



# Fortalecer el trabajo en equipo es clave para la salud laboral

Realizaron talleres sobre salud que permiten integrar y cohesionar el equipo de trabajo integrado por docentes y administrativos

9 OCT 2019 Salud



La meta es lograr equipos integrados, motivados hacia un objetivo común y productivo.

El proceso de trabajar en la construcción de equipo con el personal del Instituto de Investigación en Educación (INIE) es parte de lograr espacios laborales saludables por medio del diseño sistemático de un plan que permite gestionar la salud emocional, física y social de su personal, con el incremento de su compromiso laboral.

El INIE-UCR trabaja, desde el 2014, en la implementación de recursos laborales para el bienestar integral de su personal reconociendo el esfuerzo de todas las personas que contribuyen a promover un clima que potencializa el sentido de pertenencia, la

cooperación y la solidaridad; valores con los cuales asumen las actividades y los proyectos que emprenden.

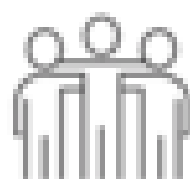
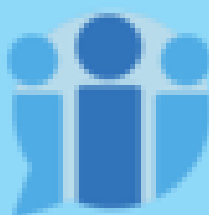
#### LEA: ["Universidad azul": un reto para la población de la UCR](#)

En coordinación con la Oficina de Bienestar y Salud, la Directora del INIE-UCR, Dra. Jaqueline García Fallas, por medio de la Enlace-OBS, Licda. Martha Barquero Cerdas y la Licda. Sara Gamboa integran el equipo interno que trabaja en el diseño de su Plan de Salud Laboral integrado al plan estratégico del instituto, con el propósito de operacionalizar sus recursos y los intereses de las personas trabajadoras.

En este contexto, se han realizado talleres en diversas temáticas en salud que permiten integrar y cohesionar el equipo de trabajo que integra docentes y administrativos. El último de estos talleres se realizó con la colaboración de la Psicóloga, Dra. Carolina Soto quien desarrolló un taller denominado Team Building para fortalecer la construcción de equipo, utilizando recursos lúdicos.

## Beneficios de Construir Equipo Team Building

1.- Afianza la motivación del personal y su sentimiento de pertenencia a la unidad de trabajo



2.- Refuerza la confianza mutua entre el personal y fomenta el espíritu colaborativo

3.- Promueve el autoconocimiento personal



4.- Mejora el ambiente de trabajo, creatividad e innovación de los equipos

5.- Potencia el liderazgo móvil y la habilidad de delegar responsabilidades



6.- Estimula la comunicación e integración entre las distintas áreas y miembros del instituto

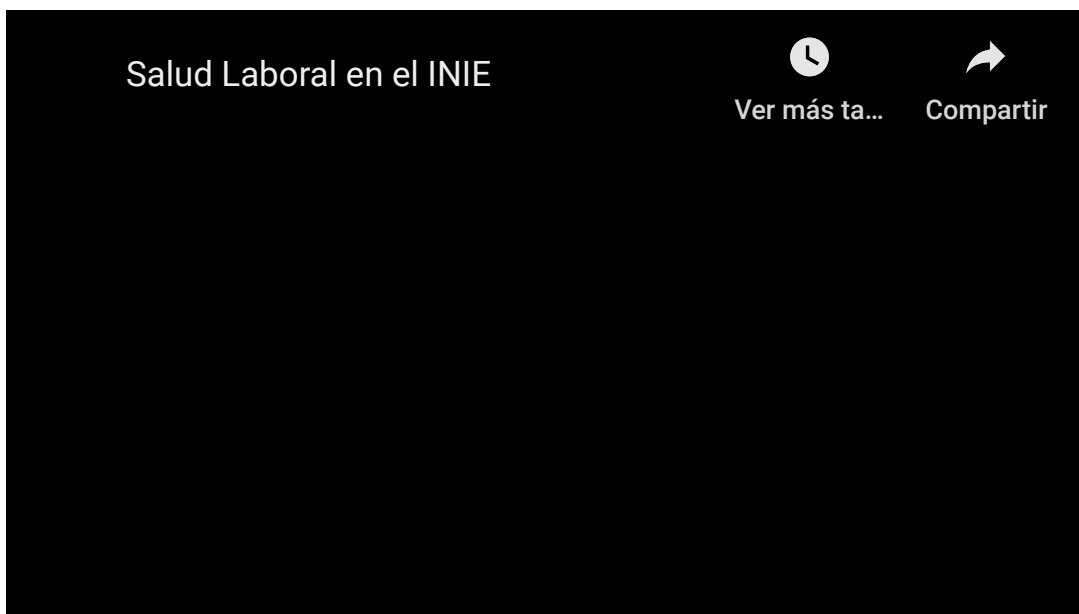
Según explicó la Dra. Soto la base del concepto Team Building tiene su origen en el método cualitativo denominado Investigación Acción y representa un proceso educativo, por medio del cual, se realizan diferentes actividades participativas y estructuradas, orientadas a mejorar el rendimiento del talento humano del instituto, fomentando la capacidad de trabajar juntos de forma efectiva.

Esta actividad se llevó a cabo en el Parque del Este, un espacio alejado del ruido cotidiano, un entorno diferente, que facilita liberar tensiones, para relacionarse de forma distinta con sus compañeros. Para la Dra. Soto alejar a los participantes físicamente de su zona de confort laboral genera un efecto de desconexión y abre la mente a nuevos puntos de vista.

**ADEMÁS: [Usar el carril deportivo de la UCR puede ayudarle a mejorar su salud](#)**

De esta forma, el personal del INIE trabaja en la construcción de un entorno laboral saludable, haciendo un auto-análisis, identificando las posibilidades de mejora correcciones, potenciando el liderazgo móvil y la capacidad de delegar responsabilidades, estimulando el ingenio y la creatividad para resolver situaciones prácticas.

En resumen, se trata de una metodología aplicable a cualquier tipo de unidad de trabajo que espera mejorar el rendimiento de su equipo de trabajo. Según nos explicó la Enlace-OBS, Licda. Martha Barquero, el proceso facilitado por la Dra. Soto guió el equipo hacia metas claras, roles definidos durante un proceso de re-alimentación mutua esencial para la buena comunicación entre sus miembros.



[Sonia Vargas Cordero](#)

Periodista, Unidad de Promoción de la Salud, Oficina de Bienestar y Salud

[sonia.vargas@ucr.ac.cr](mailto:sonia.vargas@ucr.ac.cr)