendre el comportament humà hem d'analitzar l'ordre cultural en que s'hi troba immers. En certa manera, la psicologia acadèmica s'ha desenvolupat d'esquena a la cultura, deixant que fossin les humanitats en general, i la antropologia en particular, les disciplines que s'ocupessin del seu estudizz. I no obstant això, no hem d'oblidar que en l'obra del que es considerat com a "pare" de la psicologia científica, Wilhem Wundt, conflueixen l'explicació experimental de les conductes per un costat, i la extensa i riquíssima exploració de la psicologia cultural dels grups humans per un altre. Més recentment, la psicologia cognitiva, corrent principal de la nostra disciplina, i de la mà d'un clàssic encara viu com és Jerome Bruner, ha manifestat el seu interès per explicar el coneixement humà com a una construcció significativa i amb un sentit social compartit, i s'ha obert definitivament a l'univers de la cultura. Sense oblidar que, l'altre gran corrent del nostre camp, com és la psicoanàlisi, ha situat permanentment la cultura com un dels grans eixos de reflexió, sense la qual no ens és permès entendre els conflictes i les contradiccions humanes.

El pensador, Auguste Rodin

2 Quines són actualment les principals línies de recerca i les intervencions més innovadores en aquest àmbit?

Podem considerar a la psicologia cultural com a perspectiva o mirada transversal a l'hora de dissenyar la recerca i la intervenció en els diferents camps d'estudi de la psicologia: l'esfera educativa i el repte que significa l'escola i l'educació intercultural; l'esfera social, en les seves vessants comunitària i organitzacional, travessada per realitats i tensions etnoculturals cada cop més complexes; i l'esfera clínica, on cal entendre els codis i les referències culturals de les persones, per tal d'afinar més en els diagnòstics i tractaments, per altra banda cada vegada més individualitzats. Tenint en ment aquest caràcter transversal de la recerca, podem establir dues grans línies d'investigació i estudi: la primera exploraria allò que en direm el model cultural de referència o hegemònic de la nostra societat contemporània, És a dir, aquells mites, utopies, valors essencials i normes reguladores que formen els projectes i identitats col·lectives i donen sentit a les nostres accions; la segona tractaria d'analitzar la formació de la subjectivitat i la gestió d'un mateix en societats cada cop més individualitzades, on les persones hem d'acceptar el pes, a vegades difícil de suportar, de la construcció de la identitat personal com una tasca obligatòria i permanent, i que comporta allò que algun autor descriu com la 'fatiga de ser un mateix".

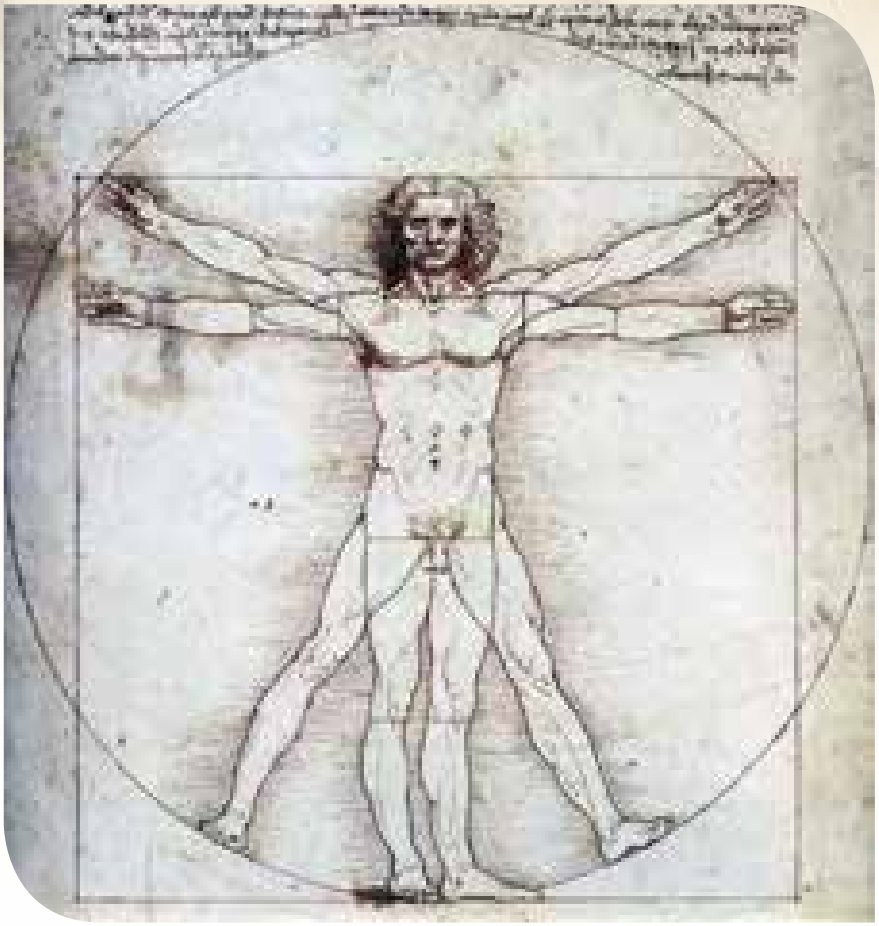
En el terreny de la intervenció, destacaria la contribució de la psicologia cultural al camp de la mediació intercultural, i més abastament a la promoció d'una cultura de la mediació en la resolució de conflictes en la nostra societat.

3 Què poden aportar els psicòlegs a la cultura, en el context de la societat catalana i europea?

L'ésser humà és un ser cultural, i si no fos per la cultura es tractaria d'un primat de rang molt baix. Podem considerar a la ment com l'admirable emergència de la relació entre cervell i cultura. I en aquest sentit, els psicòlegs podem aportar a la cultura humana, així amb majúscules, un saber bàsic sobre l'arquitectura de la ment, les seves funcions i la seva constitució essencial; també, a partir dels estudis transculturals, un coneixement de les diferents formes i continguts que adopta la psicologia humana en el context de cada cultura particular. Al meu parer, els psicòlegs haurien de participar més activament en el debat sobre la relació entre la unitat cultural de la humanitat i les particularitats culturals de cada comunitat històrica i concreta, o, en altres paraules, el debat sobre el global i el local, la unitat i la diversitat o la identitat i la alteritat, i que ens proporcionaria eines per tal de comprendre millor com s'està construint la cultura en el nostre país i la seva contribució a la construcció europea.

4 Quins són els principals reptes que té avui en dia la nostra societat multicultural?

Les nostres societats modernes han anant acceptant, no sense tensions, que la pluralitat d'estils de vida i la diversitat cultural són valors positius en si mateixos, i, per tant, que cal vèncer les pulsions uniformitzadores que mai han deixat de trobar-se presents entre nosaltres. En el context d'aquesta tensió històrica entre uniformització i diversitat, el



El hombre de Vitrubio, Leonardo da Vinci

fenomen de la immigració afegeix més complexitat i nous reptes a la construcció d'una societat ben integrada. El principal repte de la societat multicultural, al meu entendre, és com fer viable un projecte col·lectiu comú i al mateix temps garantir que les diferents comunitats culturals poden desenvolupar tot el seu potencial de vida o, com diuen els filòsofs, arribar al que entenen per vida bona. Una altra forma de referir aquest repte és formulant la pregunta sobre el tipus de ciutadania que volem construir per a la nostra societat, bé una ciutadania excloent, que no reconeix el drets i les identitats culturals de totes les seves comunitats, o bé una ciutadania incloent, que sí els reconeix i, per tant, està legitimada per reclamar l'autolimitació de cada comunitat, de tal manera que el projecte comú esdevingui viable i tingui futur. Naturalment, ningú ha dit que viure junts en societats plurals sigui fàcil.

5 I els principals obstacles?

Per plantejar els obstacles podem utilitzar la imatge d'una pàgina d'un llibre com a metàfora de la cultura d'una societat. Per a uns, la cultura d'una societat és com una pàgina totalment escrita i acabada; per altres, és com una pàgina en blanc on qualsevol pot escriure allò que cregui oportú; finalment, alguns pensen que la cultura és una pàgina on ja hi trobem enregistrada la memòria d'una comunitat, però que resta oberta a noves aportacions i fusions, i d'aquesta manera mantindrà la seva capacitat innovadora i creativa. Els obstacles vindrien a partir de les dues primeres imatges. La idea d'una cultura totalment acabada genera una ideologia de l'exclusió, i una concepció de la seva identitat completament tancada sobre si mateixa, sense marges per la llibertat creativa i la innovació cultural, es tracta d'una cultura monològica, incapaç d'establir diàlegs autèntics en el seu interior i cap a l'exterior. Per la seva banda, la idea de cultura com a pàgina en blanc resulta irreal en la mesura en que tota comunitat cultural és el resultat de la producció i transmissió de tot el patrimoni tant material com immaterial, així com, tradicions i horitzons de sentits del grups humans que la composen. De la cultura no podem fer, doncs, una tabula rasa. En conseqüència, comprendre els obstacles que la societat multicultural ha de fer-hi front resulta essencial per començar a superar-los.

6 Com a professor universitari quins són els ensenyaments més valuosos que intenta transmetre al seu alumnat?

El primer i fonamental és promoure el màxim respecte pel nostre objecte d'estudi, que no oblidem-ho mai, és l'ésser humà. No es tracta només d'explicar el comportament sinó de comprendre a la persona, de construir coneixement amb les persones i no únicament de les persones. M'interessen aquells ensenyaments que van més enllà tant de les abstraccions teòriques com de les obsessions metodològiques, i que encara cerquen verdaders sabers

i sabers verdaders, mantenint un saludable distanciament amb les veritats absolutes. M'agrada compartir amb els estudiants la idea de que els psicòlegs el que en realitat fem no és altra cosa que interpretar les interpretacions que la gent fa de sí mateixa i de les relacions amb els altres. El que no hem d'oblidar és que les nostres interpretacions poden ser decisives -encara que sovint no ho són (no ens enganyem)-, en les vides d'aquells que ens demanen ajuda professional. Sóc conscient també que quant més passió se sent pel saber millor és la transmissió de l'ensenyament mateix, i aquest és el repte més difícil de tot professor. Les tècniques d'ensenyament s'aprenen, la passió pel saber no ho tinc tan clar.

7 En quins últims esdeveniments ha participat a nivell social i cultural?

Haig d'agrair a l'Ajuntament de Barcelona i el seu Observatori Social, i a l'Institut de Govern i Polítiques Públiques de la Universitat Autònoma de Barcelona la seva amable invitació, l'octubre del 2011, a presentar la ponència marc sobre Les emocions i la interculturalitat en la Jornada-Fòrum sobre Diversitat cultural i plans de desenvolupament comunitari, celebrada al Museu Picasso de Barcelona. També aquest darrer febrer, he tingut l'oportunitat de participar en la Taula rodona sobre el tema "Què vols dir quan parles de cohesió social?", celebrada en L'Espai Avinyó-Llengua i Cultura de Barcelona, i a iniciativa del Pla BCN Interculturalitat. En tots dos espais la reflexió sobre psicologia i cultura ha estat present juntament amb d'altres perspectives.

8 Psicologia i Art. Amics inseparables? Què podria destacar d'aquesta relació en el marc de la nostra societat postmoderna?

Es tracta se'ns dubte d'una antiga amistat que, com tota amistat, a passat per moments més o menys propers o distants. Destacaria un element essencial comú a les dues com és la creativitat humana. Sense la capacitat de crear o imaginar nous mons, la psique quedaria convertida en un simple producte del determinisme bé biològic bé cultural. Avui, constatem que l'ésser humà, sempre assumint els seus condicionaments, és capaç d'anar més enllà d'aquests. L'Art, en les seves diverses vessants, és una de les formes privilegiades de posar en pràctica aquesta capacitat de creativitat, i per això mateix, també un dels camins de coneixement de la ment humana més sorprenents i enriquidors. Sense oblidar un aspecte potser més pràctic o aplicat, com ara l'art-teràpia, que a ben segur incorporen molts psicòlegs en els seus tractaments.

Famous people, anònim

ar article

INÉS FERNÁNDEZ BARNOSELL
PSICÒLOGA. POSTGRADUADA EN HIPOTERÀPIA I EQUITACIÓ TERAPÈUTICA. CERTIFICADA PEL MODEL EAGALA (EQUINE ASSISTED GROWTH AND LEARNING ASSOCIATION)
KATRIN KOPPERSCHMIDT
TERAPÈUTA OCUPACIONAL. POSTGRADUADA EN HIPOTERÀPIA I EQUITACIÓ TERAPÈUTICA. CERTIFICADA PEL MODEL EAGALA
VERÒNICA MORANTE
PSICÒLOGA. TERAPEUTA OCUPACIONAL. POSTGRADUADA EN HIPOTERÀPIA I EQUITACIÓ TERAPÈUTICA.

la teràpia assistida amb cavalls

El cavall galopa al meu voltant, mostrant el seu poder, la seva energia, jo em sento nerviós, atret pel moviment i impacient.

L'acompanyo amb la meva mirada, noto que hi ha un fil invisible que ens uneix i començo a acompanyar-lo amb els moviments del meu cos. Dono un pas endavant amb força i convicció i de cop...el cavall s'atura...en sec... la pols de la pista s'aixeca i observo la imatge del cavall mirant-me de dret, amb les orelles aixecades i els ollars intentant percebre tota la informació de l'entorn.

Ara de cop em sento més tranquil i alleugerit, abaixo les espatlles i acte seguit, el cavall abaixa el cap, abaixo la mirada i em poso de genolls...el cavall s'apropa poc a poc.

Aquest podria ser un exemple, però existeixen molts més que es donen en aquest àmbit del cavall.

El món del cavall és realment una font de recursos per a experimentar sobre les capacitats psicològiques i físiques de les persones, però, si a més a més, partim de la consideració que es crea un binomi persona-cavall, aquests recursos no només són vivencials sinó que es converteixen en terapèutics.

Diversos autors així ho avalen, com l'Edith Gross Naschert autora dels llibres 'Equinoterapia. La rehabilitación por medio del caballo" i 'Equitación y salud" que afirma que per aprofitar els beneficis del moviment del cavall es requereix una correcta posició del genet a sobre del cavall. Dels estudis de l'etòleg Jean Claude Barray i l'Educador especial i equinoterapeuta Laurent Bailly membres de la FENTAC (Fédération Nationale de Thérapies Avec le Cheval) se'n deriven models de treball on la munta no és imprescindible per beneficiar-se de la TAC. També la Lynn Thomas co-fundadora d'EAGALA (Equine Assited Growth and Learnins Association) defensa un model basat en el treball peu a terra, sense munta enfocat a la PAE i l'AAE (Psicoterapia i Aprenentatge Assistit per Equins) i avalat per la APA on el sol fet de compartir un espai amb

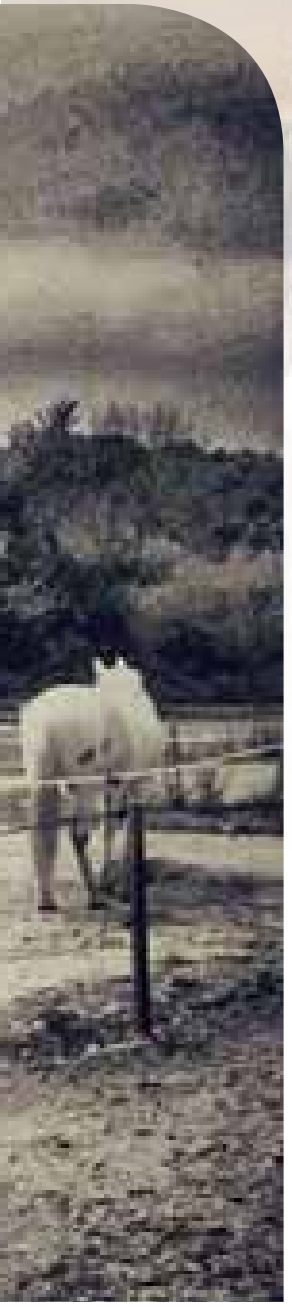
"Existeix al llarg de la història un lligam especial amb el cavall, una tradició molt concreta que ha esdevingut, des de fa unes dècades, un tipus d'intervenció per a professionals dedicats a la teràpia. "

cavalls i la realització dels exercicis proposats pels facilitadors, pot donar les claus al pacient i/o client pel seu desenvolupament. La Susanne von Dietze autora del llibre 'Balance in movement" presenta les bases per adquirir l'harmonia més fisiològica entre cavall i genet, que ens permetrà aprofitar al màxim els beneficis de la munta.

El cavall gaudeix d'unes característiques úniques que ens permeten a les persones poder enriquir-nos a molts nivells. A nivell físic el cavall ofereix tres principis terapèutics quan camina al pas: transmet a la pelvis del genet un moviment tridimensional similar al de la marxa humana, que afavoreix la rehabilitació de la marxa a nivell neurològic produint unes mobilitzacions impossibles de facilitar manualment. A l'hora, quan el cavall camina al pas també transmet entre 90 i 100 impulsos rítmics a través de la columna del genet que treballa el redreçament de la columna vertebral així com la millora del to muscular i l'equilibri. Per últim el cavall transmet a través del seu dors escalfor, pot arribar fins a 38°/39°, i ajuda a la relaxació dels músculs adductors i l'espasticitat.

A nivell psicològic, aquests tres principis també ens aporten beneficis: el moviment tridimensional mobilitza la pelvis, centre bio energètic de les emocions, provoca la sensació de caminar, d'avançar, de moviment que facilita el desbloqueig d'emocions, angoixes, pors, etc. Els impulsos rebuts a la pelvis i la columna provoquen l'activació del bioritme intern estimulant el reg sanguini i l'activació del Sistema Nerviós Central (SNC). L'escalfor rebuda a través del cos del cavall ens recorda sensacions de seguretat, de ser bressolats i balancejats retornant-nos a la infantesa, la protecció maternal i els vincles.

A més a més el cavall ens aporta molts més beneficis a nivell psicològic, social i relacional. La base de les aportacions d'aquests animals la trobem a la seva etologia i història natural. El cavall per naturalesa és un animal social, gregari, com l'ésser humà, necessita del grup i de la possibilitat de comunicar-se per la seva supervivència i el seu benestar físic i psicològic. Encara que actualment el cavall és un animal domèstic, i en queden pocs en estat salvatge, té gravat a la seva memòria genètica que és una animal de presa, acostumat a vigilar l'entorn amb suspicàcia, amb dos ulls capaços de supervisar 340° al seu voltant, amb unes orelles mòbils que actuen com radars i una comunicació interespècie amb molt poques vocalitzacions (per no cridar l'atenció dels depredadors). És per això que han arribat a desenvolupar un llenguatge no verbal extensíssim, així com també són hipersensibles a l'hora de llegir



> "Els cavalls ens fan de mirall i ens tornen la imatge que donem d'una manera clara, nítida, sense judicis mitjancers ni interpretacions supèrflues. "

la mínima expressió de comunicació anàloga en els individus del seu voltant. Aquesta característica és la que ens aporta un element immensament útil i subtil a l'hora de plantejar intervencions psicoterapèutiques i d'aprenentatge. Els cavalls ens fan de mirall i ens tornen la imatge que donem d'una manera clara, nítida, sense judicis mitjancers ni interpretacions supèrflues. El treball del client en aquest cas és assumir la responsabilitat del procés, comprometre's a investigar i aprofundir en ell mateix i la seva situació i creure amb convicció que les millors solucions les pot trobar ell mateix amb un bon acompanyament dels facilitadors.

Existeix al llarg de la història un lligam especial amb el cavall, una tradició molt concreta que ha esdevingut, des de fa unes dècades, un tipus d'intervenció per a professionals dedicats a la teràpia.

Tradicionalment, ha estat anomenada Equinoteràpia, Hipoteràpia ja que es centrava en un focus de treball molt concret i reduït. Els usuaris que hi arribaven presentaven patologies de gran afectació i limitació en l'autonomia de les persones. Actualment existeixen diverses modalitats dintre de la Teràpia Assistida amb Cavalls: Hipoteràpia, Equitació Terapèutica, Volteig Terapèutic, Equitació Adaptada, Equinoteràpia Social i Emocional, Psicoteràpia i Aprenentatge Assistit per Cavalls, Coaching amb Cavalls...

En els darrers anys, ha esdevingut una estratègia terapèutica molt més àmplia, abastant tipus d'usuaris amb diagnòstics i simptomatologia diferent, com per exemple, amb menys afectació física, i amb mancances i/o afeccions de caire emocionals, psicosomàtiques, problemàtiques socials, conductuals o existencials entre d'altres.

Aquesta divergència, va portar a redescobrir aquesta metodologia de treball i incorporar altres mètodes i models per donar resposta i enriquir la mateixa disciplina, i es varen començar a emprar amb més freqüència, el treball peu a terra amb el cavall, en sessions individuals, de grup, familiars, equips laborals, etc.

D'aquesta manera, i consensuadament, s'anomena les TAC, com la Teràpia Assistida per Cavalls, com una teràpia que empra el cavall per a aprofundir, restablir, ajudar a les persones i les seves capacitats i dificultats.

Amb la col·laboració del centre Equinoteràpia Girona, Mas Alba.

www.equinoterapia.es

ac actualitat

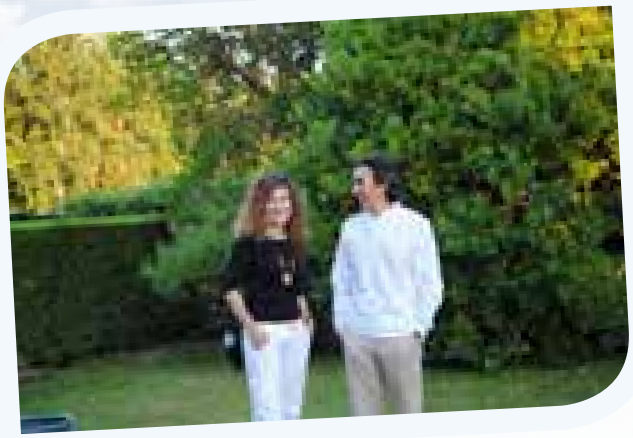
JUNTA DE LA DELEGACIÓ DE GIRONA DEL COPC

festa de la p

Com tots sabeu el dia 15 de juny es va celebrar la festa de la Psicologia al restaurant Marangels. Vam tenir l'oportunitat de reunir-nos els col·legiats gironins, en un entorn molt agradable i també ens van acompanyar representats de les juntes de Tarragona, Lleida i Barcelona.

Creiem que va ser un encontre distès i amb un gran èxit d'aforament, 270 persones de tots el ventalls generacionals de col·legiats. Durant la vetllada es va servir un sopar a peu dret, i al final del mateix es van atorgar els premis del concurs d'articles literaris. La festa va concloure amb un espectacle de contes per adults.

sicolgia 2012



Lliurament dels premis del XXIIIè Concurs Literari d'Articles de Psicologia

El jurat del premi va estar format per una personalitat del món de la cultura, la senyora Natàlia Molero, escriptora, periodista i actualment Directora de la Casa de Cultura de Girona. Per part dels grups de treball de la Delegació de Girona del COPC, van fer de jurat representant als Grups de Treball: **Imma Riu**, de teràpia cognitiva i conductual; **Carme Pérez**, de mediació; **Sílvia Bataller**, d'educació i **Núria Tió**, tresorera de la Junta de Girona. En quant a les delegacions territorials i al COPC, van fer de jurat: **Jaume Descarrega,** President de la Delegació de Tarragona; **Maria Claustre Jané**, Vicedegana i **Jaume Celma**, tresorer de la Delegació de Lleida.

Es van presentar 17 articles de la categoria de col·legiats (9 de la província de Girona i 8 de Barcelona) i de la d'estudiants es van presentar 11 articles, tots de les comarques gironines. Els membres del jurat van valorar la comprensió del text, l'estil literari, l'interès general i la rigorositat dels articles presentats. Si bé hi va haver disparitat a l'hora de triar l'article del col·legiat guanyador, donat que es van rebre bons articles de diverses temàtiques, no va ser així per l'article de l'estudiant guanyador en què el jurat va coincidir d'una manera majoritària.

El premi per la categoria de col·legiats va ser per l'article **'AMAGAR O DONAR A CONÈIXER EL SUÏCIDI. Una anàlisi de les estratègies actuals de prevenció**" d'**Eva Manzano Vila** (Figueres). Precisament feia 2 anys que l'Eva havia guanyat l'edició d'estudiants amb l'article **'**Passos que ens apropen al benestar emocional". L'article guanyador tracta d'un aspecte dolorós i controvertit com és el suïcidi. Destaca el problema social que suposen les conductes suïcides arreu del món i argumenta com el fet de fer conèixer les conductes suïcides, en lloc d'amagar-les, és una forma de prevenció que possibilita el suport a les persones en risc de suïcidi i al seu entorn. Explica els beneficis d'un programa d'intervenció comunitari dut a terme al barri de l'Eixample

de Barcelona per a la prevenció de conductes suïcides. Comenta algunes de les eines que els professionals de la psicologia poden utilitzar amb pacients de risc. I, finalment, suggereix la necessitat d'utilitzar les noves tecnologies per prevenir els suïcidis com, per exemple, introduir un sistema d'alerta i ajuda al facebook.

El premi per a la categoria d'estudiants de psicologia va ser per l'article: **'MÚSICA, MEMÒRIA I MENT. Efectes beneficiosos de la música en la memòria humana**" de **Josep Gallego Colomer** (Olot) estudiant 5è de psicologia de la UdG. Es dóna la coincidència que en l'edició de l'any passat també va guanyar amb l'article: 'La Vellesa. La influència dels estereotips en la gent gran". L'article explica el talent de grans genis de la música i es planteja si una gran capacitat mental facilita el talent musical o bé si és l'aprenentatge de la música la que afavoreix les funcions cognitives. Destaca que tot sovint la musicoteràpia es centra en els beneficis d'escoltar i fer teràpia amb música i deixa de banda les aportacions de l'aprenentatge musical. Ho argumenta com a futur psicòleg i des de la seva vessant de músic i docent. Afirma que l'aprenentatge de la música millora la memòria i l'atenció (a qualsevol edat), amb l'avantatge de que la música arriba a llocs del cervell on les paraules no poden.

Des d'aquest butlletí, animem als col·legiats i col·legiades a presentar-se a la propera edició del premi dels articles literaris de la psicologia i els recordem que la persona guanyadora del concurs en l'apartat d'estudiants obté un premi de 500 euros i la col·legiació al COPC durant un any. El premi per als col·legiats és de 1000 euros. El COPC farà difusió dels articles guanyadors.

ac Dia mundial de la salut mental

Amb motiu de la celebració del Dia Mundial de la Salut Mental oferirem una conferència oberta a la ciutadania que, com és habitual, pretén focalitzar l'atenció sobre algun tipus de trastorn psicològic de la població.

El proper dimecres 10 d'octubre a les 19,30 hores, la psicòloga Mercè Pereira, de l'Àrea d'Atenció a la família del Consell Comarcal del Baix Empordà, oferirà a l'Aula Magna de la Casa de Cultura de Girona la conferència sobre: *Els fills i filles de la violència de gènere. Visibilitzant el patiment dels menors que es troben a l'ombra de la violència de gènere.*

Us n'avancem l'abstrac:

Una part de la població, la qual fins fa poc ha estat invisible, han estat els infants i adolescents que viuen o han viscut en contextos de violència de gènere, violència envers les dones o violència masclista.

El dany psicològic que aquest menors pateixen és similar al que fins ara s'ha anat detectant en menors maltractats i, per tant, es considera des de totes les vessants un tipus de maltracte envers als menors.

La simptomatologia que presenten aquest menors, ens evidencia, que la seva salut mental, psicològica i social, es troba en risc. Conviure amb la por té un alt cost en el desenvolupament d'aquest menors. Però molts acaben patint directament les agressions tant físiques com psíquiques dels seus pares.

Aquest darrer any s'estima que els menors que han patit aquest tipus de contextos han estat 840.000 a tot Espanya, tot i que no existeixen registres dels mateixos. Se sap que el 70% de les dones que pateixen violència de gènere tenen fills i per tant més directe o indirectament tots ells han viscut aquest contextos d'alguna manera.

Esperem que aquest tema sigui del vostre interès i us esperem a la conferència.

ac MIRADES ACTUALS SOBRE LA CREATIVITAT. Aportacions des de la psicologia i l'educació

En el marc de les Jornades conjuntes que organitzem cada any amb l'Aula d'Humanitats del Centre Cultural de 'La Mercè". Us avancem per a que ho tingueu present a l'agenda que aquest any la Jornada es celebrarà el divendres 9 de novembre per la tarda i el dissabte 10 de novembre al matí.

Estaran centrades en el tema de la creativitat, en aquests moments estem contactant amb figures de relleu com:

Angélica Sátiro, investigadora en el camp de la relació entre ètica i creativitat. Llicenciada en Filosofia i Pedagogia, Magister en Creativitat Aplicada, Filosofia i Pedagogia Empresarial.

Franc Ponti, professor de creativitat i innovació a EADA, Barcelona i altres experts en creativitat.

En aquesta ocasió a més de les inscripcions pel seminari s'oferiran de manera gratuïta obertes al públic dues tardes més de converses sobre Creativitat i Educació, els divendres 16 i 23 de novembre, on es preveu comptar amb la presència de Quim Portet, Joan Roca i Domènec Fita.

grups de treball

REDACCIÓ / GRUPS DE TREBALL

Psicologia online

Les noves tecnologies de la informació i la comunicació estan produint canvis importants a tots els nivells, també en la psicologia. En aquest sentit, potser és un bon moment per reflexionar al voltant de l'impacte de les TIC en la nostra professió i quin rol està jugant el psicòleg en tot aquest procés. És innegable que l'accés a noves formes d'interacció a distància, els dispositius de simulació i d'altres eines, estan obrint nous reptes per a la reflexió i la pràctica psicològica. Obrir un grup de treball que miri d'abordar i reflexionar al voltant de conceptes com la ciberteràpia, e-teràpia o teràpia virtual, o fins hi tot els tractaments de realitat virtual pot ser una oportunitat per tots i totes plegats per avançar d'una manera més segura en aquest entorn virtual, tot tenint en compte els possibles aspectes ètics en relació a la pràctica on-line per exemple, o la relació terapèutica que s'estableix, o per establir el marc més idoni per aquest tipus de pràctica. Així doncs, si esteu interessats en participar en aquest grup de treball us demanaria us poseu en contacte amb la Delegació de Girona del COPC (copc.gi@copc.cat) per mirar de trobar una data i així poder començar a treballar.

Mediació familiar i comunitària

El nostre grup format fa uns mesos l'integrem tres psicòlegs interessats en la intervenció i amb els objectius d'aprofundir en la teoria i la pràctica, debatre sobre la mediació en l'àmbit del dret privat, i, promocionar-la com a alternativa de resolució i gestió de conflictes. Aquest grup està format per psicòlegs habilitats per la Generalitat segons la Llei 15/2009, de 22 de juliol, de la mediació en l'àmbit del dret privat. Si us interessa més informació o voleu afegir-vos-hi podeu posar-vos en contacte amb Josep Valera, coordinador, al correu: **jvalera@copc.cat**

Teràpia cognitiva i conductual

El grup de Teràpia Cognitiva i Conductual aquest any ha organitzat ja dos cursos relacionats amb els avenços en les neurociències i la seva aportació a la clínica així com un de neuropiscologia per a psicòlegs.
El projecte del DVD sobre assertivitat ja està a la darrera fase: s'han acabat les gravacions i s'està editant tot el material. Aviat farem l'estrena!!
Seguim posant-nos al dia sobre els avenços en tractaments per a diferents trastorns a través del CD SCRITC.
Les nostres reunions continuen essent els segons dimecres de mes a 2/4 de 4h. al centre ÍTEM.
Per aquest curs només ens queda el sopar final i desitjar-vos bones vacances a tots esperant començar el nou curs amb força empenta!!
Bon estiu!!

Psicogerontologia

Ja fa més de 10 anys que existim com a grup a la Delegació de Girona, hem viscut la situació del psicòleg a residències des dels seu inicis amb l'enquesta adreçada a tots els centres de les comarques gironines, confeccionant i definint la guia amb les tasques específiques dels psicòlegs als centres residencials, vivint la implantació de la Llei, oferint cursos formatius de l'àmbit gerontològic, i com no oblidar les 3 Jornades a nivell de Catalunya per a Professionals de Residències Geriàtriques i Centres de Dia.
Durant aquest període ha hagut fluctuacions en quant als membres fixes integrants del grup, als quals des d'aquí aprofitem per a donar les gràcies per la tasca realitzada en el passat.
Obrim doncs una nova etapa en la que pretenem treballar les qüestions que afecten a l'àmbit de la gerontologia i que estan ara damunt la taula.
Volem també definir uns objectius i un projecte de treball concret per formar part formalment de la Secció Professional de Psicologia Social del COPC. És per això que a tots aquells de vosaltres interessats en participar activament en el grup, amb la intenció d'implicar-vos i que estigueu disposats a treballar en el mateix us demanem que us adreceu a secretaria copc.gi@copc.cat o al tel. 972 222 710 per indicar el vostre nom i correu electrònic per tal d'organitzar una reunió i començar aquesta segona etapa.
copc.gi@copc.cat

un universitat

FRANCISCO MOLINERO
VOCAL DE LA DELEGACIÓ DE GIRONA DEL COPC

I jornada de psicologia

Exposició: Ricard Cayuela amb un grup d'assistents

L'11 de juliol d'enguany s'ha celebrat a Puigcerdà la I Jornada de Psicologia amb el títol: Mirades diferents, diferents mirades, organitzada per la Universitat d'Estiu Ramon Llull, el Col·legi oficial de Psicòlegs de Catalunya i l'Associació AUCER.

La nostra Delegació territorial de Girona ha estat representada a través d'un dels seus vocals, en Paco Molinero, que ha fet de moderador de la taula rodona. Aquesta primera Jornada ha estat dedicada a fer un diàleg entre diferents formes de mirar el patiment psicològic, i les conseqüències en el diagnòstic psicopatològic i el tractament psicoterapèutic.

La Jornada va comptar amb la participació de tres professionals de reconeguda trajectòria representant cadascú un punt de vista diferent: el model cognitiu conductual representat per en Francesc Colom, Doctor Cum Laude en Psicologia Clínica per la Universitat de Barcelona, màster en Psiquiatria Social per la Universitat de Barcelona; el model psicoanalític representat per en José Ramón Ubieto,psicòleg clínic i psicoanalista, membre de l'Associació Mundial de Psicoanàlisi, professor de la Universitat Oberta de Catalunya, consultor del Instituto de Neurociencias y

D'esquerra a dreta: José Ramón Ubieto, Carmina Català, Paco Molinero i Ricard Cayuela

Salud Mental de Barcelona; i la Carmina Català, psicòloga clínica i social. La Carmina és Cap del Departament Tècnic de Planificació i Processos de l'Àrea de Qualitat de Vida i Igualtat de l'Ajuntament de Barcelona i psicoterapeuta de la Àrea de Salut Mental de l'Institut Genus des de 1991, finalment en Francesc Colom es va excusar per raons personals i es va fer la taula amb els dos ponents restants i la participació de Ricard Cayuela, vicedegà de la Junta del COPC.

Van haver punts d'acord de molta rellevància: la importància de l'acció com a eina diagnòstica i d'intervenció psicoterapèutica, tal com va dir José Ramón Ubieto 'cal confrontar el que el pacient diu amb el que fa", i la Carmina des del punt de vista sistèmic, 'la importància dels patrons de conducta i la seva puntuació". Un altre aspecte en que els ponents van estar d'acord és en la focalització sobre la dimensió ètica del diagnòstic i la intervenció, és a dir, tenim davant un subjecte responsable, amb el que construïm una relació, una relació de confiança i respecte en la que tingui cabuda la mútua subjectivitat i responsabilitat.

És a dir, si bé la subjectivitat està en joc en la relació, la relacionalitat conforma la subjectivitat. Per tant, subjectivitat i relacionalitat estan presents en el procés de canvi.
Els assistents a la Jornada vam poder gaudir d'un diàleg molt productiu amb la resta de professionals participants, que esperem tingui continuïtat en properes edicions.

ep

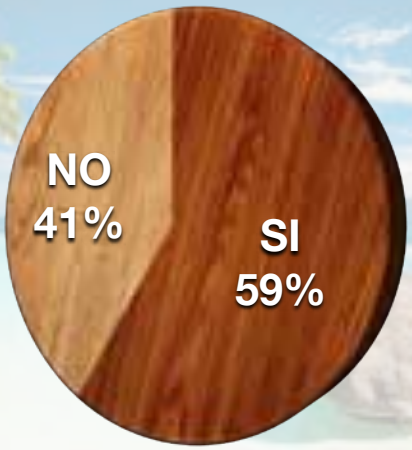
eines participatives

FRANCISCO MOLINERO
VOCAL DE LA DELEGACIÓ DE GIRONA DEL COPC

feedback qüestionari

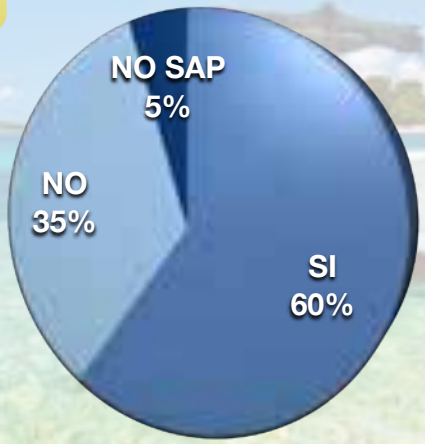
8. CONEIXES ELS GRUPS DE TREBALL DEL COL·LEGI DE GIRONA?

SI	49
NO	34



9. ESTÀS INTERESSAT/ DA EN FORMAR-NE PART O CREAR UN DE NOU?

SI	50
NO	29
NO SAP	4



Agraïm la bona acollida que ha tingut el 'Qüestionari d'exploració de les necessitats i interessos adreçat a psicòlegs i psicòlogues de les comarques de Girona".

Fins el moment de la publicació d'aquest Bloc hem recollit 83 respostes. Aquesta mostra és prou significativa perquè representa un 10% dels col·legiats gironins.

Volem esmentar la valoració positiva d'aquesta iniciativa de participació manifestada pels col·legiats, en el sentit que aquests nous canals ens permeten un millor coneixement de les necessitats dels professionals de la psicologia, i recollir les seves aportacions.

En aquest número us informem de l'anàlisi de les dades obtingudes respecte als Grups de Treball, un cop analitzades es constata la disponibilitat d'un nombre significatiu de col·legiats i col·legiades per implicar-se de manera més activa a la vida interna del Col·legi i per tenir més presència pública dins la societat.

Com indiquen les gràfiques, una part important dels enquestats desconeixien l'existència dels grups de treball (41%) i també, un nombre majoritari estaria interessat en formar -ne part (60%). Aquesta voluntat de participació és una dada optimista sobre les possibilitats de creixement i activitat dels grups de treball, veritables nuclis d'expertesa en diferents àmbits de la psicologia.

noves aplicacios de participació 2.0

Les dinàmiques de reunió dels grups de treball es troben sovint dificultades per motius de dispersió geogràfica, disponibilitat horària, etc... dels seus integrants. Mercès a les eines de la web 2.0 podrem facilitar la feina a partir d'ara. La nostra delegació ha iniciat una experiència pilot per valorar l'ús d'aquests nous instruments per poder implantar-los posteriorment a la resta de demarcacions territorials.

Consisteix en la utilització de GoogleApps i les seves diferents aplicacions, com per exemple Google Drive que permet un nou concepte de treball col·laboratiu. Ja hem començat l'experiència amb el Grup de Jurídica i aviat la estendrem als altres grups interessats.

l'obrador d'en Freud

MIQUEL BOSCH
PSICÒLEG

l'anell del rei salomó

En el darrer Bloc, en l'obrador, vàrem situar-nos en la Viena del Dr. Freud, avui partirem també d'allà, però per un altre camí de la psicologia. El 2o de novembre de 1886 naixia a Viena Karl von Frisch (per acabar dedicant-se a l'etologia, que per ben poc de cognom no es diu peix , en alemany fisch, conegut posteriorment pels estudis sobre el comportament de les abelles), i el 7 de novembre de 1903 també ho feia Konrad Lorenz.

Parlem d'ells perquè a l'any 1973 junts amb Nikolaas Tinbergen són guardonats amb el premi Nobel de Fisiologia i Medicina. Concedit 'pels seus descobriments sobre l'organització i l'obtenció de patrons de comportament individuals i socials".

El 1906 Santiago Ramón y Cajal junt amb Camilo Golgi l'havien rebut pel descobriment de les estructures del sistema nerviós. Però ei! ... En 1973 és el primer premi Nobel sobre quelcom que ja no parla d'estructures ni neurones, parla de comportament; el primer premi Nobel vinculat a la psicologia?.

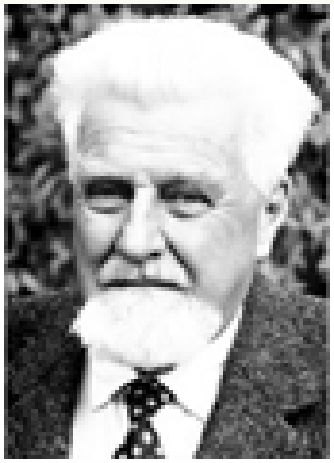
Amb aquest reconeixement mostren al món una nova branca sobre els estudis del comportament en els animals i en l'home (trigarem molts anys en incloure'ns com un animal més, i punt?). Per a ells mentre que la psicologia conductista interaccionava amb l'objecte en els seus estudis, no era així en l'etologia, la que es fonamenta en una determinada forma d'observació i recollida de dades, l'etograma. I aquesta va ser l'aportació que Konrad feu al món de la clínica. Donar a conèixer l'ús d'ells com eina de detecció de patologies mentals greus en la infància.

> "... l'arcàngel Sant Gabriel li va entregar l'anell, dient que amb ell seria capaç... de conèixer el llenguatge de les aus, dels animals i dels peixos (es diu que també dels cucs)"

Bé, tornem a Viena i ens centrem en ell, diríem que tenia aquell anell que simbòlicament permetia parlar amb els animals, i així va titular-se el seu primer llibre, el que més tard es publicaria en castellà amb el nom de 'Hablaba con las bestias, los peces y los pájaros", tot i que sempre ens ha quedat en l'obrador el dubte de si realment corresponen

"Parlem d'ells perquè a l'any 1973 junts amb Nikolaas Tinbergen són guardonats amb el premi Nobel de Fisiologia i Medicina"

Karl von Frisch
(1886 - 1982)



Konrad Lorenz
(1903 - 1989)

Nikolaas Tinbergen
(1907 - 1988)

al mateix llibre, o si hi ha un altre llibre 'El anillo del rei Salomón", si és cert que en el cas de ser dos llibres diferents, ambdós s'haurien publicat l'any 1947.

Konrad estudia medicina a la Universitat de Columbia a NY i posteriorment s'interessa per la zoologia, matèria en que es va doctorar a la Universitat de Viena.

Posàvem aquí sobre el taulell, quin paper va tenir el Dr. Lorenz durant la segona guerra mundial. Últimament s'han fet córrer rumors sobre el seu posicionament, però no tenim els arguments per emetre'n un judici. Si és cert que a la tardor de 1941 es reclutat en l'exèrcit alemany com a metge, allà entra en contacte amb el Dr. Herbert Weigel (i el saber de la psicoanàlisi) mitjançant qui obté coneixements de primera mà sobre la neurosi, la histèria en particular, i sobre la psicosi especialment l'esquizofrènia. L'envien al front, i a finals de la primavera del 1942 va ser fet presoner pels russos els que el posen al càrrec d'un departament en l'Hospital de Chalturin amb 600 llits ocupats gairebé només per casos de polineuritis, una forma d'inflamació dels teixits nerviosos causada pels efectes combinats de l'estrès, l'esforç excessiu, el fred i la manca de vitamines.

Hem parlat fins aquí del personatge ara anem a esbrinar que ve a dir-nos en L'anell del Rei Salomó.

La historia i/o bé la tradició explica que l'arcàngel Sant Gabriel li va entregar l'anell, dient que amb ell seria capaç (a més de moltes altres coses, una d'elles construir Jerusalem) de conèixer el llenguatge de les aus, dels animals i dels peixos (es diu que també dels cucs).

Però l'esmentat Rei en la seva vida va estar incapaç de comprendre els animals, ni els que va tenir més a prop. I l'anell va llençar-lo amb ràbia aquell

"L'aparell emissor i receptor que cuida de la transmissió inconscient de sentiments i afectes... se'ns ha atrofiat a mesura que s'ha anat desenvolupant el llenguatge"

dia que un rossinyol li va dir que una de les seves nou-centes noranta-nou dones s'havia enamorat d'un altre més jove que ell. Des de llavors va mostrar un gran rebuig cap a les besties.

Aprenem que la màgia no existeix. No hi ha un anell per entendre el llenguatge dels animals, sinó una orella capaç d'escoltar (com ho entendria també la psicoanàlisi), i això permet entendre; dient-nos que als que saben escoltar, el món animal els hi explica les històries verídiques més meravelloses.

Exposa que hem de diferenciar el llenguatge, de les altres capacitats lligades a les relacions entre ells o amb altres espècies.

Cita, com a model, que les espècies sociables com la gralla o les oques grises, disposen de manera innata, d'un codi de senyals complert, format per veus i moviments expressius, amb la facultat d'emetre senyals i d'entendre-les. Mentre que la gralla expressa inconscientment un determinat estat d'ànim amb un ' ..Kiuu!", o les oques grises amb un '...Kia!" com a crit d'alarma en el sentit de .... Escapa't!!!, aquests crits al ser innats ni són intencionats, ni poden deixar d'emetre'ls, encara que no hi hagi ningú al voltant.

En les altres capacitats ens parla de com per exemple en el gos , 'el receptor" supera les nostres capacitats analògiques (ep! Si l'anell existís qui el tindria el gos o nosaltres?), ells poden preveure amb una gran certesa la major part dels nostres moviments i l'interès que aquests per ells tenen. Molts animals tenen l'aptitud de percebre moviments extremadament minúsculs que escapen a la mirada humana. A més hem d'entendre que el gos desenvolupa a la seva manera els procediments per fer-se entendre.

L'aparell emissor i receptor que cuida de la transmissió inconscient de sentiments i afectes és mes vella que l'home, ja que a nosaltres se'ns ha atrofiat a mesura que s'ha anat desenvolupant el llenguatge (l'estudi més recent sobre l'aparició del llenguatge, 10 juliol 2012 en la revista "Quaternary International", teoritza que aquest podria aflorar com a tal en el Homo Hiedelbergensis fa uns 400.000 anys, canviant enormement així les dades que teníem fins ara).

Per acabar aquesta breu pinzellada agafaríem unes paraules d'ell on ens diu : ... per l'estudi no n'hi ha prou amb el simple interès teòric, sinó que exigeix quelcom més: l'amor que sap veure, tant en el comportament dels animals com en el dels homes, les relacions que pressentia.

nd neurona digital

SERGIO MARCOS
DPT. DE COMUNICACIÓ COPC GIRONA

les cinc fases del dol

Si preguntéssim a un informàtic si ha sentit parlar de les cinc etapes del dol, segurament la seva resposta serà afirmativa. L'intrigant és com sap aquestes coses un informàtic? I la resposta és ben senzilla: perquè ho veu constantment. Vegem aquest escenari i ho comprendrem de seguida:

ESCENARI 1:

Tècnic: Ho sento, serà necessari canviar el disc dur o fins i tot formatar per recuperar l'ordinador.

Nosaltres: Què vols dir?

1- NEGACIÓ:

Tècnic: Que és del tot impossible arreglar-ho si no canviem el disc dur o formatem.

Nosaltres: Però jo tinc tots els documents dels pacients, la carrera, les fotografias... no puc perdre aquesta informació. No es pot fer res?

2- IRA:

Tècnic: Si no fem el que li hem comentat serà impossible deixar l'ordinador operatiu.

Nosaltres: Ostia, però no pots fer alguna cosa? No tens algun programa que pugui recuperar la informació?

3 - NEGOCIACIÓ:

Tècnic: Ho sento, no es pot fer una altra cosa. Si desitja provar en un altre servei tècnic.

Nosaltres: No, no, però... no sé, és que estic disposat a pagar-te el que faci falta. Aquesta informació és superimportant per a mi.

4 - DEPRESSIÓ:

Tècnic: (Silenci)

Nosaltres: Esnif. (treiem el mocador i ens axutem els ulls. Ens moquem)

5 - ACCEPTACIÓ:

Tècnic: Què desitja fer?

Nosaltres: Està bé, fes el que puguis i ja passaré a recollir-ho. Esnif

-- FI --

Finalment, quan el tècnic ens faci lliurament del nostre ordinador es prendrà uns minuts per explicar-nos que es poden prendre mesures perquè no perdem definitivament la nostra informació més important. Llavors és quan ens parlaria dels backups o còpies de seguretat. Aquestes no són més que tenir un duplicat de la informació en un suport diferent d'on es troba l'original. Per exemple: la carpeta on es troben tots els fitxers dels estudis de la nostra carrera guardats en el disc dur de l'ordendor i, a més, en una memòria o pendrive USB.

Però aprofitant que tenim més temps que el nostre amic informàtic per parlar del tema, cal saber que per fer unes senzilles còpies de seguretat nosaltres hem d'estar pendents de realitzar-les sempre que hàgim canviat o creat nova informació. Per desgràcia, hi ha

"Tenir un duplicat instantani de la nostra informació sense cap esforç, podent accedir a la informació en qualsevol moment i des de qualsevol ordinador amb connexió a internet "

unes importants probabilitats que se'ns oblidi fer les còpies de seguretat amb regularitat. Ara la pregunta que tots ens fem: Això no ho pot fer algú per mi? Algú millor que no, però alguna cosa si, uns programes que fan les còpies de seguretat desatesa. La paraula desatesa és una gran paraula i significa que nosaltres no hem de fer gens, res de res.

Aquests programes fan les nostres còpies de seguretat en el núvol, és a dir, en servidors com en els quals es guarden els nostres correus en hotmail, yahoo mail o gmail, només que en comptes de guardar el correu guarda un duplicat dels nostres fitxers.

Com aconseguim aquest espai en el núvol? En la web trobarem uns quants serveis, alguns de gratuïts uns altres de pagament. Triem el que més ens convingui emplenat un senzill i ràpid formulari per obtenir un nom d'usuari i una contrasenya.

Com s'utilitza? Senzill, descarreguem i després instal·lem l'aplicació donant-li a conèixer el nostre nom d'usuari i contrasenya.

Què és el que fa? Crea una carpeta en el nostre ordinador. Tot el que posem en aquesta carpeta de forma automatitzada es copia en el núvol. Si modifiquem un fitxer aquesta modificació es guardarà automàticament. Si vam crear un nou arxiu, és igual del tipus que sigui, de forma desatesa ho pujarà al núvol. Si esborrem un fitxer ho eliminarà del servidor.

Són segurs? Si, ja que solen tenir dues còpies dels nostres fitxers en diferents servidors, de manera que si un servidor que emmagatzema la nostra informació cau es pot recuperar del segon servidor. La tecnologia que s'utilitza per protegir les dades dels hackers i els lladres d'informació és realment important.

Quins avantatges té? Entre unes altres, tenir un duplicat instantani de la nostra informació sense cap esforç, podent accedir a la informació en qualsevol moment i des de qualsevol ordandor que tingui connexió a internet. Vegem aquest segon escenari per entendre-ho millor:

ESCENARI 2:

Tècnic: Ho sento, serà necessari canviar el disc dur o fins i tot formatar per recuperar l'ordinador.

Nosaltres: Cap problema, tinc còpia de seguretat.

-- FI --

Hi ha dos serveis d'emmagatzematge realment coneguts per les seves prestacions, disponibles per pc, mac, tablets i smartphones, en el nostre idioma, i amb un espai gratuït més que adequat per fer les nostres còpies de seguretat. Si necessitem més espai d'emmagatzematge llavors haurem de passar per caixa, però no són gens cars:

- Dropbox:
https://www.dropbox.com

- Drive de Google:
https://drive.google.com/start#home

fo formació

Proposta formativa 1er semestre 2012-2013 de la Delegació de Girona del COPC

DADES DOCENT	TÍTOL	DURADA
Joaquin Morata, Mercè Canet	HABILITATS SOCIALS I AFECTIVITAT. Els altres com a font de felicitat	25 h.
Clara Esquena	LA PSICOLOGIA DELS CONTES DE FADES	6 h.
Veronica Morante, Inés Fernández, Katrin Kopperschmidt	APLICACIONS DE LA TERÀPIA ASSISTIDA PER CAVALLS	15 h.
Isabel Campins	BIOGRAFIA. Cicles i ritmes del desenvolupament vital de l'ésser humà	21 h.
Mercè Pereira	Tractament psicoterapèutic dels fills de la violència de gènere	8 h.
Lucy Jachevasky	L'Hora del Joc com a eina diagnòstica	8 h.
Joana Frigolé	Què ens aporta el coaching a la professió de psicòleg/loga?	12 h.
Antoni Rocha, Judit Padrés	Estrategies i abordatge de l'adolescència a través de la Programació Neurolingüística	8 h.
Clara Garreta	El Psicòleg en una Unitat d'Atenció immediata (àmbit internacional). Suport a professionals de la salut i les emergències	12 h.
Karina Viñas	Suport a famílies cuidador/es des del model de la intervenció psicosocial	24 h.
Anna Tubert	TÈCNIQUES D'INTERVENCIÓ EN LA TERÀPIA SISTÈMICA	10 h.

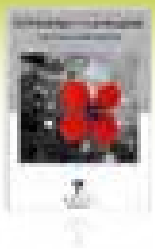
	DATES	HORARI
	17 i 18 de novembre de 2012	8:30 a 20:30 h. dissabte 8:30 a 14 diumenge
	24 i 31 gener - 7 i 14 febrer de 2013	17:00 a 18:30 h.
	5 i 6 octubre	9:30 a 13:30 i de 15:30 a 18:30 h.
	18 i 25 octubre - 8, 15, 22 i 29 novembre	18:00 a 21:30 h.
	24 novembre i 15 desembre	10:00 a 1400 h.
	6 i 20 octubre	a confirmar dates i nova docent
	5, 19 i 26 octubre	16:30 a 20:30 h.
	26 gener 2013	10:00 a 14:00 i de 16:00 a 20:00 h.
	24 octubre - 7 i 21 novembre - 12 desembre	17:30 a 20:30 h.
	els dimarts del 8 d'octubre al 18 de desembre	16:00 a 19:00 h.
	11 i 12 de gener 2013	divendres de 15:30 a 20:30 h dissabte de 9:00 a 14:00 h.

llibres & test

centre de documentació i recursos

Vicente Simon
Aprender a practicar Mindfulness, 2011

Beatriz Rodríguez Vega, Alberto Fernández Liria
Terapia narrativa basada en atención plena para la depresión, 2012



Pep Freixa, Juan Elordu
El psicólogo y la molesquina, 2011

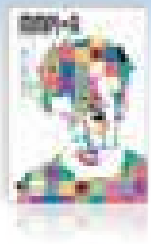
Jose Antonio Marina
Los secretos de la motivación: lo que padres y docentes deben saber, 2011

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson
El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo, 2012

Fernando Jiménez Gómez, Guadalupe Sánchez Crespo
Evaluación psicológica forense: contribución de las técnicas de minnisota i millon, 2011

Ma. Ines Monjas Casares
Programa de ensenñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños/as y adolescentes, 2009

J.N. Butcher, C. L. Williams, diversos,
MMPI-A, 2009



F. CuetosVega, J.L. Ramos Sanchez i E. Ruano Hernandez
PRO-ESC: evaluación de los procesos de escritura, 2009

John N. Buck
H-T-P Técnica Proyectiva de dibujo, manual y guia de interpretación (revisat), 2008

se serveis

assessorament

Assessoria d'Assegurances:

CONFIDE, correduría de seguros. Tel. 902 151 415
psicolegscat@confide.es

Assessor Jurídic:

Salellas & Associats. Tel. 972 219 200

Assessoria Fiscal:

ATSA, jurídico-laboral
Girona, Av Sant Francesc, 4, 1ª I 2ª .
Telf: 972.20.37.00. Email: atsagirona@atsa.es
Figueres, c/ González de Soto, 43, baixos.
Telf: 972.50.29.93. Email: atsafigueres@atsa.es
Puigcerdà, c/ Escoles Pies, 38, baixos.
Telf: 972.88.08.66. Email: atsapuigcerda@atsa.es

conveni de col·laboració UdG:

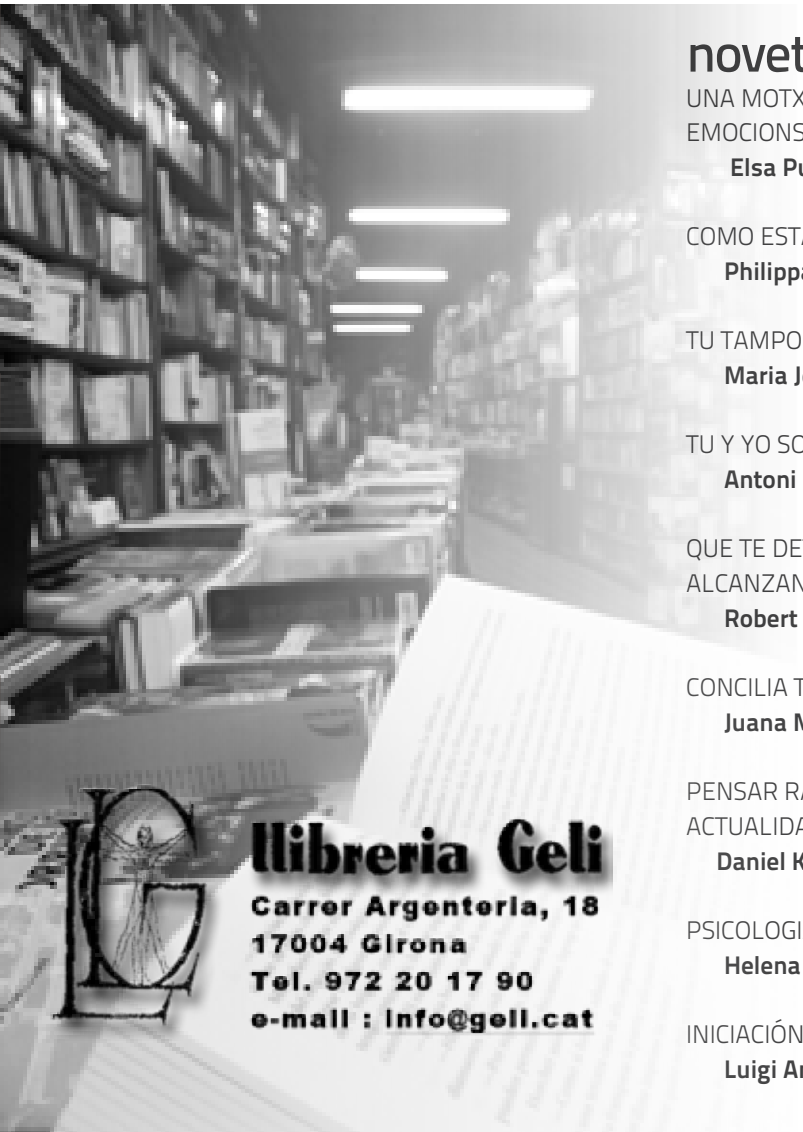
Servei de préstec i dels recursos de les biblioteques de la Universitat de Girona, presentant el carnet de col·legiat/da.

connexió a Internet:

Compte de correu gratuït: elteunom@copc.cat

aparcament gratuït:

Per fer gestions al Col·legi disposem de vals de descompte de mitja hora, o d'una hora del PÀRQUING PLAÇA CONSTITUCIÓ de Girona. Per a més informació contactar amb secretaria.



novetats de psicologia

UNA MOTXILLA PER A L'UNIVERS.RUTES PER VIURE AMB LES NOSTRES EMOCIONS
Elsa Punset. Editorial Portic. Pvp 18,90 €

COMO ESTAR MENTALMENTE EQUILIBRADO
Philippa Perry. Ediciones B. Pvp 12,00 €

TU TAMPOCO ESTAS SOLO. TDAH EN ADULTOS
Maria Jesus Ordoñez. Libros Cupula. Pvp 16,00 €

TU Y YO SOMOS SEIS
Antoni Bolinches. Grijalbo. Pvp 17,50 €

QUE TE DETIENE? POR QUE LAS PERSONAS INTELIGENTES NO SIEMPRE ALCANZAN TODO SU POTENCIAL...
Robert Kelsey. Empresa Activa. Pvp 15,00 €

CONCILIA TU VIDA. LA CONCILIACIóN DE LA VIDA PERSONAL, FAMILIAR...
Juana Maria Maganto Mateo. Editorial Piramide. Pvp 25,00 €

PENSAR RÁPIDO, PENSAR DESPACIO. EL PSICÓLOGO MÁS IMPORTANTE DE LA ACTUALIDAD...
Daniel Kahneman. Ediciorial Debate. Pvp 24,90 €

PSICOLOGIA DE LAS NUEVA TECNOLOGIAS
Helena Matute. Editorial Síntesis. Pvp 22,50 €

INICIACIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA COMUNICACIÓN
Luigi Anolli. Universitat de Barcelona. Pvp 20,00 €

Col·legi Oficial de
Psicòlegs de Catalunya
Delegació de Girona