



¿Cómo incluir la Salud Laboral en los Planes de Trabajo de la UCR?

Enlaces OBS deben proponerse metas claras para el 2017

5 DIC 2016 Salud



La Dra. Alejandra Rivero, directora de la Oficina de Bienestar y Salud expresó su apoyo a la labor en materia de salud de cada Enlace-OBS (foto Alejandra Marín Hoffman).

Pensar en incluir la Salud Laboral en la planificación y en las metas del 2017 es un reto para cada unidad de trabajo de la Universidad de Costa Rica, y su puesta en ejecución depende de las necesidades específicas de cada lugar. **El Programa Enlaces-OBS es una iniciativa que desarrolla la Unidad de Promoción de la Salud (UPS), de la Oficina de Bienestar y**

Salud y su propósito es ser un ente gestor de personas comprometidas con la salud en la Comunidad Universitaria.

El desafío es promover en cada oficina administrativa y en la academia un espacio laboral saludable. **Esto requiere de un proceso de mejora continua, plasmado en su plan operativo que incorpore la salud como un componente de valor en sus planes de trabajo anuales.**

Un aspecto clave es el compromiso activo de las direcciones, jefaturas y coordinaciones, que incluya las necesidades particulares de su personal con acciones viables y con un presupuesto destinado a realizar estas acciones específicas en salud, no pensando solo en la enfermedad, sino en el bienestar de sus integrantes.

Para la M.Sc. Fabiola Fernández, coordinadora del Programa Enlaces-OBS es de gran satisfacción ver a las unidades de trabajo con interés de trabajar la Promoción de la Salud en los espacios laborales dentro de nuestra institución. Es la posibilidad de romper la cotidianidad y **dar un salto en la elaboración de los planes de salud que propongan acciones con el compromiso de sus colaboradoras y que estas sean medibles, con un gran impacto para la salud del personal, manifestó Fernández.**

En esta actividad de fin de año **asistieron 44 Enlaces-OBS, representantes de diferentes unidades de trabajo de la UCR, que funciona en oficinas administrativas y académicas de nuestra universidad.**

La actividad inició con la **charla de la facilitadora Sharo Rosales** quien invitó a los Enlaces-OBS a atreverse a soñar con metas medibles y alcanzables.

La expositora cuestionó a los presentes: **¿Qué estamos haciendo y qué deberíamos continuar haciendo? ¿Qué estamos haciendo que no deberíamos hacer más? Y a preguntarse, si esto que hago me acerca o me aleja de mis intenciones.**



Para ella, nada sucede si no hemos soñado con una meta, por eso es recomendable sentarse y escribir un plan operativo, porque cuando tenemos claras las metas el cerebro hace las conexiones necesarias para lograrlas.

Al respecto detalló que una meta tiene tres requisitos: que sea específica, para no perderse en lo general, que sea alcanzable, y que tenga una fecha límite, de esta forma se responde a las preguntas qué, cuándo y cómo.

Por su parte, **la Dra. Alejandra Rivero Breedy, directora de la Oficina de Bienestar y Salud, el Enlace-OBS constituye un pilar fundamental del trabajo desarrollado por la Unidad de Promoción de la Salud.**

En opinión de la Licda. Berta Álvarez, Enlace-OBS de la Escuela de Tecnologías en Salud, **en este 2016 se llevó a cabo un seminario con cuatro sesiones sobre Alimentación Saludable, porque el mayor problema del personal es el sobrepeso y, en otras personas, aprender a comer mejor para seguir manteniendo la salud.**

Expresó que sus compañeros quedaron muy satisfechos con el proceso y para el próximo año desean incluir en el Plan de Salud a todos, con propuestas de **promoción de la salud en actividad física, finanzas saludables y salud mental.**

Según expresó la Máster Fabiola Fernández se espera introducir a los participantes en la formulación de **un plan de salud laboral derivado de la Gestión Estratégica de las unidades de trabajo dentro de la universidad.** El reto planteado es que el Programa pueda ser un facilitador, de apoyo técnico, en los procesos de mejora continua en temas de salud laboral, en las diferentes unidades de trabajo de la Universidad de Costa Rica.

La puesta en marcha de este programa se basa en la propuesta teórica de la Organización Mundial de la Salud, que consiste en dimensionar la salud en diferentes ámbitos, en su espacio físico de trabajo que incluye: la seguridad laboral, los recursos personales de salud, y el ambiente psicosocial con su cultura organizacional propia, en su entorno de trabajo. El ideal es que llegue el día en que todos los espacios laborales de la UCR sean saludables y en una constante mejora.

[Sonia Vargas Cordero](#)

Periodista Promoción de la Salud

sonia.vargas@ucr.ac.cr