

**TITOL: PROTOCOL STEP (Support Tool – Emergency  
Psychology) 2.0**

<b>Elaborat per</b>	Equip de Suport Emocional – COVID-19 – IAS	<b>Data</b>	23-03-2020
<b>Versió</b>	01	<b>Data</b>	23-03-2020
<b>Area o servei</b>	Equip de Suport Emocional – COVID-19 – IAS	<b>Tipus de document</b>	<b>Protocol</b>
<b>Revisat per</b>		<b>Data revisió</b>	
<b>Aprovat per</b>	Comitè de direcció	<b>Data aprovació</b>	
<b>Indexació i validació</b>	Comissió de Qualitat IAS. Servei de Biblioteca	<b>Data</b>	
<b>Periodicitat de la revisió</b>	Cada 4 anys, excepte si hi ha canvis rellevants	<b>Data propera revisió</b>	Març 2024

Codi document:

Paraules clau: covid-19, pandèmia, Equip de Suport Emocional – COVID-19 – IAS, gestió emocional, STEP (Support Tool – Emergency Psychology) 2.0.

Gestió de modificacions:

Versió	Data	Descripció de les modificacions
0		Aprovació del document
1		

**PERSONES QUE HAN REDACTAT EL PROTOCOL**

<b>Professionals</b>	<b>Especialitat</b>	<b>Servei</b>	<b>e-mail/telèfon</b>
Mercè Soms Casals* (Coordinadora)	Psicòloga Clínica	Unitat de Joc Patològic i altres Addiccions no Tòxiques	<a href="mailto:merce.soms@ias.cat">merce.soms@ias.cat</a>
Noelia Alarcón Muñoz*	Psicòloga Interna Resident (PIR)		<a href="mailto:noelia.alarcon@ias.cat">noelia.alarcon@ias.cat</a>
Neus Colomer Valls*	Psicòloga clínica	Equip d'Intervenció Precoç de la Psicosi	<a href="mailto:neus.colomer@ias.cat">neus.colomer@ias.cat</a>
Laura Fàbregas Casas*	Psicòloga	Hospital de Dia de M.Neurodegeneratives i Dany Neurològic Adquirit	<a href="mailto:laura.fabregas@ias.cat">laura.fabregas@ias.cat</a>
Eva Frigola-Capell*	Psicòloga clínica	Direcció Assistencial XSMA Recerca i Seguretat del Pacient	<a href="mailto:eva.frigola@ias.cat">eva.frigola@ias.cat</a>
Roser Grau Ribera*	Psicòloga	EAPS Mutuam-Girona	<a href="mailto:roser.grau@mutuam.com">roser.grau@mutuam.com</a>
Marta Hernández Ferràndiz*	Psicòloga clínica	Unitat d'Aguts de Psiquiatria (UHA)	<a href="mailto:marta.hernandez@ias.cat">marta.hernandez@ias.cat</a>
Marta Juanola Angelats*	Psicòloga	EAPS Mutuam-Girona	<a href="mailto:marta.juanola@mutuam.com">marta.juanola@mutuam.com</a>
Andrés Cuartero Barbanoj	Psicòleg Clínic	Coordinador psicòlegs SEM. Dept Salut, Generalitat de Catalunya	<a href="mailto:andres@andrescuartero.cat">andres@andrescuartero.cat</a>
Jordi Garcia Sicard	Psicòleg	Psicòleg SEM. Dept Salut, Generalitat de Catalunya	<a href="mailto:jgarcia@copc.cat">jgarcia@copc.cat</a>

\*Equip de Suport Emocional – COVID-19 – IAS.

## JUSTIFICACIÓ

La **Direcció de la Xarxa de Salut Mental i Addiccions**

davant la **pandèmia de COVID-19**, per tal de donar resposta a les necessitats emocionals i psicològiques de pacients, familiars i professionals, ha potenciat la creació de **l'Equip de Suport Emocional – COVID-19 – IAS**, amb professionals del propi IAS i de Mutuam-Girona. És un equip multidisciplinar, format per 8 psicòlogues de l'especialitat clínica, de cures paliatives, d'emergències, de dany neurològic adquirit i malalties neurodegeneratives i demències. L'Equip ha rebut el suport dels psicòlegs del SEM.

Aquesta pandèmia ha comportat canvis importants en el desenvolupament de les tasques laborals tant pel que fa a procediments com en el context laboral. A més a més, aquests canvis han estat molt ràpids. Aquests fets poden comportar malestar per part dels professionals sanitaris.

És per aquest motiu que l'Equip de Suport Emocional – COVID-19 – IAS ha creat aquest protocol d'intervenció grupal per contribuir a reduir el malestar i a prevenir l'estrès en el lloc de treball i les seves complicacions. Aquest protocol és l'últim d'una sèrie de 3, adaptats a l'evolució de les necessitats dels professionals d'acord i en paral·lel a l'evolució de les fases de la crisi sanitària.

Aquesta intervenció en grups d'unes 6 persones de mitjana s'ha realitzat en horaris laborals a tots els serveis de **l'Hospital Santa Caterina i al Centre Sociosanitari "La República"** amb els professionals que ho han desitjat i en la tercera fase de la pandèmia (maig-juny 2020 aproximadament), caracteritzada per cansament i la necessitat de descans, la desescalada i el retorn progressiu a la normalitat, però diferent, amb una nova necessitat de reorganització sanitària i de recuperació emocional per part dels professionals sanitaris.

L'eina **STEP 2.0** permet la conducció d'un espai per a la gestió emocional guiada d'uns 30-40 minuts de durada i dirigida a identificar, reconèixer i gestionar què noten, senten i pensen els professionals per optimitzar la seva situació emocional per poder seguir endavant.

## OBJECTIUS

- Facilitar la gestió (identificar, reconèixer i gestionar) de l'expressió emocional expressada en la fase 2.
- Compartir i gestionar les emocions mitjançant una visió i gestió compartida.
- Reduir el malestar del professional i prevenir l'estrès i les seves complicacions.

## ÀMBIT D'APLICACIÓ

Als professionals de l'Hospital Santa Caterina i al Sociosanitari "La República" durant la fase 3 de la pandèmia.

Els membres de l'Equip de Suport Emocional – COVID-19 – IAS són els que han aplicat aquest protocol.

## PROCEDIMENTS

### 1. PRESENTACIÓ.

- Presentació del psicòleg/s.
- Presentació del que anem a fer:

*«Ens trobem en un moment diferent d'aquesta crisi. En ajuda pensar en una marató que va començar fa setmanes i no veiem el final. Ara necessitem fer una pausa i avituallament sense abandonar per seguir endavant per poder rendir i sentir-nos bé.*

*Això que us passa és el que estem esperant que passi i el desitjable. És normal sentir cansament i malestar durant la marató. Que sigui normal i esperable no vol dir que ens hi instaurem sense fer-hi res.*

*D'acord amb les necessitats recollides us proposem un grup de 30' on posarem el focus en el que noteu, sentiu i penseu i maneres de fer-hi alguna cosa per poder continuar».*

- Normes del grup: confidencialitat, no jutjar, no culpabilitzar.

## **2. INICIEM LA DINÀMICA.**

1. *«D'aquests quilòmetres recorreguts fins ara, durant les últimes dues setmanes quina és la cara que millor reflecteix com us heu sentit?». Mostrar les emoticones\*.*
2. *“Ara i aquí, quina és la imatge que millor defineix com esteu? En quina intensitat (0-10)?”. Mostrar emoticones\*.*
3. *“Estem entrant a la zona d'avituallament i abans d'escollir què necessitem per recuperar-nos us convidem a escoltar el vostre cos».*

### **- IDENTIFICAR.**

Silenci guiat: escaneig corporal.

*“Imagineu-vos que després d'aquesta fase de la marató, arriba un avituallament. Ens anem parant poc a poc i ara dediquem un moment a escoltar el nostre cos. Per fer-ho us convidem a assegurar-vos amb una postura còmode, esquena recolzada a la cadira, els peus sense creuar, les mans recolzades sobre les cames. Podeu tancar els ulls o abaixar la mirada, com més còmodes esteu. I posant l'atenció cap a dins, cap al nostre cos. Noteu els peus en contacte amb el terra. Noteu les mans, recolzades sobre les cames. Noteu la vostra roba en contacte amb la pell. Ara començarem un repàs, un posar consciència de totes les parts del cos. I senzillament us demanem que aneu constatant el que noteu, sigui agradable o desagradable. Sense modificar-ho. Simplement ho observem i li donem espai a que sigui d'aquesta manera. Començant pel cap... front, crani, ulls, mandíbula... (vaig notant la temperatura, tensió, moviment, pes...) Baixant cap a les cervicals... espatlles, la part alta de l'esquena, el pit, notant com és ara la meua respiració, baixant cap a la panxa, el diafragma, l'estómac, l'esquena, (vaig notant tensió, temperatura, moviment, pes...) Baixant cap al ventre, les lumbar, notant potser el ritme intestinal. Noto els isquios recolzats sobre la cadira, les cuixes, Baixant cap als genolls, les*

*comes, i em paro un moment a veure com les noto. Els turmells, i finalment els peus, la zona del taló, els dits.*

*I de tot aquest escaneig fet, em quedo amb la sensació que més present se'm faci de totes, tant és si és agradable, o desagradable, la que sigui. Qui la tingui detectada ja pot obrir els ulls o aixecar la mirada".*

### **- RECONÈIXER.**

Compartim. Posar-hi nom:

1. "Ara i aquí, després de l'escaneig corporal, quina és la imatge que millor reflecteix com esteu? En quina intensitat?" Mostrar emoticones\*.

2. «*Ens centrarem en la punta de l'iceberg essent conscients que hi ha més coses, però ens centrarem en l'aquí i ara*».

Foto compartida de la realitat. Decidir quina emoció és la predominant al grup i l'escollim per gestionar-la.

### **- GESTIONAR.**

Psicoeducació sobre l'emoció escollida (veure document adjunt de suport al psicòleg):

. «*Per a què serveix sentir-nos així?*» aspecte adaptatiu de l'emoció.

. «*Com ens entorpeix sentir-nos així?*» aspecte desadaptatiu, ens atrapa.

. «*Què ens ajuda quan ens sentim així?*» Reforç d'estratègies adaptatives pròpies.

Apoderament. Oferir bossa de recursos.

### **3. TANCAMENT DE LA DINÀMICA**

*«Seguint amb la marató, potser aquests minuts us han servit per adonar-vos que teniu una ferida al peu i que necessiteu curar-la i permetre-us una parada més llarga. O que necessiteu envoltar-vos de la gent que us estima i necessiteu sentir el seu suport. Donar ànims i sentir que ens en donen ens sol ajudar!*

*Aquests recursos dels quals hem parlat són diferents components de l'avituellament. Vosaltres decidiu quins us poden ajudar millor en aquest moment».*

*«Us convidem a fer servir aquestes estratègies que hem posat en comú durant els propers dies i veure si us poden ajudar. També us animem a aplicar aquests tres passos d'identificar, reconèixer i gestionar el que noto i sento, en moments com l'anada a la feina, la dutxa, a la cua de la botiga, estenent roba.. Parar i escoltar-vos us pot ajudar.*

*Per poder seguir amb la marató calen aquests avituallaments».*

\*Si trobem algú al llarg de la sessió que detectem que li cal un espai individual li oferim.

### **BIBLIOGRAFIA**

Antoni M i Zentner J. Las cuatro emociones básicas. Barcelona: Herder. 2014.

Bisquerra R. Universo de emociones. Valencia: PalauGea. 2015.

Chóliz M. Psicología de la Emoción: el proceso emocional. 2005. [www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/=choliz)

Dreeben SJ, Mamberg MH i Salmon P. The MBSR body scan in clinical practice. Mindfulness 2013 4(4):394-401. Doi: 10.1007/s12671-013-0212-z.

Peñarubia F. Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil. Madrid: Alianza Editorial. 2008.

## ANNEX

\*Emoticones (presentades impreses en tamany foli):

