



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Los Planes de Salud Estudiantiles se implementan en las unidades académicas, sedes y recintos de la UCR

Gestión de la salud dirigida a estudiantes, docentes y personal administrativo de unidades académicas de la UCR para enfrentar la actual pandemia

28 MAY 2020

Vida UCR



Espacios de socialización con estudiantes de diferentes carreras, quienes trabajan temas de salud para compartirlos con sus pares.

La Oficina de Bienestar y Salud (OBS) diseñó una propuesta de intervención para estudiantes y personal universitario, por medio de los Planes de Salud, cuyo propósito es facilitar espacios que abordan la construcción de conocimientos, valores, prácticas saludables, emociones, habilidades y conductas asertivas para enfrentar la situación de emergencia sanitaria nacional y mundial que estamos viviendo.

“La pandemia nos ha retado a realizar ajustes importantes en un lapso de tiempo muy corto en nuestras formas de trabajo. La virtualización de las estrategias de abordaje desde los planes de salud ha sido un gran logro, que demuestra el compromiso con el bienestar de la comunidad universitaria que tiene el personal docente, administrativo y sector estudiantil”, expresó la Dra. Sedalí Solís, directora de la OBS.

El trabajo de los Planes de Salud, no solo con el personal administrativo sino también con las unidades académicas, contemplan a la población docente y administrativa de su escuela y facultad. Este es el caso de las facultades de Farmacia y Odontología, que están desarrollando Planes de Salud Integrados.

Según el Dr. Saúl Aguilar, jefe de la Unidad de Promoción de la Salud de la OBS, la denominada “Propuesta de estrategias de la OBS para la salud y el bienestar de la población estudiantil y laboral en tiempos de COVID-19 en la Universidad de Costa Rica, 2020” representa el esfuerzo de todos los colaboradores de la OBS por ofrecer a la comunidad universitaria una serie de alternativas para interactuar diariamente con los distintos colectivos estudiantiles y de trabajadores en torno a los diferentes temas de salud y brindar herramientas que permitan mejorar sus condiciones de vida y bienestar.

CUARENTENA
SIN TANTA
PENA

Bienestar y Salud UCR

REGISTRARSE INICIAR SESIÓN

▶ SIGUIENTE

“Cuarentena sin tanta pena” te trae una serie de podcasts para tu salud y tu vida.

Todos los episodios

- 01 "Un niño malika y su tambor" 23 de mayo de 2020 7:46
- 02 "Me apagaron mi ritmo y ahora qué hago?" 21 de mayo de 2020 6:19
- 03 "Meditación para conectar con el aquí y el ahora" 19 de mayo de 2020 8:27

En el *Programa Cuarentena sin tanta pena* se publican espacios de meditación y relajación, listas de reproducción (*playlist*) con temáticas específicas para relajarse, hacer ejercicio, concentrarse y estudiar, así como miniaudios, minicuentos, conferencias y talleres.

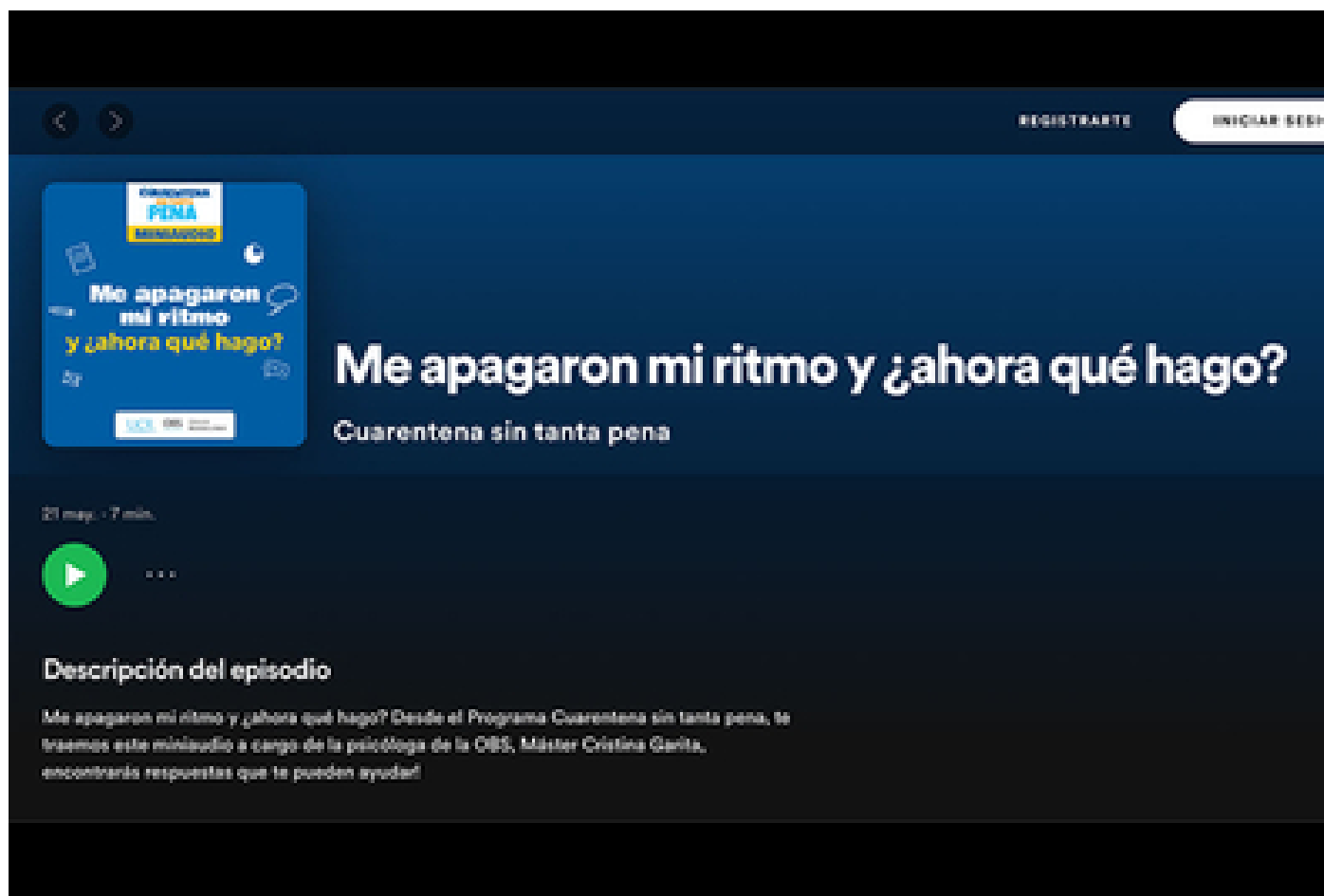
En la actualidad hay once Planes de Salud desarrollándose en las unidades académicas, algunos contemplan solo a la población estudiantil como tal y otros al personal que trabaja en ella.

Según la Dra. Ana Felicia Solano, coordinadora de Planes de Salud estudiantiles: “La mayoría de los Planes de Salud se reestructuraron, estableciendo nuevas acciones y nuevas modalidades de estrategias virtuales. En algunas Escuelas, se logró continuar con el Plan de Salud original haciendo la adaptación virtual a las acciones que de previo ya se habían proyectado. Ejemplo de lo anterior es el caso de la Escuela de Ingeniería en Biosistemas, donde se logró virtualizar el Coloquio de Salud Mental que ya se tenía planeado con esa unidad académica.

Actualmente, están trabajando en esta modalidad la Escuela de Tecnología de Alimentos, la Escuela de Geografía, Escuela de Antropología, Escuela de Sociología, Escuela de Psicología, Escuela de Comunicación Colectiva, Escuela de Ingeniería en Biosistemas, Facultad de Farmacia y la Facultad de Odontología.

Coordinación con sedes y recintos

En paralelo la estrategia de Planes de Salud también se está implementando en Sedes y Recintos abarcando a la población estudiantil en su mayoría, aunque también hay algunos que se están desarrollando con las tres poblaciones, estudiantil, docente y administrativa, como es el caso del Recinto de Grecia.



The screenshot shows a digital interface for a health program. At the top right, there are buttons for 'REGISTRANTE' and 'INGRESAR BEDI'. The main content area features a blue background with a central graphic that reads 'Me apagaron mi ritmo y ¿ahora qué hago?' and 'Cuarentena sin tanta pena'. Below this, there is a play button icon and a description of the episode. The description states: 'Me apagaron mi ritmo y ¿ahora qué hago? Desde el Programa Cuarentena sin tanta pena, te traemos este minivideo a cargo de la psicóloga de la OHS, Máster Cristina Garita, encontrando respuestas que te pueden ayudar!'.

Los espacios virtuales de exposición oral, impartidas por un especialista, se centran en la presentación de temáticas relacionadas con las necesidades detectadas en un sondeo de

Los Planes de Salud en las Unidades Académicas, Sedes y Recintos, sensibilizan a las poblaciones estudiantil, docente y administrativa, sobre la importancia de incorporar de manera sustantiva el componente de salud integral dentro de la vida académica universitaria. Por medio de sondeos aplicados a las diferentes poblaciones se analizan los resultados y se implementa de manera articulada el Plan de Salud respectivo, con acciones específicas que responden a las necesidades evidenciadas en los instrumentos aplicados.

Algunas de las acciones para las poblaciones estudiantil, docente, administrativa son: tips informativos, espacios de conexión mediante spots, conferencias específicas, intervenciones grupales breves e implementación de pausas saludables durante las clase virtuales tanto para los docentes y estudiantes. Un ejemplo es el caso de la Escuela de Antropología, que implementó las pausas saludables en los diversos cursos de la carrera, en las clases virtuales en forma sincrónica las y los profesores están destinando semanalmente, unos minutos de las mismas, para que se incorpore alguna estrategia lúdico recreativa con contenidos relacionados con la salud y el bienestar.

En paralelo a la estrategia de los Planes de Salud, la Oficina de Bienestar y Salud ha desarrollado el Programa Cuarentena sin tanta pena, para estudiantes, docentes y administrativos que pueden aprovechar diversos recursos virtuales en el momento que lo consideren oportuno con gran cantidad de contenidos muy variados que tienen como propósito brindar herramientas en materia de salud y bienestar para las poblaciones, sobretodo en estos momentos, ante la situación que actualmente estamos viviendo. Dentro del programa se encuentran kits de meditación, miniaudios, cuentos, playlist con temáticas variadas, conferencias, videos informativos, talleres de canto, baile, aeróbicos, entre muchos otros, que se publican de manera semanal en las redes sociales de la OBS: Bienestar y Salud UCR.

Para el Dr. Aguilar aunque la propuesta diseñada responde, durante este tiempo de COVID, a la pandemia actual algunas de estas propuestas han resultado exitosas por lo tanto es factible continuarlas cuando volvamos al trabajo y estudio presencial.

Según la Dra. Solís “los equipos de personas encargadas de los planes de salud definidos en cada Escuela, Facultad y Oficina han trabajado de la mano con el personal de la OBS propiciando espacios de interacción que han permitido continuar con el fortalecimiento de la salud mental, siendo este un gran objetivo planteado por la Institución. En una situación como la que estamos viviendo la promoción de la salud reviste aún mayor importancia”.

De esta forma, el aporte de la OBS tiene un enfoque participativo y respetuoso de la salud de la población universitaria y abre las posibilidades de cambio hacia una nueva mirada de la salud, del cómo hacer las cosas con el compromiso de aportar para el logro de una vida creativa enfocada en el bienestar.

[Sonia Vargas Cordero](#)

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

sonia.vargas@ucr.ac.cr

Etiquetas: [salud](#).