



Jornadas de actualización para jefaturas

Buena salud es un componente clave en el trabajo

16 ABR 2015 Salud



Shirley Carmona de la UPS-OBS sensibiliza a las jefaturas acerca de la importancia de su papel en el tema de la salud de sus colaboradores y en el desarrollo del Programa ENLACES OBS (foto Sonia Vargas Cordero).

La primera capacitación de ENLACES-OBS convocó a jefaturas y direcciones de la Universidad de Costa Rica (UCR) con el tema de actualización en salud en los lugares de trabajo. Este año la [Unidad de Promoción de la Salud](#) (UPS), de la Oficina de Bienestar y Salud involucró a estas autoridades con la intención de profundizar en el conocimiento del programa Enlaces-OBS y de esta forma recibir su apoyo, escuchar sus propuestas y evacuar dudas.

La idea es promover el desarrollo de entornos saludables en la UCR desde un enfoque de **Promoción de la Salud para contribuir con la salud del personal que labora en la**

institución.

Para la Master en Psicología, Shirley Carmona, plantear la salud en el trabajo requiere un cambio de perspectiva, “algunas jefaturas de unidades de trabajo piensan que invertir en el tema de salud es perder el tiempo y como jefes nos puede parecer que es una cuestión personal, de cada colaborador, y que no influye en el trabajo de la universidad” añadió.

Sin embargo, cuando observamos la cantidad de incapacidades resulta que sí afecta la calidad del trabajo.

Entre los principales hallazgos en este aspecto, según la Master Fabiola Fernández, los **ASIS (Análisis de la Situación de Salud)** determinaron que muchos funcionarios padecen de alergias, colitis, gastritis, lumbalgias y migrañas.



Jornadas de salud en el trabajo con jefaturas de las diferentes instancias de la Universidad de Costa Rica (foto Sonia Vargas Cordero).

Además se detectó que cerca de un 70% de las personas que trabajan en la UCR son sedentarias. Un 60% tiene alteraciones en su peso corporal, un 60% se salta los tiempos de comida y cerca del 30% manifiestan haber tenido quebrantos de salud asociados a un manejo inadecuado del estrés.

Analizando estos resultados “desde la UPS creemos que **la Promoción de la Salud en el trabajo es un instrumento de bienestar personal y de desarrollo organizacional**, y que el

ENLACE-OBS puede ser el canal adecuado, por sus características de liderazgo en gestión de salud, que promueve la realización de programas, proyectos, y actividades en torno a la salud en las unidades de trabajo de la Universidad de Costa Rica” dijo la psicóloga.

Es de esta forma que un Enlace-OBS posee habilidades como la capacidad de trabajar en equipo, la creatividad, la constancia, el manejo positivo del estrés, el trato asertivo con las personas, todos estos rasgos personales facilitan la comunicación de propuestas y proyectos con la Unidad de Promoción de la Salud.

En este sentido para la Master Fabiola Fernández esta persona tiene un rol de divulgación, convocatoria y agente multiplicador.

Por su parte el psicólogo Milton Rosales invitó al público presente a creer en si mismo y a trabajar con pasión, que se traduce en un compromiso que nos vuelve personas perseverantes, pacientes, personas que no escatiman en términos de tiempo, de energía de recursos, “se trata no solo de algo que tiene que ver con su hacer, sino que tiene que ver con su ser” recalcó Rosales.

[Sonia Vargas Cordero](#)

Periodista de la Oficina de Bienestar y Salud

sonia.vargas@ucr.ac.cr

Etiquetas: [oficina de bienestar y salud](#), [enlaces obs](#), [jefaturas](#), .