

Revista Dominical

¿Necesita ayuda psicológica? Estas son opciones gratuitas o de bajo costo

No estamos solos: varias instituciones privadas y públicas de Costa Rica brindan atención psicológica gratuita o de bajo costo para quienes necesiten de apoyo en temas de salud mental

[Escuchar](#)

Por Jessica Rojas Ch.

18 de marzo 2023, 8:11 AM

Martha es una mujer que tiene el trabajo de sus sueños. Con una familia a la que ama con todo su corazón, es una tía amorosa. Es deportista, tiene buena salud y goza de una alegría contagiosa. Un día solo comenzó a llorar sin ninguna razón. Así pasó horas y horas.

Se encerró en su cuarto, apagó la luz y buscó consuelo en su almohada. Estaba sola, completamente sola. Lloró sin aparente razón durante mucho tiempo hasta que llegó su hermano y, asustado, trató de ayudarla. No sabía qué hacer. Martha siguió llorando hasta que se quedó dormida. Hoy, todavía no entiende qué fue lo que le pasó esa noche.



Muchas personas se sienten solas; en el país, hay servicios gratuitos o de bajo costo a la orden para hacer acompañamiento psicológico. (Maricel Saborío)

● **LEA MÁS:** [Uno de cada cuatro ticos batalló contra síntomas de ansiedad o depresión](#)

Juan es un muchacho divertidísimo. Vive una relación sentimental plena y su familia está muy bien. Sin embargo, a causa de la pandemia fue despedido de su trabajo. Pasó un tiempo sin empleo y verse sin encontrar dónde laborar lo fue sumiendo, poco a poco, en una depresión que ni él mismo notó que se hacía cada vez más intensa.

Se alejó de sus amigos, dejó de contestar llamadas y mensajes de texto. No salía de su casa. Empezó a tener mal humor y descuidó su salud hasta perder mucho peso. Tuvo pensamientos muy peligrosos, muchos de ellos no los podía manejar e incluso llegó a imaginar cómo sería si acabara con su vida.

Martha siguió con su vida normal, de aquella noche solo queda el recuerdo. Juan, por otra parte, fue intervenido por un grupo de amigos cercanos y ahora se encuentra en tratamiento psicológico, incluso toma medicamentos para controlar la ansiedad.

¿Qué hubiera sido de ellos si hubieran sabido que en nuestro país hay oportunidad de encontrar ayuda psicológica gratuita y a la mano? Tal vez las historias hubieran sido diferentes, quizá Martha hubiera seguido con un apoyo profesional o Juan habría encontrado la ayuda más rápido.

Sentirse mal está bien, aceptarlo está bien; hay personas especializadas que están dispuestas a brindar un apoyo gratuito o a muy bajo costo. Hay que recordar algo importante: ¡No estamos solos!

Lo primero que debemos de hacer en una situación que nosotros mismos no podamos manejar es buscar ayuda.

Varias instituciones públicas y privadas en Costa Rica tienen servicios de soporte psicológico ante este tipo de emergencias. Los temas de salud mental no son menores. Durante y después de la pandemia, el estrés, la ansiedad, los miedos y la depresión atacaron a muchos costarricenses. Así que muchos de estos servicios aumentaron sus consultas y aún ahora siguen respondiendo a las necesidades de los ticos.

No estamos solos



El Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica tiene habilitada la línea **Aquí Estoy**, que se creó en mayo del 2019. En primera instancia, la idea era prevenir la conducta suicida; sin embargo, durante la pandemia se abrió para atender otros motivos de consulta debido a la necesidad evidente en este ámbito en el país.

En este momento, profesionales en psicología activos del Colegio atienden cualquier tipo de dolencia emocional. Entre los servicios que brindan están la intervención de crisis y primeros auxilios psicológicos, explicó la organización.

Pedir ayuda no es rendirse, es negarse a rendirse. Muchos sienten pena o miedo de buscar ese apoyo, pero no es así"

— Jeffrey Valerio, psicólogo

Las consultas que atienden están relacionadas con ira, *burnout* (agotamiento laboral), estrés, ansiedad, depresión, situaciones de violencia intrafamiliar o de pareja, entre otras. También hacen abordaje de ideación suicida o riesgo de

comportamiento suicida.

El número de teléfono de la línea **Aquí Estoy es 2272-3774**. Ellos brindan atención en un horario de lunes a viernes de 1 a 10 p. m. y sábados de 9 a. m. a 4 p. m.

“Es muy importante que la población en general conozca que siempre hay alternativas y canales de comunicación para buscar ayuda u orientación. Una persona en crisis lo que busca es ser escuchada y estos canales pueden ser el primer paso para salir de una situación y evitar un suicidio”, dijo el psicólogo Jeffrey Valerio.

¿Cuándo hay que buscar ayuda? El especialista afirmó que cuando las situaciones que estamos viviendo sobrepasan nuestros recursos, cuando sentimos que ya no podemos manejar algo.

Hay señales de alarma que debemos de tomar en consideración, aunque aclaró que cada persona tiene su propio límite.

“No hay que esperar a que llegue una crisis para actuar. Cuando notamos que la situación pone en riesgo nuestro bienestar físico y emocional, cuando se presenta un deterioro en nuestro aspecto, cuando puedo hacerme daño o hacerle daño a alguien, son momentos en los que debemos de buscar ayuda”, dijo.

¿Cómo ayudar una persona que amenaza con quitarse la vida?

Si usted conoce a una persona que muestra síntomas de algún problema psicológico o intenciones de suicidio, no dude en brindar apoyo.

Siempre es recomendable el acompañamiento de un profesional en salud mental; sin embargo, usted puede ser un refugio para quien lo necesite. Compartimos consejos que da el Colegio de Profesionales en Psicología.

PREGUNTE

¿Estás pensando en suicidarte? Pregunte sin drama, sin juzgar, con interés y respeto. La persona con la que está tratando necesita confiar en usted.



ESCUCHE

Escuche sin interrumpir. Muestre empatía, compasión y verdaderas ganas de escuchar y apoyar.



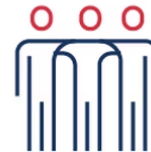
ACEPTE

Cada persona tiene su manera de sentir y expresar el dolor. Observe con atención y acepte cada sentimiento, emoción y señal de una persona en riesgo suicida.



APOYE

El pensamiento suicida no es algo que una persona elige. Nunca es una señal de debilidad; por eso es importante buscar la ayuda profesional necesaria.



ACTÚE

Una señal de riesgo suicida no es un simple llamado de atención. Es la forma de mostrar un dolor emocional muy grande. Si tiene una sospecha, no deje pasar la oportunidad de ayudar.



ACOMPañE

Si conoce a una persona que puede estar pensando en hacerse daño, ayúdele a buscar y aceptar la guía de una persona profesional de la salud mental.



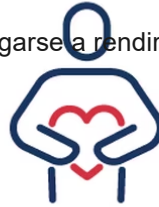
MUESTRE

Está bien ser vulnerable. Sea un ejemplo para otras personas. Enfrente sus

Estas son recomendaciones a tomar en cuenta para **emociones y permita que vean cómo usted**

Otro consejo muy importante del psicólogo es que **también puede pedir ayuda, se sobrepone al dolor y sale adelante.** debemos de recurrir a nuestras personas cercanas para encontrar soporte en ellas. Es de suma importancia que familiares o amigos sean también parte de nuestra contención.

“No estamos solos. Pedir ayuda no es rendirse, es negarse a rendirse. Muchos sienten pena o miedo de buscar ese apoyo, pero no es así”, agregó.



Números alarmantes

De acuerdo con datos brindados por el Colegio de Profesionales en Psicología, en el año 2019 atendieron 491 casos, en el 2020 fueron 466, para el 2021 las llamadas aumentaron a 1.332 y en lo que va del 2022 ya se han atendido 1.144.

Fuente: psicología.com/aquí-estoy

INFOGRAFÍA / LA NACIÓN

De la provincia de San José es de donde más llamadas reciben. Las mujeres hacen más consultas que los hombres.



Durante la pandemia y en los últimos tiempos, muchas personas recurrieron a líneas de apoyo virtuales para atender sus situaciones de crisis. El teléfono, las redes sociales y las sesiones en Internet han ayudado a muchos. (Maricel Saborío)

Cuando la pandemia de la covid-19 atacó a Costa Rica, el servicio de emergencias 9-1-1, en coordinación con el Ministerio de Salud y el Colegio de Psicólogos, formaron el Despacho de Apoyo Psicológico para hacerle frente a las emergencias de salud mental de la población. Dejó de funcionar en noviembre del 2022; sin embargo, tuvo un gran impacto entre quienes lo utilizaron.

Del servicio 9-1-1 compartieron estadísticas importantes sobre este trabajo que se realizó cuando la pandemia estaba en su punto más alto. Desde que iniciaron con el proyecto en mayo del 2020 hasta que finalizó en noviembre del 2022 se atendieron 19.914 llamadas.

Hubo llamadas de todas las provincias del país. En el 2020 se manejaron 5.996 casos, para el 2021 aumentaron a 6.123 y en el 2022 cerraron con un total de 7.795.

Cabe destacar que aunque el Despacho de Apoyo Psicológico ya no está en funcionamiento, el servicio 9-1-1 sigue atendiendo llamadas de emergencia y pueden orientar a las personas que se encuentran en una crisis para que encuentren el apoyo especializado que requieren.

Según los resultado del Estado Mental Mundial 2022, que se realizó en 64 países, entre ellos Costa Rica, uno de cuatro costarricenses batalló contra síntomas de ansiedad o depresión que afectaron su salud durante el 2022, según publicó [La Nación](#) en un reportaje reciente.

“Según el informe, aunque el impacto a la salud mental no fue tan fuerte como en 2020 y 2021, todavía el año pasado seguimos abatidos por los efectos de la pandemia de la covid-19 y no hemos recuperado la calidad de vida emocional que teníamos antes”, explicó la información.

El estudio hizo una aclaración importante: en gran medida, el origen del sufrimiento viene también por situaciones que se experimentan desde varios años antes de la pandemia, como pueden ser relaciones familiares o de amistad deterioradas.

Estudiantes y sus familias



También a partir de la crisis de la pandemia, el Ministerio de Educación Pública (MEP) inició con un proyecto de apoyo psicológico para las personas estudiantes y sus familias.

Desde julio del año 2020 hasta la actualidad, el MEP ha recibido 3.440 llamadas de diferentes usuarios en busca de ese soporte. El servicio surgió debido a todas las situaciones que la niñez, la juventud y sus hogares estaban atravesando en ese momento.



Aceptar la situación es un paso muy importante. Hablar con personas cercanas y de confianza sobre nuestros sentimientos ayuda mucho para irlos enfrentando. (Maricel Saborío)

Se da atención de primeros auxilios psicológicos y se coordina con entidades como los Ebáis de la Caja Costarricense de Seguro Social y los centros educativos, en caso de que las personas requieran de un proceso más allá de la escucha y la atención primaria.

La línea se habilitó para brindar atención en temas de riesgo suicida, también para atender casos de *cutting* (automutilación), estrés, ansiedad y depresión.

La línea **Aquí Estoy del MEP (2459-1599)** es atendida por cinco profesionales en psicología especializados en este tipo de situaciones. **El horario de atención es de lunes a viernes de 7 a. m. a 3 p. m.**

“En algunos casos, con la experiencia, se están salvando vidas. Con este tipo de atención a las personas estudiantes y a sus familias se hacen intervenciones para que los muchachos se sostengan y se les de atención en un espacio de contención emocional. Se les escucha con el fin de que mejore su salud mental”, explicó Gloria Calvo, subdirectora de la Dirección de Vida Estudiantil del MEP.

La funcionaria agregó que la atención se brinda a todo el país y que colaborado también en temas académicos, de riesgo social, alteraciones de la salud, manifestaciones de violencia y *bullying*, entre otras.

“Se coordina con los centros educativos para que haya una orientación, tomen el caso y le den seguimiento”, aseveró Calvo.



Más instituciones que se suman

Hay instituciones privadas que también se suman a los servicios de atención y contención. Por ejemplo, la **Universidad Hispanoamericana** tiene disponible el teléfono **2241-9090, extensión 2214**, en la cual los estudiantes de Psicología prontos a graduarse de la carrera atienden al público acompañados por un profesional en el área.

Los usuarios son personas menores y mayores de edad en casos de crisis; eso sí, recomiendan que para atención de intenciones suicidas se llame a los servicios de emergencia (**9-1-1**).

La Hispanoamericana ofrece citas de atención psicológica de bajo costo. Si usted está interesado, puede escribir a los correos capsi.aranjuez@uh.ac.cr y capsi.heredia@uh.ac.cr para solicitar el espacio.



Buscar ayuda en momentos difíciles no es muestra de debilidad, sino que es un paso para entendernos y atender con profesionales nuestras situaciones. (Maricel Saborío)

La **universidad UNIBE** también tiene un espacio gratuito para las personas que lo necesiten: se trata del Centro de Atención Neurológica. Aunque afirman que, gracias al servicio que ofrecen están saturados, sugieren que las personas en una situación que afecte su salud mental no duden en llamarlos.

Las terapias las dan estudiantes de licenciatura y de maestría en Psicología de este centro de estudios. El número de teléfono para preguntar si hay espacio es el **2240-0401**.

Después de recibir los datos personales, la UNIBE le hace llegar a la persona interesada un estudio de extensión social para que sea llenado con los datos personales para así identificar las necesidades de cada caso y darle la prioridad

correspondiente.

“Nos llaman mucho para evaluaciones psicológicas, para psicodiagnósticos y psicoterapia. Las personas hacen consultas por ansiedad, depresión, relaciones de pareja y familiares. Los encargados de la atención son estudiantes avanzados de la carrera supervisados por los docentes”, comentó Carol Garita, coordinadora del Centro de Atención Neurológica.

En todos los casos, solicitar ayuda es la mejor idea para comenzar con el proceso para mejorar nuestra salud mental. “La salud mental es prioridad. La persona que busca ayuda puede tener una respuesta pronto y dar solución a sus problemas para evitar consecuencias mayores. La salud mental es el bienestar integral de todos”, añadió.

La **Fundación Ser y Crecer** tiene la línea **2283-2983** con la que brindan citas presenciales o virtuales para terapia a personas víctimas de abuso sexual.

Los encargados son psicólogos clínicos. Para mayor información se puede escribir al correo electrónico **atenciones@serycrecer.com**

Por su parte, el **Camposanto La Piedad** tiene un servicio social con psicólogos especializados en duelo. Se contactan por medio de la línea gratuita **800-2626-323**; además los miércoles a las 7 p. m. ofrecen una **charla sobre** duelo en su página de [Facebook](#).

Una vez más: ¡No estamos solos! Busquemos nuestra red de apoyo, personas allegadas y profesionales en el campo; siempre habrá alguien dispuesto a darnos una mano.



Brindarle apoyo y ayuda a las personas cercanas a nuestro círculo nunca está de más. Según los especialistas, siempre es bueno preguntarles a los demás cómo están y si podemos ayudar en algo. (Maricel Saborío)

Reciba el boletín: **Revista Dominical**

Un buen domingo merece artículos de profundidad e historias únicas

Suscribirse

Deseo recibir comunicaciones

Apoyo psicológico

ayuda

Colegio de profesionales en psicología

MEP

A su servicio



Reciba noticias de Google News



Jessica Rojas Ch.

Periodista de entretenimiento y cultura desde el 2012. Se especializa en temas de música nacional e internacional. Trabaja para La Nación desde el 2012. Graduada de la Universidad Internacional de las Américas en bachillerato de periodismo. Recibió una mención de honor en el 2022 en los premios de La Nación.