



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Estilos de Vida Saludables viajó a Limón

Unidad de Promoción de la Salud apuesta por el bienestar de funcionarios

28 FEB 2013 Sedes Regionales



Este es el grupo de funcionarios de la Sede Regional de la UCR en Limón que participó en el taller organizado por la Unidad de Promoción de la Salud de la OBS (foto Tatiana Sáenz).

Más de 20 funcionarios, entre administrativos y docentes de la Sede Regional Rómulo Salas de Limón, disfrutaron de un espacio auspiciado por la Unidad de Promoción de la

Salud (UPS) y que tuvo como fin introducir dinámicas participativas dirigidas a sensibilizar sobre la introducción en la cotidianidad de un modo de vida saludable.

Un equipo de profesionales multidisciplinario de la UPS, misma que pertenece a la Oficina de Bienestar y Salud (OBS) de la UCR, impartieron contenidos acordes a la actividad física, nutrición y motivación para lograr entornos laborales saludables el pasado 14 de febrero en el hotel Caribe, Limón.

“Esto se desarrolla con motivo de un diagnóstico de salud realizado a funcionarios de dicha sede en el 2011, el cual determinó la necesidad de desarrollar un escenario para compartir y fortalecer las relaciones interpersonales entre las y los funcionarios”, indicó Fabiola Fernández Trejos, encargada del Programa ENLACES - OBS.



Los organizadores repartieron material de apoyo a las y los participantes del encuentro para reforzar el tema de la salud integral (foto Tatiana Sáenz).

Dentro de los temas específicos tratados en este taller **destacó la promoción del autocuidado de la salud, focalizado especialmente en los espacios laborales**. Los encargados de la actividad aspiran a que en un promedio de cinco años se pueda aplicar un nuevo diagnóstico dentro de esta sede para darle seguimiento al proceso socioeducativo que fue compartido por los especialistas y funcionarios de Limón.

“Con esto se puede validar los cambios positivos que en materia de actividad física, alimentación saludable y salud mental tratamos de tener posicionados en esta primera etapa del proyecto”, acotó Fernández Trejos.

Apuesta por la salud

La OBS toma como estrategia pedir el nombramiento de un representante denominado ENLACE-OBS en cada una de las unidades de trabajo de la UCR, “contamos con alrededor de 140 distribuidos por toda la institución, ellas y ellos se capacitan y funcionan como promotores de la salud, divulgan y solicitan un diagnóstico para sus unidades y formulan microproyectos de acuerdo a las necesidades identificadas”, comentó Fernández Trejos.

Un equipo interdisciplinario genera y coordina programas, proyectos y actividades con el fin de lograr el desarrollo integral de las y los miembros de la comunidad universitaria en el campo de la salud, dicho equipo está integrado por el Dr. Saúl Aguilar Morales, médico; M.Sc. Ana Yanci Zúñiga Bermúdez, nutricionista; M.Sc. Juan Manuel Camacho Solano, educador físico; Licda. Shirley Carmona Brenes, psicóloga; M.Sc. Sonia Vargas Cordero, comunicóloga; Licda. Fabiola Fernández Trejos, trabajadora social; Licda. Alejandra Marín Hoffman, enfermera; Dra. Ana Felicia Solano Arguedas, médica; y Pablo Molina Cortés, encargado de arte.

“Buscamos el desarrollo de entornos laborales saludables para así dar un aporte positivo y que mejore la productividad mediante la motivación laboral, la fluidez de las relaciones laborales, el espíritu de trabajo, la satisfacción laboral y la calidad de vida en general”, concluyó Fernández Trejos.



Las instalaciones del hotel Caribe albergaron el encuentro entre funcionarias y funcionarios de la Sede Regional de la UCR en Limón (foto Tatiana Sáenz).

[Tatiana Sáenz Hernández](#)
Periodista Oficina de Divulgación e Información
tatianaenzaenzhdez@gmail.com

[Otto Salas Murillo](#)
Periodista Oficina de Divulgación e Información
otto.salasmurillo@ucr.ac.cr

Etiquetas: [salud](#), [bienestar](#), [limon](#), [actividad fisica](#), [regionalizacion](#), [sedes regionales](#).