25 anys

Bloc 75

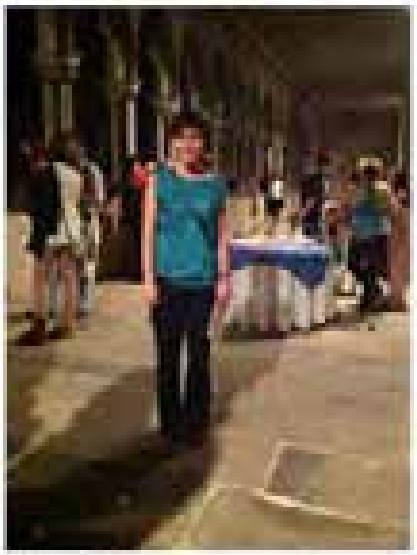
Informació de la Delegació de Girona del COPC

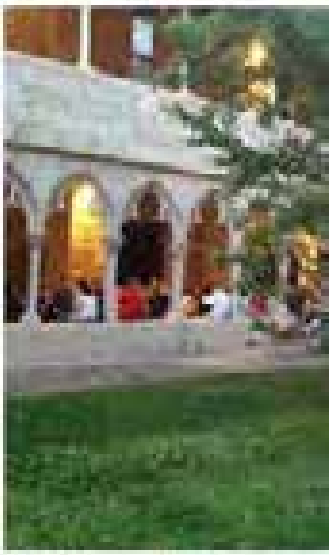
PUBLICACIÓ DIGITAL

3R TRIMESTRE 2013

continguts

- **EDITORIAL** 3
- **ENTREVISTA** 4
- **ACTUALITAT** 12
- **GRUPS DE TREBALL** 20





continguts

03 Editorial
04 Entrevista
PsiNet
07 Agenda
08 Psicòlegs, a la trinxera!
12 Actualitat
20 Grups de Treball
24 Universitat

32

L'estiu 26
Virus! 30
Formació 32
Llibres & test 34
Serveis 35

ed

editorial

JUNTA RECTORA, GIRONA DEL COPC

celebració dels 25 anys

En l'equador d'aquest any d'aniversari aprofitem aquest número estiuenc per fer un resum d'algunes de les activitats que encara queden per realitzar-se i que s'emmarquen dins dels actes de promoció de la Delegació i de la professió, amb motiu del nostre 25è aniversari.

Volem destacar l'activitat **'**Dibuixa un psicòleg o una psicòloga treballant" en la que ha col·laborat l'escola CEIP Pedralta de Santa Cristina d'Aro. Aquesta iniciativa l'han dut a terme els psicòlegs Ariadna Peña i Manel Carrera. Amb aquesta única instrucció els alumnes han realitzat el seu dibuix i els nostres companys estan elaborant les conclusions d'aquesta mirada infantil sobre nosaltres. Properament farem una exposició dels dibuixos i la difusió dels aspectes més rellevants de la imatge que tenen aquesta mostra d'escolars dels/de les psicòlegs/gues. Ens han anticipat que els resultats són interessants i sorprenents.

Un altre esdeveniment que pensem que serà d'utilitat per la nostra promoció social és la participació en la XXXV Cursa del carrer Nou, que tindrà lloc el pròxim 20 d'octubre. Tindrem presència a nivell de publicitat gràcies a l' esponsorització de la cursa i a l'entrega de premis a les escoles participants. També convidem als psicòlegs, familiars i amics interessats a participar com a corredors, ja que hi ha la possibilitat de participar com a grup, el que ens donaria visibilitat i pot ser una activitat d'interès per a molts de vosaltres.

A partir de setembre s'organitzarà un clicle de Cinema Fòrum amb la projecció del documental POCA VERGONYA, la pel·lícula AMOUR de Michael Haneke i el curtmetratge per treballar l'Assertivitat PARLANT LA GENT... NO SEMPRE S'ENTÉN, del grup de treball de teràpia de conducta. Esperem que aquest tastet que us anticipem desperti el vostre interès i desitjos de participació per poder celebrar tots plegats el nostre aniversari.

Cal que us reserveu ja, a les vostres agendes, la data del 18 d'octubre. Bon estiu!

PUBLICACIÓ
Bloc

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

ARTICLES
PsiNet
Eva Manzano
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
www.copcgirona.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

PILAR MATEOS I POCH
VOCAL DE LA JUNTA RECTORA DE LA DELEGACIÓ DE GIRONA DEL COPC

l'ús d'internet i les xarxes socials per a la salut en adolescents

Psinet psicologia, salut i xarxa

Noemí Guillamon Cano, col·legiada 11.198
Montserrat Martínez García, col·legiada 11.401
Eulàlia Hernández Encuentra, col·legiada 11.597
Isabel Alarcón Domingo, col·legiada 20.560

PsiNet: D'esquerra a dreta: Noemí Guillamon, Monserrat Martínez, Eulàlia Hernàndez i Isabel Alarcón

1 Qui sou?

Noemí. Som un equip de psicòlogues del grup de recerca PSiNET de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). El grup PSiNET (Psicologia, Salut i Xarxa) està format per professors de Psicologia de la UOC i el seu principal objectiu és l'estudi i promoció de la salut i la qualitat de vida de les persones en la societat de la informació i el coneixement.

En concret, l'Eulàlia Hernàndez i jo, la Noemí Guillamón, som professores de psicologia, l'Eulàlia de l'àrea de Psicologia Evolutiva i jo de l'àrea de Psicologia Clínica i de la Salut. La Montserrat Martínez és consultora de les assignatures de Psicopatologia Infantil i Avaluació Infantil dels Estudis de Psicologia de la UOC, i es dedica de forma professional a la psicologia infantil a un centre privat de Barcelona. Finalment, la Isabel Alarcón va finalitzar els seus estudis de llicenciatura a la UOC fa un any i des de llavors col·labora en diferents projectes del grup de recerca i es dedica també professionalment a la psicologia clínica.

2 Quins són els objectius del projecte 'Adolescents en Xarxa'?

Noemí.

- Explorar l'ús d'Internet i les xarxes socials per a la salut en els joves d'entre 12 i 18 anys.
- Conèixer quines són les seves preocupacions en relació a la salut

i la seva percepció de necessitat d'ajuda.

- Conèixer la seva opinió sobre la possibilitat d'implementar a la xarxa un servei de salut adreçat a cobrir les seves necessitats.
- Conèixer la seva opinió sobre com hauria de ser un web (a nivell de continguts i funcionalitats) destinat a la prevenció i abordatge de problemes relacionats amb la salut en aquest col·lectiu.

3 A qui va adreçat?

Noemí. En primer terme, va adreçat als nois i noies de 12 a 18 anys, atès que l'objectiu final del nostre projecte és dissenyar un portal de salut on puguin trobar respostes a allò que més els preocupa en relació a la seva salut i/o la dels altres, i compartir amb iguals les seves preocupacions. En segon terme, dins el projecte volem analitzar la qualitat de les webs de salut per a adolescents que existeixen a l'actualitat i fer difusió entre els professionals que estan en contacte amb joves d'aquelles webs de més qualitat. Per tant, també és un objectiu dotar de recursos als professionals per tal que puguin ensenyar als joves a cercar webs de salut de qualitat.

4 D'on sorgeix el projecte?

Eulàlia. Internet forma part de la vida dels nostres adolescents i joves i la salut no és més que un àmbit on també es fa palesa aquesta situació. Si això és així, és responsabilitat nostra, dels professionals, facilitar que els adolescents arribin a recursos web de qualitat. Per fer-ho, hi ha diferents aspectes a treballar; tenim feina.

De forma simple, ens cal treballar en dues direccions: les persones i les webs. Pel que fa a les persones, cal que augmentem la seva alfabetització digital en salut. És a dir, que les dotem d'eines per a fer les cerques (cercadors, facilitat de formular-se preguntes pertinents, etc.), seleccionar els recursos i poder-los valorar. Aquests són els principals problemes. I això implica formació, i aquesta es pot fer per moltes vies i mitjançant agents diversos. Tinguem imaginació! D'altra banda, cal augmentar la qualitat dels recursos webs amb contingut de salut (de fet, podríem parlar d'altres àmbits, també...). Avui, quan qualsevol pot publicar informació a Internet, cal establir mecanismes reguladors, prescriptors i pràctics per augmentar-ne la qualitat o, si més no, que identifiquin aquells recursos que són de qualitat i els diferenciïn clarament d'aquells que no ho són. En aquest sentit, un segell certificador per exemple (com han fet des d'altres disciplines) podria ser una línia de treball per al Col·legi.

Fem una prova ràpida.

Ets un adult. T'han sortit uns grans a la cara i tens una reunió/trobada important on vols lluir i els grans són un problema per a tu. Què fas? Probablement tinguis experiència d'altres situacions, potser preguntis a algú, segur que busques a la xarxa. On? Què preguntes exactament: 'grans a la cara"? ; 'vull dissimular grans a la cara"? i de la llarga llista de resultats, què fas, mires només la primera? I si aquesta et diu que t'hi has de posar unes gotes de lleixiu perquè marxin ràpid? Potser vas a la pàgina del teu dermatòleg (si en té) o d'un servei de dermatologia. O potser a una pàgina de bellesa. Potser a una pàgina d'una enciclopèdia mèdica (però és clar, allà no et solucionen l'aparença, només els aspectes mèdics, etc.). Què fas, llavors? Preguntes a una persona coneguda? Quina és la informació de què t'has de refiar? És clar que, tu ets un adult i ho pots tenir més fàcil, vas a un centre estètic del centre comercial i que t'hi facin alguna cosa. Et costarà car, però no hi fa res, s'ho val.

Ara però, imagina't que ets un adolescent. I només per un moment identifica tots els elements que s'afegeixen a aquesta situació de dubte i d'inseguretat, de magnificació del problema, i de falta de mitjans. Què fas?

Sí, el tema és complicat. Per tant, tenim feina per fer. I és la nostra responsabilitat fer-la. De situacions com aquesta en sorgeix la nostra recerca. I tenim clar que millorant les habilitats de les persones (d'educadors en sentit ampli i dels adolescents) i millorant els recursos, treballem no només per als adolescents sinó també per a tota la societat.

5 Quins són els resultats que més us han cridat l'atenció?

Isabel. El resultat que ens ha semblat més rellevant és que tres de cada quatre adolescents ha utilitzat Internet per buscar informació sobre salut, i que els temes més buscats tenen a veure amb el culte al cos: l'aparença física, les dietes, l'exercici físic, són els temes que més interessen als joves quan fan cerques sobre salut a la xarxa. El punt que ens preocupa és que fan aquestes cerques majoritàriament a cercadors generals com ara Google, fet que ens fa pensar en quina és la qualitat i la fiabilitat de la informació que troben i, sobretot, que hem d'ensenyar als joves a buscar informació sobre salut a la xarxa. I això, pensem, ho hem de fer des de les escoles i des dels serveis d'assistència sanitària.

Un altre resultat cridaner és la seva concepció de salut. Els adolescents perceben que la seva salut és bona o molt bona, no obstant això, estan preocupats o estressats i tenen dificultats en les relacions amb la gent que els envolta. Això ens ha portat a pensar que, potser, el seu concepte de salut està lligat només al de malaltia.

Finalment, ens ha cridat l'atenció que la primera font d'informació a la qual acudeixen els adolescents per consultar quan tenen dubtes o problemes, són els pares. Són el seu principal referent. El fet que recorrin als pares abans que als amics, contràriament al que esperàvem trobar, ens porta a plantejar-nos la necessitat que els pares tinguin a l'abast els recursos necessaris per a contenir les preocupacions i necessitats dels joves en aquests moments de canvi.

6 I això que dieu que els joves no saben buscar pàgines webs fiables, què penseu que es pot fer?

PsiNet. Creiem que s'hauria d'ensenyar a les escoles i des de l'àmbit familiar a tenir un pensament crític i saber diferenciar les webs fiables i les que no ho són.

I, d'entrada, com a professionals de la salut hauríem de promocionar webs que tinguin informació fiable i útil. Hem de facilitar la cerca i fer promoció de les que siguin útils i segures.

També és important dissenyar webs que incloguin la informació que ells busquen i que puguin ser atractives per a ells.

7 Ens podríeu dir 3-4 webs que per vosaltres sí que complirien amb els criteris de qualitat que considereu han de tenir les webs de salut per joves?

Montse. Si ens fixem en les webs seleccionades, entre altres criteris que ens indiquen fiabilitat, podem trobar de manera senzilla qui ha realitzat la web (l'autoria) i el fet que l'adolescent té accés a preguntar de manera individualitzada qualsevol aspecte que vulgui (hi ha una bústia de correu, telèfon...). Com exemple us incloem dues webs sobre la sexualitat i una altra sobre les drogues:

Exemple web 1

Exemple web 2

Exemple web 3

8 I ara, com continuareu el projecte? Línies de treball futur?

Noemí. Després de l'estiu tenim previst ampliar la mostra aplicant l'enquesta a adolescents d'altres instituts de secundària de Catalunya. També realitzarem entrevistes a joves per tal d'aprofundir en la temàtica d'estudi. En paral·lel, estem analitzant la qualitat de les webs de salut adreçades a joves que existeixen actualment a l'estat espanyol, per tal de dissenyar un 'catàleg de productes' i poder fer arribar a les escoles un llistat de webs de salut fiables i de qualitat.

Visualitzar/descarrega l'estudi en PDF

Per a més informació sobre el projecte, podeu consultar:

http://psinet.uoc.edu/index.php/ca/projectes-i-collaboracions/19-projectes/32-adolescentesca

ag agenda

28 de setembre a les 18:00 h Cinema Fòrum amb la projecció del documental "Poca vergonya"

X d'octubre DMSM

25 anys

18 d'octubre Celebració del 25è. aniversari de la Delegació de Girona del COPC, a les 19:00 h a l'hotel Carlemany

25 anys

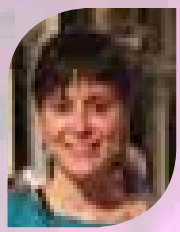
20 d'octubre participació dels psicòlegs a la Cursa del Carrer Nou. Apunteu-vos-hi!

25 d'octubre a les 18:00 h Cinema Fòrum amb la projecció de la pel·lícula "Amour"

25 anys

8 de novembre Jornada d'atenció Primària i Salut Mental de les Comarques Gironines, "Buscant Sinèrgies: Enganxa't"

29 de nomvembre a les 18:00 h Cinema Fòrum amb la projecció del curtmetratge "Parlant la gent... no sempre s'entén"



article

EVA MANZANO VILA
PSICÒLOGA COL. NÚM. 18843

psicòlegs, a la trinxera!

la crisi, una oportunitat per invertir en la psicologia

Avui en dia, sembla pràcticament impossible donar un cop d'ull a les notícies sense que la paraula "crisi" aparegui en un temps rècord. Són diverses les postures que podem prendre al respecte i lluny de caure en l'optimisme més innocent, aquest article pretén assenyalar l'oportunitat de plantejar millores al nostre Sistema Sanitari Públic greument afectat per la situació econòmica. El paper de la Psicologia a les primeres files de l'atenció sanitària ha sigut i és molt controvertit. En un moment on és especialment necessari apostar per mesures d'intervenció no només eficaces sinó també eficients, la psicologia pot ser una bona inversió.

Aquest article pretén fer una revisió de les últimes aportacions que s'han fet en relació a com es pot millorar l'eficàcia, l'eficiència i l'efectivitat de les intervencions en Salut Mental. Donat que l'extensió de les problemàtiques en salut mental és molt àmplia, es limitarà la mateixa al tractament dels trastorns emocionals que inclouen els trastorns de l'estat d'ànim i de l'ansietat, ja que són els més freqüents (Cano-Vindel, 2011). Concretament, la depressió és el trastorn psicològic més freqüent en la clínica actual: s'estima una prevalença entre el 9-20% de la població general, encara que es calcula que no totes les persones busquen atenció especialitzada (Pérez i col., 2010). Per últim, es presentarà el programa "Improving Access to Psychological Therapies", implantat amb gran èxit al Regne Unit des del 2007, on s'ha inclòs l'atenció psicològica als Serveis

Sanitaris Públics de manera àmplia. Amb aquest exemple, es vol donar suport a iniciatives que promouen la millora de la qualitat de l'atenció i que alhora rendibilitzen la despesa pública.

Fent una revisió a la literatura, s'observa un ampli ventall d'estudis d'avaluació de la qualitat dels tractaments aplicats als trastorns emocionals. Un dels primers i dels més reconeguts va ser el realitzat pel National Institute of Mental Health (NIMH) anomenat "Treatment of Depression Collaborative Research Program" (Elkin, Parloff, Hadley i Audry, 1985). Aquest va causar un gran impacte quan va demostrar que la teràpia cognitiva era tan eficaç com la farmacològica (Imipramina) en el tractament agut de la Depressió Severa. Des de llavors, hi ha una multitud d'experiments que han seguit aquesta línia d'estudi. En síntesi, si bé des de la psiquiatria es dóna suport a la farmacologia considerant que els efectes dels antidepressius són més ràpids que els de la teràpia cognitiva, a llarg termini s'ha vist que els efectes no són superiors als de la teràpia psicològica. Per aquest motiu, la teràpia psicològica es considera el tractament d'elecció en Depressió Major, amb independència del grau. Es considera que, tant en la fase aguda com en el manteniment, és igual d'eficaç i efectiva que la medicació i podria ser fins i tot més eficient, ja que si es consideren els efectes secundaris, les taxes de recaiguda i abandonament, el tractament psicològic ofereix més avantatges. La farmacologia seria recomanable en les depressions endògenes on és necessari un canvi immediat o quan degut a la severitat, el tractament psicològic no és possible (Pérez i García, 2001).

Irving (2010) ha estudiat l'eficàcia dels antidepressius i consegüentment ha qüestionat el model de malaltia mental i el de depressió. Fent una revisió dels assajos publicats on es comparava la psicoteràpia i els antidepressius, aquests autors van descobrir que si es consideraven tots els articles que les companyies farmacèutiques no arribaven a publicar, el placebo tenia una eficàcia del 82% respecte als antidepressius. El resultats d'aquests últims eren lleugerament superiors al placebo però aquesta diferència no era clínicament significativa. A més, Irving exposa que tots els antidepressius utilitzats, amb independència de si augmenten, disminueixen o no tenen cap efecte sobre la serotonina, són eficaços per la depressió. El mateix autor apunta que la característica compartida per tots aquests són els efectes secundaris (boca seca, taquicàrdies, etc.), que fan pensar al pacient que no està prenent cap placebo. Així, les expectatives del malalt podrien explicar perquè fàrmacs amb un component químic diferent, poden tenir un efecte semblant (Irving i Low, 2013). Aquestes també justificarien que en depressions més severes, on la quantitat de fàrmac és superior i també els seus efectes adversos, el fàrmac funcioni millor. La prova d'aquesta hipòtesi es va dur a terme amb atropina, el que es considera un placebo actiu (produeix efectes secundaris) on no hi havia diferència amb els resultats comparats amb un antidepressiu. Així doncs, aquesta perspectiva posa en dubte l'eficàcia dels antidepressius. Això no obstant, continuen essent, sense cap dubte, el principal tractament prescrit.

El passat mes de març, l'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU) va alertar de l'elevat consum de fàrmacs a

Espanya per tractar l'ansietat (Infocop, 2013). En resum, l'estudi, basat en les entrevistes a 2.000 ciutadans espanyols d'entre 18 i 74 anys, va concloure que quatre de cada deu ciutadans, afirmaven haver consumit algun fàrmac per tractar l'ansietat al llarg de la seva vida. En el cas de les dones aquesta xifra augmentava a 1 de cada 2 casos. L'article destaca que aquests psicofàrmacs es prescriuen a la consulta del metge d'Atenció Primària, sovint sense que es doni massa informació de quins són els efectes secundaris i els riscos associats a la supressió brusca del fàrmac. El mateix article alerta dels dubtes sobre l'eficàcia d'aquests tractaments, tal com s'exposava també en el cas de la depressió.

A favor d'apostar per altres tractaments, es poden trobar un ampli ventall d'estudis que donen prioritat als tractaments psicològics. En síntesi, els Organismes Competents en matèria de salut com: l'OMS, l'Institut Nacional per la Salut i l'Excel· lència Clínica del Regne Unit (NICE), la Federació Mundial de la Salut Mental (WFMH) i l'Associació Americana de Psicologia (APA), juntament amb les principals guies de pràctica clínica basades en l'evidència científica, consideren la Teràpia Cognitivo-Conductual com el tractament de primera elecció pel Trastorn Depressiu lleu i moderat, el trastorn d'angoixa, el TOC, el TAG i les fòbies específiques. El tractament farmacològic amb ansiolítics i antidepressius sobretot està contraindicat en dones embarassades, nens i adolescents i persones amb problemes crònics de salut físics, ja que pot comportar problemes de salut, risc d'addicció i síndrome d'abstinència després de la interrupció brusca. En els casos més greus es recomana l'ús dels psicofàrmacs conjuntament amb la teràpia psicològica, sempre informant dels objectius terapèutics, els efectes secundaris i riscos associats (Infocop, 2012).

A banda de l'eficàcia, també s'ha estudiat l'eficiència que suposen els tractaments psicològics. Un exemple recent és l'informe "The Depression Report" elaborat pel Grup de Política de Salut Mental del Centre d'Actuacions Econòmiques de l'Escola d'Economia de Londres, el qual adverteix de l'estalvi econòmic que representa el tractament psicològic respecte a la despesa farmacèutica de l'ús d'antidepressius així com dels avantatges que proporciona treballar el context social. La teràpia psicològica segons aquest informe, s'hauria de recomanar a tothom qui pateix ansietat i/o depressió ja que en un principi té la mateixa eficàcia que el tractament farmacològic i a llarg termini es mantenen les millores. A partir d'aquestes conclusions i, després d'una avaluació de les necessitats de millora de l'atenció a la salut mental, el Govern del Regne Unit va iniciar fa quatre anys el Programa "Improving Acces to Psychological Therapies". En el marc d'aquest s'han format 3.600 psicòlegs en intervencions psicològiques que tenen suport empíric (bàsicament Teràpia Cognitiu-Conductual), per tal que facin front als nombrosos casos d'ansietat i depressió que actualment pateix la població (Clark, 2011). Es tracta d'una estratègia d'intervenció piramidal, de manera que es dóna una intervenció més específica a mesura que augmenta la gravetat del trastorn. A tall d'exemple, en el primer nivell, fins i tot es contempla l'atenció via telefònica i els grups psicoeducatius; en el tercer i últim nivell es compta amb una atenció individualitzada

i setmanal, quan és necessari, així com també teràpies amb la parella. No només l'equip de professionals i usuaris fan una avaluació notablement positiva d'aquest programa sinó que a més, econòmicament també resulta rentable. Segons l'informe 'IAPT three-year report The first million patients" (Department of Health, 2012) i l'OCU, la gran despesa que suposa, és recompensada gràcies a l'estalvi en Sanitat Pública, la reducció de les prestacions i les absències i baixes laborals degudes a aquests trastorns. Aquest mateix informe constata que els tres primers anys del programa s'havien tractat més d'un milió de pacients amb problemes d'ansietat i/o depressió, on un 41% s'havien recuperat completament. Un altre important percentatge també mostrava una millora, però sense complir els criteris de recuperació total. El programa té previst seguir ampliant els seus serveis i sobretot donar cobertura a la infància i adolescència. Altres països com Els Estats Units, Noruega, Xile, Austràlia i el Brasil també han engegat programes semblants amb èxit i de forma rentable.

Malgrat tot el que s'ha exposat, l'atenció psicològica a la Sanitat pública del nostre país és contemplada encara com un servei especialitzat. La figura del psicòleg a la primera línia d'intervenció no és ni molt menys generalitzada. Per altra banda, el model biomèdic i farmacològic de la salut mental predomina al sistema sanitari i per aquest motiu la prescripció dels psicofàrmacs continua sent la majoritari.

Cano-Vindel (2011) dóna més arguments a favor de la necessitat de prioritzar la intervenció psicològica, ja que només un terç dels pacients amb un trastorn de l'estat d'ànim o ansietat compleixen els requisits del tractament farmacològic, però en canvi, se'ls hi prescriu a tots. El mateix autor comenta que a la sanitat pública només un 0,9% dels casos es deriven al psicòleg, qui aplica un tractament cognitiu-conductual, que és el de primera elecció segons la bibliografia. També assenyala l'elevada taxa d'abandonament del fàrmac i de recaigudes un cop donada l'alta. Això contribueix a l'empitjorament de la sanitat pública del nostre país: s'agreugen i cronifiquen els trastorns, n'apareixen d'altres d'associats, augmenten les consultes i les despeses públiques per les prestacions, així com els fàrmacs i les baixes laborals.

En conclusió, en aquest article s'han donat arguments a favor de la necessitat d'invertir en psicòlegs a l'atenció primària per tal d'oferir un tractament adequat als problemes emocionals (trastorns de l'ansietat i de l'estat d'ànim), donada la gran prevalença i l'elevada despesa pública que suposen. Així doncs, si bé és cert que els psicofàrmacs poden ser beneficiosos en alguns casos, és convenient donar prioritat a la intervenció psicològica. Tal com ha demostrat el programa britànic, l'atenció psicològica és una inversió que no només ofereix un tractament adequat sinó que també és rendible.

ac actualitat

REDACCIÓ

25 anys

Representació del COPC: Sr. Josep Vilaplana, Degà del COPC, Sra. Araceli Pérez, Predesidenta de Junta de la Delegació de Girona del COPC, acompanyats pel Sr. Jaume Descarrega, President de la Junta de la Delegació del COPC de Tarragona del COPC, Sra. Pilar Mateos i Fco. Molinero, Vocals, Sra. Neus Rossell, Secretària de Junta, Sra. Núria Tió, Tresorera.

ac I Jornada Nacional Altas Capacidades y Família

El passat 11 de maig es va celebrar la 1a. Jornada de Altas Capacidades y Familia, organitzada per Confines, una organització que constitueix totes les associacions espanyoles de famílies de nens d'altes capacitats.

Amb l'assistència de més de 200 persones, l'acte d'apertura va començar amb unes paraules, entre d'altres, del nostre Degà, Sr. Josep Vilajoana.

Es van posar damunt la taula interessants reflexions sobre la necessitat d'incloure en els plans d'estudi una especial atenció a les altes capacitats i la superdotació, en la mateixa mesura que es destinen recursos a l'educació especial. Fet que va ser refermat per la presidenta de la Delegació Girona, Sra. Araceli Pérez.

Inauguració de les I Jornada: presidint l'acte i inaugurant els parlaments, el Degà del COPC, Sr. Josep Vilajoana.

Públic assistent a l'acte d'inauguració celebrat a la Facultat de Medicina i Infermeria de la UdG.

L'ús de les plantes i les flors: una mirada des de la psicologia

El 15 de maig, dins de la programació dels actes de Temps de Flors, la Delegació de Girona va oferir la conferència "L'ús de les plantes i les flors: una mirada des de la psicologia" a la Sala d'actes del Centre Associat UNED Girona.

La conferència, a la qual van assistir una trentena de persones, va ser a càrrec d'Eulàlia Prat Gómez, Psicòloga i psicoterapeuta a Girona i Núria Pairó Busquets, naturòpata a l'herboristeria-dietètica Malva de Malgrat de Mar.

Durant el transcurs de la mateixa es van tractar els efectes beneficiosos de les plantes en els trastorns de l'estat d'ànim, de l'ansietat o de la son.

Per a més informació podeu accedir a la presentació des del següent **enllaç**.

Conferència. D'esquerra a dreta: Sra. Araceli Pérez, Presidenta de Junta de la Delegació de Girona del COPC, Sra. Eulàlia Prat, psicòloga i psicoterapeuta i Núria Pairó, naturòpata.

Conferència. Vista dels assistents.

ac actualitat

REDACCIÓ

25 anys

Eva Manzano, psicòloga: pel seu article 'Psicòlegs, a la trinxera!"

ac Entrega dels premis del XXIVè Concurs Literari d'Articles de Psicologia

En el marc de la Festa de la Psicologia Gironina es va fer entrega dels premis del XXIVè Concurs Literari.

Es va produir una deliberació molt interessant pel que fa referència als criteris que emmarquen aquests premis, com són la comprensió o la fluïdesa del text, l'estil literari i l'interès general sense deixar de banda la rigorositat. La decisió final del jurat va ser:

- En la categoria de col·legiats: Eva Manzano, pel seu article 'Psicòlegs, a la trinxera!". **Descarrega**

- En la categoria d'estudiants: Kira Martín per l'article 'Aprendre de la diversitat cultural". **Descarrega**

Kira Martín, estudiant de Psicologia: pel seu article 'Aprendre de la diversitat cultural"

ac 'Dibuixa un psicòleg o una psicòloga treballant"

En aquesta activitat ha col·laborat l'escola CEIP Pedralta de Santa Cristina d'Aro a iniciativa dels psicòlegs Ariadna Peña i Manel Carrera, qui estan elaborant les conclusions d'aquesta mirada infantil sobre la Psicologia.

CEIP Pedralta (Sta. Cristina d'Aro). D'esquerra a dreta: Ariadna Peña, Manel Carrera i l'equip directiu encapçalat per la directora Cristina Diaz, a qui s'hi li va fer entrega d'un obsequi en forma de material bibliogràfic per la col·laboració del centre.

Sala de formació del COPC Girona. La formadora Lucy Jachevasky i una mostra dels assistents a 'L'hora del joc com a eina diagnòstica".

ac L'hora del joc com a eina diagnòstica

Els passats dies 4 i 8 de maig i 1 i 15 de juny es va celebrar a la seu del COPC a Girona el curs 'L'hora de joc com a eina diagnòstica" impartit per la docent Lucy Jachevasky de la Societat Catalana del Rorschach i mètodes projectius de Barcelona.

Partint des d'una comprensió psicoanalítica del joc (referenciant Freud, Melanie Klein i Winnicott) va introduir en la comprensió del què és i per a que s'utilitza l'hora de joc a eina diagnòstica. Així mateix, es van tractar diferents formes del joc segons diferents patologies que es poden observar (psicosis, neurosis i autisme entre d'altres). Es va incidir en el contingut, la consigna i les pautes de la caixa de joc dins l'exploració clinica.

El grup format per 15 professionals va ser molt participatiu i això va permetre l'anàlisis de casos plantejats pels mateixos assistents des del seu àmbit de treball (EAIA, CDIAP, Serveis Socials i clínica privada).

Des del GT d'Infància i Adolescència estem molt satisfets de l'acollida d'aquesta proposta formativa que ens anima a continuar treballant per duu a terme noves formacions que puguin satisfer les necessitats i demandes dels professionals que intervenen en la infància i l'adolescència.

Per últim, agrair la qualitat i professionalitat de la Lucy Jachevasky per l'esforç per apropar-nos a aquest marc teòric i adaptar-lo al nivell dels participants.

girona

ac actualitat

REDACCIÓ

ac Girona Temps de Flors

Presència de la Delegació de Girona del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, en els seus 25 anys d'existència a la 58 edició de Girona Temps de Flors.

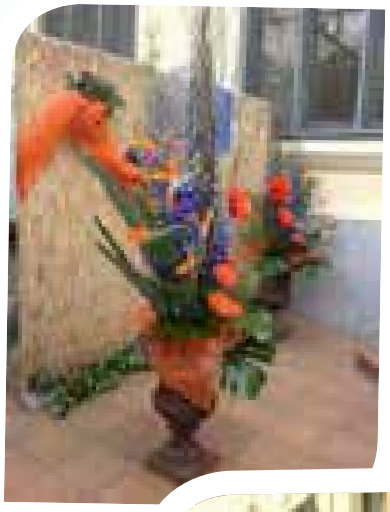
En relació a la celebració del 25è aniversari va semblar convenient participar en aquesta efemèride participant i estant presents en aquest esdeveniment viu i festiu de la ciutat.

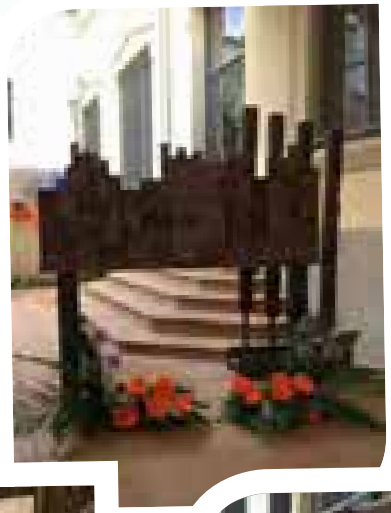
Vam demanar al col·legiat i també escultor Manel Palahí que assumís la intervenció estètica i al·lusiva a la nostra presència. Va consistir en una instal·lació unint els símbols de Catalunya, de Girona i de la nostra entitat en ferro, envoltats de flors i d'un cartell commemoratiu.

Es va poder visitar al pati de la seu de la UNED.

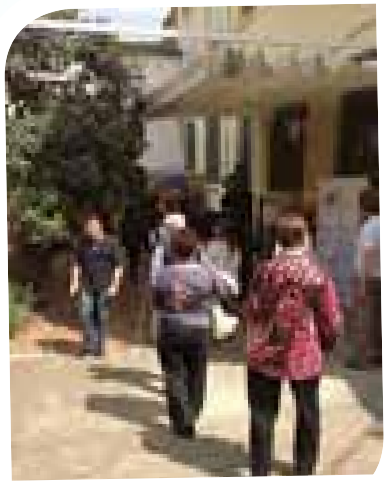
Àlbum fotogràfic: **enllaç**

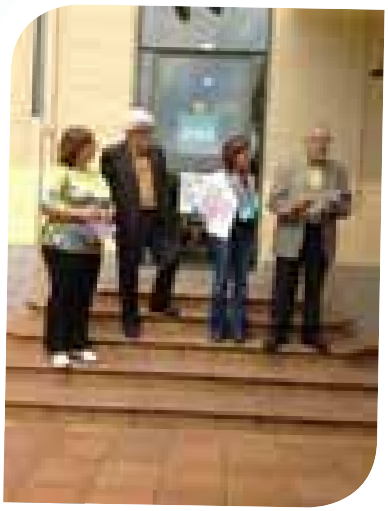
Panoràmica del jardí **enllaç**





temps de flors 25 anys





festa

ac actualitat

REDACCIÓ

Festa de la Psicologia gironina

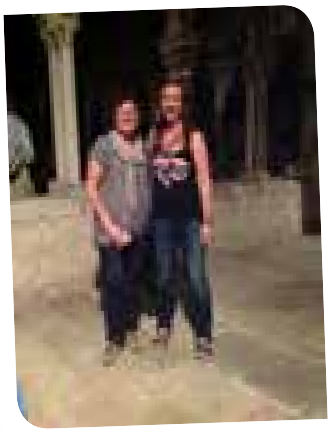
En el marc incomparable del Claustre Gòtic de la Facultat de lletres de la UdG vam celebrar el divendres 14 de juny la tradicional festa de la Psicologia Gironina amb un ambient informal i distés.

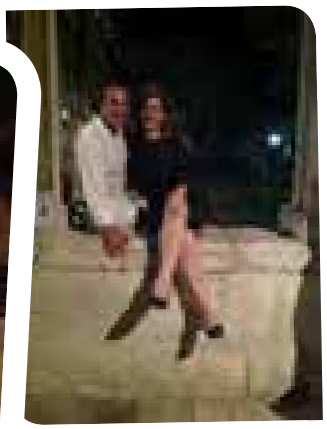
Durant la vetllada es va fer entrega a la sala de graus dels premis del concurs literari.
L'acte va estar amenitzada per la música i les cançons del grup de jazz "Jazziments".

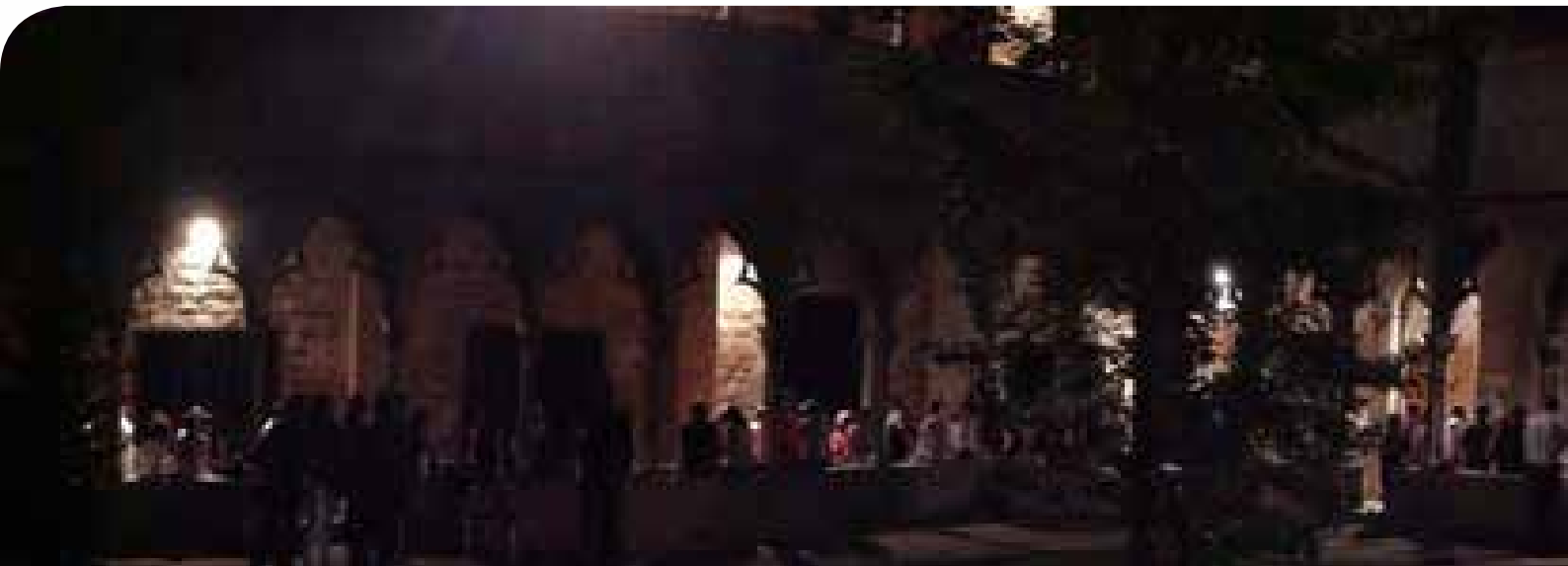
Àlbum fotogràfic: **enllaç**

Panoràmica del jardí dia **enllaç**

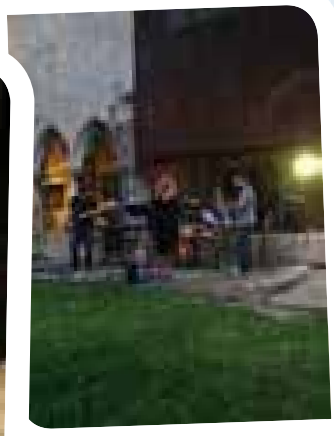
Panoràmica del jardí nit **enllaç**

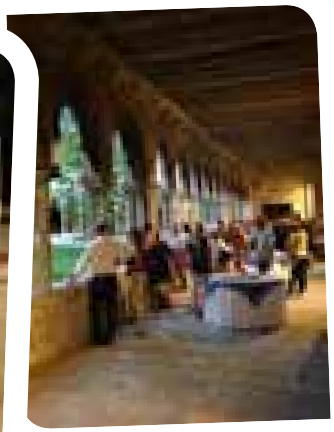






de la psicologia 25 anys





grups de treball

REDACCIÓ / GRUPS DE TREBALL

Nou Grup de Treball de Psicolgia forense-tip

Després de molts mesos de reunions, coordinacions, escoltar els diferents punts de vista dels psicòlegs que formem part del TIP (Torn d'intervenció professional dels jutjats de la província de Girona) i veure que podíem constituir un grup "potent" de treball, aquest mes de juny hem tirat endavant el projecte de constituir el grup de Treball de Psicologia Forense-TIP de la província de Girona. En el moment de tancar aquesta edició del Bloc fem la tramitació per a pertànyer a la Secció de Jurídica del COPC.

El grup està integrat per 9 psicòlegs que formem part del Torn d'intervenció professional dels jutjats de la província de Girona i l'objectiu principal és donar impuls a aquesta pràctica professional i vetllar per l'exercici d'una bona praxis en aquest àmbit de la psicologia.

Alguns dels objectius prioritaris del nostre grup es centren en aspectes que poden afavorir la professionalitat, el rigor, les habilitats i competències dels psicòlegs forenses i el bon funcionament del TIP a la província de Girona.

Pensem que un dels aspectes més rellevants és el de vetllar per la bona praxi i el prestigi en la nostra feina com a col·lectiu col·legial i professional. I per aconseguir-ho volem potenciar la formació, la recerca i la investigació. També pensem que és molt important treballar per l'acompliment dels aspectes deontològics, creant protocols d'actuació i molts d'altres objectius que ens hem marcat i que poc a poc volem anar aconseguint.

Som un grup de professionals amb àmplia formació i experiència, representatius de la província de Girona. Molts de nosaltres disposem de l'acreditació d'expertesa en psicologia forense del COPC. Tenim molta il·lusió per aquest nou projecte, moltes ganes i motivacions, i esperem que poc a poc puguem anar-vos explicant tot el què anem aconseguint.

Una de les primeres activitats que hem organitzat com a grup és un curs de formació sobre "interferències parentals" impartit per la psicòloga Sra. Mercè Cartié Coordinadora de l'EATAF Barcelona Ciutat i que es realitzarà els propers 13 i 14 de setembre a la seu del COPC-Girona.

Per qualsevol aportació, podeu contactar amb nosaltres: **GT-Juridica.gi@copc.cat**

Atenció a la salut emocional

Aquest grup està format per 7 membres. La coordinadora i persona de contacte és Sonia Pérez.

Segons l'agenda d'activitats de cada moment, les reunions periòdiques de grup solen ser un cop al mes.

La nostra activitat actual ha estat elaborar un Taller Vivencial de les emocions que s'impartirà a la seu de la Delagació de Girona del COPC.

Si estàs interessat/da en posar-te en contacte: **copc.gi@copc.cat**

Mediació familiar i comunitària

Aquest grup està format per 3 psicòlegs mediadors.

El coordinador i persona de contacte és Josep Valera Martínez.

Aquest any, al grup ens hem fixat diferents objectius:

Des de l'any passat formem part del grup de treball de la Unitat de Mediació i transformació de conflictes

(UMITC) del COPC amb l'objectiu de promocionar i divulgar la mediació a Catalunya des de la vessant del psicòleg mediador.

Confeccionar un tríptic informatiu sobre la Mediació Familiar i Comunitària editat pel COPC

Organitzar unes jornades informatives sobre mediació comunitària dirigides a diferents grups socials: barris, escoles, col·lectius específics, etc.

Promocionar la mediació a Girona

Supervisar i assessorar a altres mediadors que necessitin ajuda

Desitgem ampliar el grup amb psicòlegs mediadors que vulguin avançar en un camp amb moltes possibilitats, esperem que us poseu en contacte per qualsevol dubte o consulta.

Les reunions del grup són un dijous al mes a les 18 hores.

Si estàs interessat/da en posar-te en contacte: **jvalera@copc.cat** i al tel. 669 461 034

gt Psicogerontologia

Aquest grup està format per 7 membres.

La coordinadora i persona de contacte és Anna Puig.

El nostre grup de treball aquest any està organitzant una conferència d'interès general per a professionals que treballen amb persones grans que presenten una demència. Després d'estudiar diverses possibilitats hem seleccionat el tema de "L'Estimulació Basal en Geriatria". Certament, les persones grans ingressades en centres geriàtrics cada cop són més dependents. Per aquest motiu és necessari que els professionals del sector aprofundeixin en tècniques que puguin facilitar la comunicació amb persones demenciades. L'objectiu és facilitar l'abordatge dels trastorns conductuals i emocionals que solen presentar les persones que pateixen una demència i millorar la seva qualitat de vida.

Si estàs interessat/da en posar-te en contacte: **copc.gi@copc.cat**

gt Psicologia de l'educació

Aquest grup està format per 6 membres.

La coordinadora i persona de contacte és Sílvia Bataller.

Entenem la psicologia de l'educació de manera transversal i multidisciplinar, neix a finals de 2009 el Grup de Treball de Psicologia de l'Educació, de manera que el concepte "situacions educatives" s'entén en el seu sentit més ampli (des de l'espai purament formal com pot ser l'escola fins als processos de socialització informal que es poden donar a la família o a través de les noves tecnologies de la informació no obviant, des d'una perspectiva sistèmica, la desitjable i necessària continuïtat i relació que s'hauria de donar entre aquests espais de socialització, així com els diferents agents o contextos educatius (escola, serveis psicopedagògics privats, EAP's, associacions, etc.). En sintonia amb la filosofia defensada en la primera trobada de professionals de la psicologia de l'educació celebrada al gener del 2009, es pretén crear, en l'àmbit de les comarques gironines, un espai de reflexió i aprofundiment en temàtiques de Psicologia de l'Educació per a tots aquells professionals que hi puguin estar interessats.

Projectes:

Reunions trimestrals per a la planificació de les tertúlies i contacte per mail.

Cercar ponents destacats dins l'àmbit de la psicologia educativa. Títol i divulgació de la xerrada mitjançant anunci al BLOC i notificació via mail als

col·legiats.

Els darrers sopars tertúlia han estat:

En el primer sopar-tertúlia de l'equip de treball en psicologia de l'educació del COPC-Girona es comptà amb la presència de la professora de la Universidad Intercultural de Chiapas, María del Carmen Peña Cuanda. La ponent, a través d'un vídeo il·lustratiu, ens exposa un programa d'intervenció realitzat en comunitats indígenes de Chiapas (Mèxic) que té l'objectiu d'optimitzar l'educació bilingüe (llengua indígena-castellà) en situacions d'alta diversitat lingüística i cultural.

El segon sopar-tertúlia va ser amb el Director de Serveis Territorials a Girona, Conversant amb l'Albert Bayot.

Si estàs interessat/da en posar-te en contacte, pots trucar al tel. 669 731 445.

gt Teràpia cognitiva i conductual

El grup de treball de TCC tanquem l'any 2012-2013 amb dos cursos fets: Tractament per al TOC i Tractament per al TDAH en adults. Per a l'inici del proper curs tenim programat un taller d'Actualització en el Tractament de la Síndrome de l'Intestí Irritable.

Com sempre ens tornarem a trobar els segons dimecres de mes a 2/4 de 4h.

Ja tenim operatiu el bloc intern dels membres del grup de treball. És un espai on penjar les actes, compartir material i links d'interès.

Bon estiu a tothom!!

Si estàs interessat/da en posar-te en contacte: **ltem@copc.cat**

gt Psicologia clínica infantil i adolescent

Aquest grup està format per 3 membres.

La coordinadora i persona de contacte és Olga Busquets Esponellà

Ens reunim mensualment a la seu de la Delegació de Girona del COPC.

El nostre objectiu és crear un espai d'intervisió de casos clínics i treballar en temes/problemàtiques que afecten bàsicament a la infància i l'adolescència.

Així mateix, realitzar propostes per organitzar activitats formatives que puguin ser d'interès per part dels professionals de la psicologia interessats en temes de la infància i l'adolescència.

Voldriem ampliar la composició del grup a través de la incorporació de nous membres que estiguin interessats en participar.

Si estàs interessat/da en posar-te en contacte: **olgatenea@gmail.com**

gt Treball Professió i Desenvolupament en Psicologia de les Organitzacions

Aquest grup està format per 7 membres.

La coordinadora i persona de contacte és Carme Rodríguez i Laura Clotas.

Reunions mensuals del grup de treball per fer un seguiment de les activitats a desenvolupar, l'estudi de casos i el compartir experiències i pràctiques habituals en els llocs de treball. Normalment, es realitzaran en dilluns.

Activitats en les quals el grup està treballant:

Elaboració de casos: Processos d'orientació laboral: bones pràctiques

Plataforma i/o material coneixement de les pròpies competències.
formació: curs sobre els processos de selecció en l'Administració Pública
Projecte - Desenvolupament d'entorns personals d'aprenentatge.
Xerrada: 'Paper dels psicòleg en la dinamització de polítiques de joventut i dinamització del territori".
Xerrada: 'El psicòleg del treball a la xarxa".
Estudi de cas sobre el paper del psicòleg en l'àmbit de l'orientacio per competències.
Si estàs interessat/da en posar-te en contacte: **carme_rodriguezmartin@hotmail.com**

gt Psicologia online

Aquest grup està en procés de constitució.

El coordinador i persona de contacte és Antoni Rocha.

L'objectiu és 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,mo per establir el marc més idoni per aquest tipus de pràctica.

Actualment, 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. 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**

gt Violència de gènere

Aquest grup està en procés de constitució.

La coordinadora i persona de contacte és Ester Mullera.

Els objectius serien:

- Desenvolupar la formació, el comentari de casos i poder rebre de part d'altres psicòlegs o professionals de la salut experiències en l'àmbit de la Violència de Gènere.
- Treballar les habilitats i aconseguir l'aprenentatge específic mitjançant la realització de debats, formació i l'intercanvi d'experiències, donat la sensibilitat que requereix el tema.

Si estàs interessat/da en posar-te en contacte: **copc.gi@copc.cat**

un universitat

REDACCIÓ

Taula Rodona: Un nou paradigma de vida: Haurïem de replantejar-nos la nostra forma de viure? D'esquerra a dreta: **Sra. Luz Marina Aguayo**, psicòloga coach, **Sra. Helena Figuerola**, psicòloga especialista en investigació de mercats aplicada a nens i adolescents , **Sr. Ricard Cayuela**, Vice-Degà del COPC, **Sra. Neus Rossell**, moderadora de la taula i Secretària de la Junta Rectora de la Delegació de Girona del COPC, i el **Sr. Manuel Cruz**, Catedràtic de filosofia contemporània a la Universitat de Barcelona.

un II Jornada de Psicologia de Catalunya

La secretària de la Junta, Neus Rossell va participar com a moderadora de la taula de la II Jornada de Psicologia en la que van participar en Ricard Cayuela, la Luz Marina Aguayo, l'Helena Figuerola i en Manuel Cruz; van oferir unes conferències molt interessants sobre com haurïem de replantejar la nostra forma de viure des de diversos punts de vista com ara l'econòmic, la parella, l'educació dels nens i dels sentiments amorosos.

Va quedar reflectit damunt la taula que els educadors han de saber transmetre els missatges adequats, valors i pautes de comportament per operar un canvi si tenim clar que hem de construir una altra forma de vida diferent del capitalisme. Ens hem d'allunyar del consumisme desenfrenat i del creixement compulsiu, tenint en compte que els recursos del planeta són limitats.

Respecte a la parella ja no s'ha de basar en el matrimoni com a institució que la gestioni o reguli sinó en una relació basada en principis i valors, assumint la responsabilitat del benestar personal i relacional; hem d'assumir que la felicitat l'hem de trobar nosaltres i no esperar que ens l'ofereixi la parella. En relació al món laboral, tampoc s'ha de pensar que hom estarà en una empresa per tota la vida, sinó que estarà marcat per aliances, per a projectes específics on el professional oferirà les seves competències.

Posteriorment, a la tarda, en un espectacle obert al públic, la Neus va co-presentar amb la psicòloga Sara Rodríguez el narrador de contes Jordi Amenós, que va oferir un interessant relat d'històries per viure millor, dintre de les activitats del 25è. Aniversari de la nostra Delegació.

Inauguració de l'espai Girona temps de flors: Pati N. 16 a la UNED: D'esquerra a dreta: Sra. Araceli Pérez, presidenta de la Delegació de Girona del COPC, Sr. Joan Vilajoana, Degà del COPC, Sra. Montserrat Palma, Directora del Centre Associat de la UNED Girona i el Sr. Manel Palahí, psicòleg i escultor.

La Psicologia i Temps de Flors al pati de la UNED

Agraïm a la nova direcció del Centre Associat UNED a Girona la cessió del seu pati perquè el Col·legi participés en la mostra de Girona Temps de Flors, així com la col·laboració en l'organització i en l'entrega i l'amabilitat del seu equip.

l'obrador d'en Freud

MIQUEL BOSCH
PSICÒLEG COL. NÚM. 2044

l'estiu

'Arriba l'estiu, canta la cigala, creix la llavor, floreix la prada i despunten les fulles en el bosc... canta la cigala" així recita aquestes paraules el professor Lopòlit en 'La Comèdia sexual d'una nit d'estiu" de Woody Allen, res millor per donar la benvinguda a aquesta estació de l'any.

A les acaballes del passat article ens ve al cap la pel·lícula, ja que en ella apareix l'herència del Dr. Mesner del que havíem parlat. L'amfitrió, en el film, és corredor de borsa a NY, i en el seu temps lliure es dedica a fer invents, un d'ells es fa present i protagonista en una part de la pel·lícula: "La Bola Espectral" segons ell una màquina basada en les forces de l'ectoplasma i el magnetisme animal (del que ens havia parlat el Dr. Mesner).

En la pel·lícula ens quedem seduïts per l'estiu, ...aquest període més bucòlic i captivador... que se'ns mostra en el film i amb l'ambientació d'una època parella a la que deu viure a Centre Europa Sigmund Freud, ... i ens deixem emportar...

Com eren els estius del Dr. Freud?, l'estiueig del que a vegades ens parla? Com podia haver estat per a ell una sortida per passar la jornada al camp?

Hem buscat els seus llocs d'estiueig, i el més habitual pel doctor fou Bad Aussee, situat a l'Alta Àustria, en una part de l'Estat de Estíria a la comarca de Salzkammergut, regió dels llacs. (Zona de moda a l'època on a més es troba la localitat de Halstatt que al 1846 passa a conèixer-se arreu pels descobriments de gran quantitat de tombes i materials bàsicament metàl·lics que donaran lloc a l'anomenada Cultura de Halstatt (1200- 450 a C.) d'una importància molt rellevant a Europa per ser la que durà la transició entre L'Edat del Bronze i l'Edat del Ferro). La fama de la regió, ja en època històrica, es deu a la riquesa en mines de sal, i ja més cap aquí juntament amb l'aigua, donarà lloc als balnearis..., com el del Dr. Sebastian Kneipp, precursor de l'hidroteràpia i de la medicina natural.

Amb tot aquest entorn on el paisatge correspon exactament a l'ideal de naturalesa propagat per Rousseau, transcorren els estius de la família Freud. Avui diversos llocs de Bad Aussee el rememoren encara estiuejant i el poble el recorda amb honors; s'ha elaborat una ruta freudiana, i com a curiositat es conserva encara obert el Café Landtmann on ell acostumava anar.

I dins aquest 'ficar el nas" en com passava l'estiu el professor ens trobem amb sorpreses:

..... per un costat el seu no parar mai d'aquí cap allà, caminant, visitant indrets en les muntanyes o deixant-se

perdre pels antiquaris dels pobles veïns, activitats que no eren del gust de la seva dona, Marta, i que no compartia amb ella.

... per l'altre la sorpresa: el xiuxiueig cert, que un dia el sociòleg de la Universitat de Heidelberg, Franz Maciejewski descobreix: 'El 13 d'agost de 1898, Sigmund Freud, que tenia llavors 42 anys, i Minna Bernays ,la seva cunyada de 33, estaven registrats com a 'matrimoni" en l'habitació 11 de l'hotel Schweizerhaus, en la petita localitat de Maloja (Tirol Suïs). En aquest poble hi havien passat junts dues setmanes, aquesta relació entre ambdós, segons sembla, hauria durat anys. Després es trobarien l'endemà, dia 14, amb la seva dona Marta i la resta de la família a Bad Aussen. Un aspecte més, fins ara per nosaltres no conegut, dins la biografia del Doctor.

Però tornem a la "pau i tranquil·litat", a una suposada estada al camp en família, prop del llac Altaussee, o a les proximitats d'alguna que altra glacera,... estirats a sobre la prada amb les estovalles al terra, ...una copa de vi a la mà (en aquell temps el de

Marta i Sigmund Freud

Segell de la persona del Dr. Sebastian Kneipp, precursor de l'hidroteràpia i de la medicina natural i una instantània d'una sala d'hidroteràpia d'un balneari de la època.

la zona molt reconegut per la seva bona qualitat i excel·lent relació amb el preu)... i degustant algun d'aquells plats dels que ell havia recollit la recepta en la seva consulta o relació professional.

D'aquestes nosaltres hem escollit les que ens han semblat més apropiades, dintre de moltes altres, per aquest àpat a l'aire lliure, i les transcrivim per tots aquells que un dia vulguin degustar-les:

1er. Wortsalat (Amanida de paraules). En cassola posem aigua al foc i quan bulli hi tirem un paquet de fideus (segons Freud que no siguin d'aquests en forma de tirabuixó, que sols serveixen per les psicòtiques amanides italianes, i no funcionen en les del Nord enllà), quan estiguin "al dente" (expressió que no se pas si ens permetria el doctor) els escorrerem i posarem en un bol que abans hauremm refregat amb un gra d'all. Afegim unes rodanxes de tomàquet, trossets de pebrot vermell, mitges llunes d'escalonia, tonyina de llauna, i no hi farien cap lleig unes anxoves, també unes quantes olives, un grapadet d'alfàbrega fresca picada, sal i pebre. Amanim amb oli d'oliva i ho barregem bé. El deixem a la nevera fins el moment d'anar-nos al camp, i abans de marxar tirem per sobre uns fruits secs picats.

2on. "Lapsus Linguæ" amb salsa de Madeira. Agafarem i posarem a bullir una llengua de vedella en aigua lleugerament salada (més o menys una hora, però comprovem al treure-la que la punta estigui tova). Mentrestant sofregim en mantega i oli un grapat de xampinyons tallats petits, on agreguem també una cullerada plena de ceba picada. Quan estigui daurat hi afegim una tassa de l'aigua que hem bullit la llengua, amb una cullerada de tomàquet concentrat i ho deixem

Segell i postal de Bad Aussee

reduir. Un cop reduït incorporem un got de vi de Madeira en el que hem dissolt una cullerada de farina de blat de moro. Ho deixem bullir fins que la salsa espesseixi. La llengua que hem tret del foc i deixat refredar li llevem la pell i la tallem a "lapsus" d'uns cinc centímetres posant per sobre la salsa de Madeira. Al moment de posar-la sobre el mantell estovalles tirarem julivert picat.

3er. Pastís Edípic. Barregem: 1 tassa de sucre, 2 cullerades de farina, 1 pessic de sal, pomes tallades a les que hem tret el cor i pelat, mitja tassa de nous trossejades, 3 cullerades de rom negre, i mitja pastilla de mantega fosa. Mentrestant, millor si està al nostre darrera l'ull vigilant de la mare a la que preguntarem per la recepta de la seva massa predilecta de pastís. I amb aquesta folrarem el motlle i omplirem amb la barreja de poma. Cobrirem amb un altra capa de massa. Enfornem a 280°C durant 10 minuts, reduïm la temperatura a 175°C i li deixen 25 minuts més. Deixem refredar a temperatura ambient.

Desitjant així que la família Freud s'hagués acompanyat d'aquesta minuta treta del recull que havia fet i hagués passat una agradable sobretaula, hora baixa i capvespre en la tranquil·litat de la naturalesa.

El pensament se'ns endur en esfumar-se les últimes llums del dia... on les cuques de llum corren i volen d'aquí enllà pel bosc, soles o portant en elles els esperits de tots aquells que un dia varen gaudir i es varen deixar seduir per la màgia del camp en els capvespres de l'estiu.

Finalitzem retornant a les acaballes de la pel·lícula, en la que el professor Lopòlit ha mort, mentre desfruitava carnalment de la fogositat abduïda per l'arribada de l'estiu, i de forma salvatge, segons comenta la partenaire, que per cert no és la noia amb la que s'anava a casar l'endemà. I estant tots reunits allà recordant-ho... s'encén per si sola La Bola Espectral.... i d'ella surt papallonejant una llumeneta verda fosforescent que se'n va flotant en l'aire cap al bosc dient: "..... prometeu-me que buscareu la meva presència incandescent durant les nits estel·lades en aquest lloc del bosc sota la llum de la lluna d'estiu per sempre".

neurona digital

SERGIO MARCOS
DPT. DE COMUNICACIÓ COPC GIRONA

virus!

Fa temps algú va pensar que, com els ordinadors no feliciten el Nadal als seus usuaris, seria una bona sorpresa que un petit programa ho fes en tan assenyalades festes. Només feia això i aquest acte tan entranyable va ser qualificat com... un virus.

Els virus són unes línies de codi que intenten replicar-se i que creen un comportament anòmal en el funcionament de l'ordinador sense permís de l'usuari. Un ordinador no ens felicita per Nadal perquè no sap el que és ni el que significa.

En els articles anteriors de la Neurona Digital s'han tocat diversos temes concernents a la seguretat, des de les contrasenyes, les còpies de seguretat en el núvol, programes per localitzar els nostres dispositius mòbils en cas de robatori o pèrdua, passant per la protecció de dades d'acord amb la LOPD i l'encriptació de dades.

Però avui anem a fer esment dels que, potencialment, tenen més possibilitats d'assaltar els nostres ordinadors: els virus. Qui més i qui menys ha escoltat del que són capaços de fer: infectar, formatar, espiar...

Tots, absolutament tots els sistemes operatius, poden ésser atacats per virus, per la qual cosa es poden trobar en els nostres ordinadors, smartphones i tablets.

Si són usuaris d'iPhone, iPod o iPad és més difícil perquè Apple supervisa i controla totes les aplicacions que es poden descarregar des de l'App Store.

Els smartphones i tablets que equipen el

Els virus són unes línies de codi que intenten replicar-se i que creen un comportament anòmal en el funcionament de l'ordinador sense permís de l'usuari.

sistema operatiu Android de Google amb prou feines controlen les aplicacions que poden descarregar-se des de la Play Store, per la qual cosa el risc de trobar sorpreses és molt major.

No és broma. Si tenen un smartphone o tablet amb Android vagin a la botiga Play Store i veuran que poden adquirir, de forma gratuïta o pagada, una aplicació antivirus. Avast o AVG, entre d'altres, podrien ser unes bones eleccions.

I si parlem d'ordinadors, per pc trobem els antivirus Avast, AVG, Kaspersky, G-Data, entre d'altres, com a bones aplicacions antivirus. Algunes d'aquestes marques disposen d'antivirus gratuïts, que ofereixen una protecció acceptable, i una protecció superior en les seves versions de pagament.

Per Mac, sempre podem acudir a l'App Store i descarregar alguna aplicació antivirus com Bitdefender, gratuïta, o visitar la web d'Intego, especialitzat en antivirus per als sistemes operatius de la marca de Cupertino.

Abans d'acabar, recordar la veritable arma secreta en la lluita contra els virus: l'educació. La mateixa que ens adverteix de visitar pàgines pirates o pàgines de dubtosa procedència que no paren d'instal·lar-nos petits programes mentre busquem el que no volem comprar, o correus electrònics de desconeguts que tenen assumptes o adjunts que criden l'atenció de la nostra curiositat per llegir el que no ens és necessari llegir.

Són senzilles normes de sentit comú que aprenem amb el pas del temps i que, només, cal tenir-les en compte perquè gaudim més de tot allò que la tecnologia pot brindar-nos.

formació
JUNTA
DELEGACIÓ DE GIRONA DEL COPC

formació

conferències

tallers

DADES DOCENT	TÍTOL	DURADA
Mònica Algueró	CURS DE SENSIBILITZACIÓ I CONCIENCIACIÓ DE LA VIOLÈNCIA EN CONTRA DE LES DONES AMB DISCAPACITAT	18 h.
Montserrat Gomà i Freixanet	Diagnòstic dels Trastorns de la Personalitat: DSM vs ICD	5 h.
Mercè Cartié	Interferències parentals	8 h.
Clara Garreta i Sanz	Psico - Clown	8 h.
Anna Tubert	Aplicant la sistèmica. Preguntes circulars i el collage	10 h.
Eva Carvajal	Eines terapèutiques en el tractament del trauma perspectiva psico-corporal	14 h.
Antoni Rocha, i Judit Padrés	Eines pràctiques d'intervenció en el marc de l'acció terapèutica a través de la Programació Neurolingüística	10 h.
Mercè Pereira, i Manel Carrera	L´ús de miniatures com a eina de treball en els processos terapèutics	12 h.
Xavier Torres Mata	Actualització en el tractament psicològic de la síndrome de l'Intestí Irritable	4 h.
Carles Rodríguez i Domínguez	Fonaments Ètics de la Psicologia Forense: L'Informe Psicològic en Dret de Família, Penal i Neuropsicologia	40 h.
CICLE CINEMA FÒRUM (sessions 14, 15 i 16)	(Documental Escenaris Especials) + (Amour) + (Curtmetratge Assertivitat)	
Anna Esclusa	Conferència : Basal Stimulation® un concepte per a l'acompanyament de persones amb altr grau de dependència	

acció

cursos

DATES	HORARI	OBSERVACIONS
16, 23, 30 de setembre i 7 d'octubre de 2013	dilluns de 16 a 20,30 hores	gratuït
21 de setembre de 2013	dissabte de 9 a 14 hores	
27 i 28 de setembre de 2013	Divendres de 16 a 20 hores i dissabte de 10 a 14 hores	
3 i 17 d'octubre de 2013	dijous de 17 a 21 h.	
4 i 5 d'octubre de 2013	divendres de 15,30 a 20,30h i dissabte de 9 a 14 h.	
9, 16 i 23 d'octubre, 6, 13, 20 i 27 de novembre de 2013	dimecres de 17,30 a 19,30 h.	
19 i 26 d'octubre de 2013	dissabtes de 9,30 a 14,30 h.	
16, 23 i 30 de novembre de 2013	dissabtes de 10 a 14 hores	
13 desembre 2013	divendres de 16 a 20 hores	
16, 17, 18, 24 i 31 de gener, 1, 7, 8, i 14 de febrer de 2014	Divendres de 17 a 22 hores, Dissabte de 9 a 14 hores	
28 setembre 25 octubre 29 novembre	sala UNED / sala Truffaut	visió del documental més conferència gratuïta
19 de novembre 2013	dimarts a les 19 hores	conferència cal inscripció

llibres & test

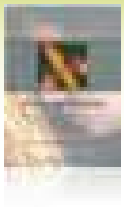
centre de documentació i recursos

Jorge Bucay
Las 3 preguntas
2012

Jose Maria Tous Ral, Ruben Muiños Martinez
Diagnóstico propioceptivo del temperamento y el caràcter
2012

Antoni Bolinches
Tu i jo som sis. 100 reflexions per crèixer per dins i relacionar-te millor
2012

César Armando Rey Anacona
Trastorno Disocial: evaluación, tratamiento y prevención de la conducta antisocial en niños y adolescentes
2010



Dolors Molina, Jordi Ruiz
Quan teníem por. Més d'una dècada de tractament en grup de l'agorafòbia
2013

Anna Llensa
Angoixa, ansietat, por, crisi. Agorafòbia
2013

F. Cuetos, J. L. Ramos i E. Ruano
PRO-ESC: Evaluación de los procesos de escritura. Editorial TEA

L. Lozano, E. García Cueto y L. M. Lozano
CECAD: Cuestionario Educativo-Clínico: Ansiedad y Depresión

se serveis

assessorament

Assessoria d'Assegurances:
BROKER'S 88, correduría de seguros · 915 973 035
infopsicologos@brokers88.es

Assessor Jurídic:
Salellas & Associats · 972 219 200

SECOT:

Elaboració de Plans d'Empresa
Estudis de viabilitat econòmica. Seguiment a la fase inicial de l'activitat
Assessorament empresarial. Contacteu amb secretaria per més informació

Assessoria Fiscal:
ATSA, jurídico-laboral
Girona, Av. St. Francesc, 4 1 i 2 · 972 203 700 · atsagirona@atsa.es
Figueres, c/González de Soto, 43, baixos · 972 502 993 · atsafigueres@atsa.es
Puigcerdà, c/Escoles Pies, 38, baixos · 972 880 866 · atsapuigcerda@atsa.es

conveni de col·laboració UdG

Servei de préstec i dels recursos de les biblioteques de la UdG 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 descompte de ½ ó 1 h. del **Pàrquing Plaça Constitució** de Girona. Contacteu amb secretaria per més informació

novetats de psicologia

EL BUEN AMOR EN LA PAREJA. CUANDO UNO Y UNO SUMAN MÁS QUE DOS
Joan Garriga. Editorial Destino. Pvp 16,50 €

PSICOLOGÍA DE LA PERSONALIDAD
José Manuel Otero-López. Editorial Ariel. Pvp 19,90 €

BUENAS MANERAS PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA
Dolores Izuzquiza Gasset. Editorial Pirámide. Pvp 14,00 €

LA ADQUISICIÓN DEL LENGUAJE
Elisabet Serrat. Editorial Ariel. Pvp 29,90 €

BABY BRAIN
Tony Buzan. Editorial Grijalbo. Pvp 16,90 €

COMO CAMBIAR CREENCIAS CON LA PNL
Robert Dilts. Editorial Sirio. Pvp 14,50 €

LOS TRASTORNOS INFANTILES
M. Carmen Diez Navarro. Editorial Grao. Pvp 17,70 €

EDUCAR JUGANDO
Susan Benjamín. Editorial Robinbook. Pvp 14,50 €

ARTE Y CREATIVIDAD EN REGGIO EMILIA
Vea Vecchi. Editorial Morata. Pvp 23,95 €

LA GRAN GUÍA DEL LENGUAJE NO VERBAL
Teresa Baro. Editorial Paidos. Pvp 16,00 €

Col·legi Oficial de
Psicòlegs de Catalunya
Delegació de Girona

25 anys