



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 biológico, 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 atención psicosocial](#), [escuela de psicología](#), [atención de la salud mental y psicosocial](#), [emergencias, desastres](#), [marco carranza, ana ligia monge, marco carranza, francisco golcher, covid-19](#).