



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

La Brigada UCR apoya el autocuidado del personal que atiende la línea 1322

Seriado de videos aportan ejercicios de meditación y relajación para favorecer el cuidado personal y colectivo durante la jornada laboral

3 JUL 2020



La mayoría del personal que atiende las consultas de la ciudadanía en la línea 1322 corresponde a personas voluntarias. (Fotografía facilitada por el Ministerio de Salud)

La Brigada de Atención Psicosocial de la Escuela de Psicología de la Universidad de Costa Rica (UCR) apoya el **autocuidado de las personas que atienden las 24 horas del día las consultas de la ciudadanía frente al COVID-19 por medio de la línea telefónica 1322.**

La UCR es parte de las instancias que conforman la **Mesa Técnica Operativa de Salud Mental y Apoyo Psicosocial del Ministerio de Salud**, desde dónde se definen e implementan las acciones requeridas desde esta perspectiva social para la atención de la actual pandemia.

Al iniciar la emergencia, la **Mesa Técnica Operativa aportó al personal de la línea 1322 diversas pautas de autocuidado sobre alimentación y descanso.** Sin embargo, tras la aplicación de un cuestionario por parte de la psicóloga de la Brigada UCR, Ana Ligia Monge y del académico de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional (UNA), Raúl Ortega **se detectó en la población signos de desgaste.**

Frente a la situación, inició la **conceptualización de una iniciativa para sumar al trabajo desarrollo en el marco de la pandemia algunas acciones específicas respecto al acompañamiento del cuidado individual y colectivo** ante situaciones de emergencias y desastres.

A partir de un trabajo conjunto, Monge y Ortega desarrollaron una **estrategia para el afrontamiento del impacto de la emergencia en las personas colaboradoras de la línea 1322 a partir de diversas herramientas psicológicas**, dentro de las que se incluyeron ejercicios de relajación y meditación.

Tras la aprobación de la iniciativa por parte del Ministerio de Salud, **los ejercicios fueron adaptados al formato de video [dando lugar a cinco productos que permitirían al personal la implementación de las recomendaciones en los diferentes momentos de su jornada laboral.](#)**

Según Monge, la mayor parte de la atención de la línea 1322 está a cargo de **personas voluntarias que aunque son capacitadas para ingresar a la iniciativa “no están, ni tienen por qué estar acostumbradas a atender personas sufrientes ante situaciones complejas de una emergencia”.**



Los videos ofrecen al personal herramientas psicológicas enfocadas en ejercicios de meditación y relajación para practicar durante el tiempo laboral. Laura Rodríguez Rodríguez

“El desgaste y el agotamiento son reacciones normales ante una situación como la que estamos viviendo y en personas que están atendiendo la complejidad de la emergencia. **Al dar a estas personas estos espacios y herramientas podemos contribuir a que se sientan mejor**” explicó la experta.

La profesional de la Brigada UCR detalló que el material brindado responde a estrategias de afrontamiento, cuya implementación permite evitar un colapso emocional o estados patológicos de estrés, que aclara, es una condición humana natural que se manifiesta ante diversas situaciones de amenaza.

“Está demostrado que **la respiración y la meditación producen efectos favorables a nivel físico y emocional cuando la persona se pone en contacto consigo misma**, con sus emociones y toma conciencia de lo que le está pasando a nivel de síntomas físicos”, explicó la psicóloga.

El jefe de la Mesa Técnica de Salud Mental del Ministerio de Salud, Dr. Francisco Golcher catalogó como “básica, estratégica y esencial” esta articulación con la academia y reconoció **la importancia de esta iniciativa en la atención de la actual crisis sanitaria.**

“Yo no puedo cuidar a los otros si no me cuido y no puedo apoyar a otras personas emocionalmente si no estoy bien. Este es un recurso que ayuda a nuestro personal para que tengan mejores condiciones al momento de atender a otras personas” explicó el jerarca.

El Dr. Golcher destacó como un **“componente esencial” la atención de la salud mental y psicosocial frente a las emergencias y desastres**, donde al igual en otras líneas de atención de la pandemia de carácter más biológica, también se cuenta con personal comprometido y capacitado.

“Este esfuerzo pone en la mesa la necesidad de abordar estos temas de forma integral, hay que atender a las personas que directa o indirectamente han sido afectadas por el virus del COVID-19, pero también a quienes atienden la emergencia”, concluyó.

El seriado de videos fue elaborado con el apoyo técnico del [Decanato de la Facultad de Ciencias Sociales](#) y cuenta con el aval del Ministerio de Salud. **Se preevé que el material será puesto a disposición de todo el personal que brinda primera respuesta ante esta emergencia.**



[Andrea Méndez Montero](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Área de cobertura: ciencias sociales

andrea.mendezmontero@ucr.ac.cr

Etiquetas: [brigada de atencion psicosocial](#), [escuela de psicologia](#), [atencion de la salud mental y psicosocial](#), [emergencias](#), [desastres](#), [marco carranza](#), [ana ligia monge](#), [marco carranza](#), [francisco golcher](#), [covid-19](#).