



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Enlaces OBS-UCR evalúan salud integral de universitarios

Otra forma de promocionar la salud en el campus

23 JUL 2014

Salud



Parte del equipo que conforma el Programa Enlaces-OBS (foto Sonia Vargas Cordero).

Por medio de convivios y con la guía de profesionales en medicina, psicología, trabajo social, enfermería, nutrición, educación física y arte, un numeroso grupo de funcionarios/as de la Universidad de Costa Rica han mejorado su conocimiento sobre salud y han podido examinar sus prácticas de alimentación, relaciones sociales y ambiente de trabajo.

La Universidad de Costa Rica realiza estas acciones en pro de la salud física y mental de su personal por medio del programa Enlaces-OBS coordinado por la Mag. Fabiola Fernández Trejos, funcionaria de la Oficina de Bienestar y Salud. **Este proceso acompaña las prácticas en salud de funcionarios/as tanto administrativos como docentes.**

La [Unidad de Promoción de la Salud](#), de la Oficina de Bienestar y Salud durante el presente año ha realizado varias actividades en las cuales ha reconocido **la labor de las 163 personas que trabajan en diferentes unidades de la Universidad de Costa Rica**, que forman parte del programa Enlaces-OBS.



La Dra. Carolina Rodríguez, psicóloga con su personaje La Benigna colabora desarrollando temas como comunicación humana y relaciones interpersonales (foto Sonia Vargas Cordero).

Los convivios realizados sobre temas como alimentación saludable, actividad física y manejo del estrés permiten **enfocar la salud en su acepción positiva y relacionarla con el quehacer cotidiano de la UCR**. De esta forma han logrado motivar a los Enlaces-OBS para realizar micro-proyectos vinculados a la Oficina de Bienestar y Salud.

La metodología utilizada **en los convivios temáticos pretende que la persona conceptualice salud como una posibilidad de disfrutar de lo que hace**, implica tomar decisiones, determinar las habilidades, fortalezas y debilidades, para reconocer el propio valor personal. **Se cuestiona al público sobre ¿qué hacemos por nuestro bienestar y el de las demás personas?**

Una herramienta que se utiliza en estos procesos, es el Análisis de la Situación Integral en Salud (ASIS), por medio del cual el Dr. Saúl Aguilar describe y diagnóstica en que estado se encuentra una unidad académica o administrativa y, a partir de estos datos, se conocen y se desarrollan estrategias para redirigir acciones conforme a las necesidades expresadas en cada dependencia de la UCR.

El ASIS evalúa temas de salud física, nutrición, salud mental, tabaco y alcohol, actividad física, entorno laboral y económico. En consecuencia, se obtienen datos no solo sobre enfermedad sino también sobre aspectos de salud mental como nuestra capacidad de sentirnos bien con las tareas que desempeñamos, con el grado de acceso a lugares de alimentación saludable, en las relaciones interpersonales, en el ambiente de trabajo, en saber identificar las prioridades y las expectativas personales.

En la actualidad el equipo de trabajo de la Unidad de Promoción de la Salud implementa herramientas de evaluación eficientes que optimicen los procesos llevados a cabo hasta el momento.



El Dr. Saúl Aguilar presenta el ASIS realizado al personal que trabaja en la Oficina de Servicios Generales de la UCR (foto Sonia Vargas Cordero).

[Sonia Vargas Cordero](#)
Periodista Oficina de Bienestar y Salud
sonia.vargas@ucr.ac.cr

Etiquetas: [promocionsalud](#), [salud mental](#), [enlaces obs](#).