

UCR Saludable: construyendo tejido social, redes de apoyo y espacios de escucha

La estrategia UCR Saludable es el mecanismo que operativiza el Modelo de Salud Vida Creativa

23 JUN 2021 Salud



Participantes en sesiones de UCR Saludable.

La Oficina de Bienestar y Salud (OBS) como ente director en salud para la Universidad de Costa Rica (UCR) es la instancia que lidera la construcción de una Universidad Promotora de la Salud con responsabilidad compartida, donde todas las personas que integran la comunidad universitaria aportan para construir y fortalecer entornos saludables que mejoren su bienestar.

La estrategia UCR saludable es el mecanismo que operativiza nuestro Modelo de Salud Vida Creativa y busca posicionar la salud en todos los espacios y poblaciones universitarias. Partimos de la premisa que la salud es el pilar fundamental para alcanzar el bienestar y el

éxito académico y laboral. Esta visión ampliada nos ayudará a co-construir sentidos y nuevas experiencias a nuestros cotidianos, por ello espero, que a través de los diferentes mecanismos que estamos utilizando de posicionamiento, podamos convocar a más personas a unirse a esta estrategia y a participar del conjunto de acciones que estamos liderando, expresó el Ph.D. Jaime Alonso Caravaca, director de la OBS.

LEA TAMBIÉN: [La UCR apuesta por un nuevo modelo de salud](#) (2021)

Desde la OBS, trabajamos para contribuir en el bienestar de la comunidad universitaria mediante la potenciación de las habilidades personales y colectivas que permitan la adaptación, creación e innovación en nuestra cotidianeidad, es decir, para el desarrollo de una vida creativa donde un momento ordinario se convierte en un momento extraordinario; comentó la M.Psc. Cynthia Córdoba, jefa de la Unidad de Promoción de la Salud (UPS) y coordinadora de la estrategia UCR Saludable.

En este contexto, se apoya la estrategia **UCR Saludable fundamentada en este nuevo modelo que define la salud como: “la capacidad individual y colectiva en construcción dinámica del bienestar físico, mental, espiritual y social con responsabilidad compartida, en armonía con el ambiente para la vivencia de una vida creativa”.**

La Máster Córdoba agregó que esta estrategia es una plataforma para implementar cinco áreas estratégicas del Modelo de Salud:

1. Fortalecimiento de políticas y planes estratégicos universitarios de salud enfocados a un cambio cultural en la comprensión de la salud.
2. Creación de ambientes favorecedores en la vida cotidiana de la comunidad universitaria.
3. Fortalecimiento de la persona con sentido humanista, compromiso y participación social.
4. Gestión integrada de procesos de salud con equidad y eficacia.
5. Fortalecimiento de la cooperación entre instancias universitarias.

Particularmente, desde la OBS, procuramos el reforzamiento de los ejes de Gestión Política, Entornos favorecedores, Gestión de la Salud y Comunicación.

En la primera fase de implementación, se encuentra el Portafolio UCR Saludable donde se puede acceder a:

- Actividades de herramientas para el bienestar.
- Recursos para ambientes favorecedores desde su espacio.

Los equipos de salud que se encuentran constituidos actualmente construyen su plan de trabajo en salud proponiendo recursos de autogestión, así como herramientas del Portafolio, con el fin de cumplir con los objetivos que intentan alcanzar para la promoción de la salud en su unidad académica o administrativa.

Para la coordinación de la estrategia la siguiente fase de implementación, se encontrarán acciones relacionadas con:

- Reconocimiento de liderazgos en salud.
- Procesos de autogestión en salud.
- Reconocimiento y distinción.

El trabajo por medio de UCR Saludable contribuye con la promoción de la calidad de vida, la salud y el bienestar de las personas de la comunidad universitaria, generando liderazgos para la autogestión en salud en las unidades; así como ofreciendo actividades y recursos que sirvan como herramientas de bienestar para las unidades universitarias y las personas de la comunidad universitaria indicó la máster Ana Yanci Zúñiga, nutricionista de la UPS.

UCR Saludable abraza a todas las unidades de trabajo o estudio, a todas las personas que integramos la comunidad universitaria. Es una estrategia tan viva como todos los actores sociales, cuya forma se va creando, adaptando e innovando como muestra de vida creativa, enfatizó la Dra. Alejandra Marín Hoffman.

El Portafolio UCR Saludable es un recurso dinámico que integra las actividades de tipo sincrónicas y asincrónicas, así como un catálogo que compila diversos tipos de materiales como blogs, artículos, notas de prensa, videos, infografías, entre otros.



El portafolio está a disposición tanto de los equipos de salud como de la comunidad universitaria con el fin de que puedan contar con herramientas para promover la salud. Ver en: <https://www.obs.ucr.ac.cr/ucrsaludable/>

En este portafolio se encontrará:

- Actividades de herramientas para bienestar.
- Ambientes favorecedores desde tu espacio.
- Herramientas educativas para el bienestar.

El Portafolio facilita la planificación en salud para las unidades universitarias, basada en un modelo y premisas compartidas, que se dinamiza con recursos del portafolio y conserva la identidad de cada Unidad, al poder sumar y autogestionar acciones, actividades o recursos que responden a intereses muy propios de su cultura como unidad de trabajo, tales como actividades vinculadas a la cohesión de grupo, experiencias prácticas saludables y aprovechamiento de talentos, entre muchas otras ahondó la Dra. Marín.

La estrategia UCR Saludable significa para el equipo de estudiantes Bonus Vitae y la población estudiantil un Modelo de Salud que fortalece a la persona, brindando estrategias y fortaleciendo la creación de entornos saludables. Además, sensibilizando a la población a tener las herramientas para autogestionar su salud, según manifestó el máster Juan Manuel Camacho, educador físico de la OBS.

Para la Dra. Amelia Vega Acosta, médica de la Unidad de Servicios de Salud, los principios que se han utilizado para construir este tipo de estrategia son esenciales para innovar en el accionar de nuestra unidad; cuya función primordial es tener un impacto positivo en la comunidad universitaria aunado a amplios valores de responsabilidad, compromiso y respeto para articular esfuerzos e impulsar un modelo singular tanto en el ámbito laboral como académico.

La integración del equipo de trabajo significa un aliciente de adaptación como funcionario de la UCR modificando su estructura y quehaceres en afán de responder a las necesidades sociales actuales, tanto dentro de la Universidad como fuera de ella. El proyecto como tal visiona poder promover y evidenciar en la comunidad universitaria una forma de vivir la salud de la que se ha hablado desde hace mucho tiempo y que, sin embargo, no se ha logrado desarrollar en nuestro país, ya que el concepto integral de lo que es salud se ha visto mermado al simple hecho de dar curación a los que tienen una afección inmediata, señaló Jorge Valerio, educador físico y guardavidas de la Unidad de Instalaciones Deportivas.

Para las personas ENLACES-OBS, UCR Saludable significa un avance y fortalecimiento del acceso a recursos para el bienestar y la salud en sus unidades de trabajo; la oportunidad de continuar ofreciendo oportunidades de crecimiento pensadas y construidas a partir de la experiencia e intereses identificados con la comunidad funcionaria y con enfoque de determinantes sociales, manifestó la Dra. Marín.

Mi expectativa acerca de este proyecto es poder ser partícipe del mismo en la búsqueda continua del desarrollo de la salud en todos los niveles de la Comunidad Universitaria, estudiantes, funcionarios, egresados y, por qué no, hasta pensionados; que este modelo pueda trascender fronteras tanto a nivel nacional como internacional es una visión a largo plazo, una construcción constante a lo largo del tiempo, manifestó Valerio.

UCR Saludable contribuye a la visibilización del liderazgo de quienes gestionan los planes de trabajo en salud de sus unidades, entre estos, los enlaces-OBS, quienes por más de 15 años han hecho aportes a la salud y los entornos laborales saludables en alianza con la OBS e incluso, en un ganar-ganar, han contribuido a las prácticas profesionalizantes e investigación que, como parte de su formación, deben desarrollar las(os) estudiantes de los distintos campos del saber.

La Universidad la hacemos en equipo, nos necesitamos saludables, tanto estudiantes como personas trabajadoras, protagonistas del bienestar individual y colectivo para beneficio de la misma comunidad universitaria, su entorno universitario, extrauniversitario y la retribución a nuestro país. Es una oportunidad para avanzar con mayor unidad, ser agentes de cambio y modelo como institución en la sociedad, manifestó la Dra. Marín.

El equipo coincide en que el corazón de UCR Saludable son las personas y la institución, y la estrategia facilita la identificación con un norte común que nos permitirá avanzar como Universidad y consolidarnos como Universidad Promotora de la Salud.

[Sonia Vargas Cordero](#)

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

sonia.vargas@ucr.ac.cr