

# El Plan de Salud Laboral es una herramienta al servicio del personal de la UCR

Hacia entornos laborales saludables el caso del CICAP y la OAF en la UCR

3 SEPT 2018 Vida UCR



Ejercicios de actividad física realizados por el personal que trabaja en OAF.

---

La Oficina de Bienestar y Salud (OBS), mediante la Unidad de Promoción de la Salud (UPS), ejecuta estrategias para la promoción de Entornos Laborales Saludables, por medio de los Planes de Salud Laboral, en el marco del programa Enlaces-OBS.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un entorno laboral saludable como aquel en el que las personas trabajadoras, jefaturas, autoridades, instancias de salud, políticas, económicas y sociales colaboran en un proceso de mejora continua para el bienestar físico, mental y social, la promoción y protección de la salud, las mejores

condiciones para el desarrollo humano y organizacional, así como la sustentabilidad del ambiente laboral.

El Plan de Salud Laboral es una herramienta que operacionaliza los recursos, la voluntad política e intereses de las personas trabajadoras basado en un diagnóstico de necesidades, con el fin de diseñar e implementar acciones en pro de la salud de los trabajadores y acorde con los lineamientos de la OMS. Según expresó la coordinadora de Enlaces-OBS, Máster Ana Yanci Zúñiga de la UPS de la OBS.



La Dra. Mayela Cubillo Mora, Directora del CICAP implementa el Plan de Salud Laboral en su unidad de trabajo.

Para operacionalizar este proceso, en el interior de la UCR, se están conformando Equipos Internos de Salud Laboral con representantes de la dirección y jefatura de la Unidad de trabajo según los resultados del Análisis de Situación de Salud (ASIS); con los cuales se socializa las necesidades prioritarias identificadas por los colaboradores, de esta forma, se desarrolla y presenta un plan particular a todo el personal de la Unidad de trabajo e integrar, el Plan de Salud en la planificación estratégica y en los Planes Anuales Operativos, acompañado todo de una evaluación continúa.

En la actualidad, dos unidades de trabajo de la UCR se han destacado en el proceso de la puesta en marcha del Plan de Salud Laboral, una de ellas es el Centro de Investigación y Capacitación en Administración Pública (CICAP), y la Oficina de Administración Financiera (OAF).

Para la Dra. Mayela Cubillo Mora, Directora del CICAP, cuando una unidad de trabajo desarrolla su Plan de Salud Laboral se beneficia porque mejora la calidad del ambiente laboral, el personal está más satisfecho y, en consecuencia, se mejora la productividad y la calidad de los servicios, también expresó: permite la permanente realimentación entre el trabajador y el CICAP, con ello, se contribuye al desarrollo socioeconómico del país.



Funcionarios del CICAP construyen su salud.

---

Así, se construyen entornos laborales saludables, permitiendo que las personas trabajadoras, jefaturas y actores claves participen en la mejora continua para promover y proteger la salud, el bienestar de los trabajadores, así como la sustentabilidad del ambiente laboral.

Según la Enlace-OBS del CICAP, Licda. Hellen Campos, para este año 2018, tomaron la decisión de hacer una actividad mensual dirigida como: desayunos y café nutritivos, y en la actualidad organizan olimpiadas competitivas, donde se realizan actividades recreativas en grupos, con puntaje, para a fin de año identificar un grupo ganador esta dinámica ha gustado mucho, y la mayoría de compañeros participan. Con respecto al tema de actividad física, los compañeros, realizamos un convenio, en el primer semestre, con docentes de la Carrera Ciencias del Movimiento Humano, de EDUFI, el cual consistía en que un estudiante de la carrera se encargara de un compañero, quien llevó un expediente detallado de la actividad física para mejorar el nivel de rendimiento físico y lograr una mejor calidad de vida.

Para este segundo semestre esperan realizar una o dos sesiones semanales de ejercicio funcional, con una estudiante de la carrera de movimiento humano, recomendación por una docente de EDUFI a efectos de cumplir con su práctica profesional.



Clases de Cardiobaile con la participación de alrededor de 15 funcionarios de la OAF.

En el caso de la Oficina de Administración Financiera (OAF), la Directora M.G.P. Isabel Pereira manifiesta que es una forma de tomar en cuenta al trabajador, no solo como una maquinita para que haga pagos, sino como persona, este proceso cambiará sustancialmente la cultura de la Oficina porque un plan de salud favorece la mejora continua.

Según la Enlace-OBS, Licda. Alejandra Soto, de acuerdo al Plan de Salud Laboral de la OAF, realizaron un estudio dirigido por la Unidad de Salud Ocupacional (USOA), y se efectuaron recomendaciones sobre estándares ergonómicos. Se identificaron por secciones los compañeros que presentaban problemas de dolor de espalda, y se les adecuo la estación de trabajo. Además se brindó un taller que abordó el tema de la masculinidad para todos los funcionarios de OAF. Se impartieron clases de Cardiobaile con efectos positivos en términos de actitud y productividad. Como parte de la solicitudes de los funcionarios, se organizó una charla sobre alimentación saludable, para desarrollar en paralelo con actividad física, de esta forma, evacuaron dudas para lograr una mejor calidad de vida laboral.

De esta forma, se evidencia que la responsabilidad de construir salud en los espacios de trabajo de la UCR, recae en todas las personas y en los diferentes niveles de las unidades de trabajo, propiciando un ambiente favorecedor para la salud en todas las dimensiones, tanto de puestos de trabajo como de comportamientos saludables.

Como cita la Dra. Ana Felicia Solano, médica de la Unidad de Promoción de la Salud de la OBS gran parte de la vida de las personas transcurre en el lugar de trabajo, por lo que se convierte en un espacio idóneo para el desarrollo de acciones que promuevan prácticas saludables, generando calidad de vida a corto y largo plazo.

Para la Dra. Alejandra Marín de la UPS, la gestión de la salud en las unidades de trabajo de la UCR requiere del respaldo normativo y la rendición de cuentas como institución pública. En Costa Rica tenemos, la Constitución Política, las leyes, reglamentos, decretos, planes nacionales, políticas nacionales, entre otros. Para la UCR como institución son vinculantes todos ellos y adicionalmente, los acuerdos del Consejo Universitario además de la Convención Colectiva de Trabajo (CCT).

**[Sonia Vargas Cordero](#)**

**Periodista Unidad de Promoción de la Salud**

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