

PLANES DE SALUD LABORAL 365 EN TIEMPOS DE COVID-19

AVANCE INFORMATIVO PARA EL

VAS – SETIEMBRE, 2020

Introducción:

Planes de Salud Laboral 365 es un proceso que nace de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS) para la promoción de la salud en el trabajo y es coordinado por la Unidad de Promoción de la Salud a través de su Programa de Salud Laboral ENLACES-OBS.

Un **Plan de Salud Laboral 365** es una herramienta que plasma resultados de la participación social, articula recursos, voluntad política, necesidades e intereses de las personas trabajadoras, con el fin de:

- v Diseñar e implementar acciones para normar la salud de los trabajadores.
- v Proteger y promover la salud en el trabajo.
- v Proporcionar y comunicar las evidencias de acción y práctica.
- v Incorporar la salud de los trabajadores en la planificación anual y estratégica, en cumplimiento con la Política Nacional de Salud y otros.

En la coyuntura actual es necesaria una planificación oportuna, que permita desarrollar acciones prontas, haciendo el mejor uso de los recursos para conservar y promover la salud de las personas trabajadoras.

Por ello, la VAS y la OBS, articulamos esfuerzos con el propósito de fortalecer la conservación y promoción de la salud de las personas trabajadoras y las organizaciones en que desarrollan su trabajo, de manera planificada, oportuna y con participación social, mediante un Plan de Salud Laboral 365, ya que ello facilitaría la pronta identificación de necesidades, su priorización, la construcción del plan de acción y la puesta en ejecución del mismo y así, contribuir al bienestar de las personas que laboran en VAS.

Ante las circunstancias suscitadas por la pandemia, los Planes de Salud Laboral 365 se adaptaron a la virtualidad para el desarrollo de la mayoría de las acciones que nacen de la identificación de las necesidades en salud del personal, sustentadas en los resultados de un instrumento de llenado en línea llamado "Sondeo de las condiciones de salud del personal del VAS. Setiembre, 2020", el cual integra los siguientes apartados:

- Datos generales
- Enfermedades y malestares en salud
- Prácticas de alimentación

- Esparcimiento y actividad física
- Trabajo y calidad de vida (relacionado directamente con los factores psicosociales del trabajo con potencial de comportarse como factores de riesgo (ver [Anexo #1](#))
- Emociones, sentimientos o sensaciones
- Limitaciones de acceso a recursos y servicios
- Necesidades percibidas e intereses

Asimismo, se consideran las necesidades percibidas por el personal del VAS y que sean transmitidas a través del equipo líder.

Una vez definidas las necesidades prioritarias se proponen las estrategias de abordaje y actividades a realizar, lo cual quedará integrado en un documento denominado “Plan de Acción” y que es proporcionado por la OBS para que se integren los avances logrados en la sesión de entrega de resultados. Posteriormente, el VAS lo enviará a enlaces.obs@ucr.ac.cr para que se determinen los aportes que la OBS puede realizar a esa propuesta y se inicien las acciones. Es importante que consideren que este Plan de acción puede integrar recursos internos del VAS, los que proporcione la OBS, aquellos que generan otras instancias de la Universidad e incluso externos, cualesquiera sea que contribuyan al bienestar y la salud en el trabajo.

A continuación se presentan los resultados del instrumento de Sondeo.

RESULTADOS DEL SONDEO DE LAS CONDICIONES DE SALUD DEL PERSONAL DEL VAS EN TIEMPOS DE COVID-19

Los resultados corresponden al sondeo aplicado en la primera de setiembre de 2020, con el fin de conocer las necesidades e intereses en salud en el marco de la emergencia nacional por COVID-19. A partir de éstos, el 15/09/2020, la enlace-OBS y demás compañeras(os) del equipo que liderará el Plan de Salud del VAS, en acompañamiento de algunos miembros del equipo de Planes de Salud Laboral OBS, conocerán los datos, priorizarán las necesidades en salud tomando en cuenta las necesidades percibidas como equipo VAS, se propondrán estrategias y acciones que se integrarán en un “Plan de Acción”.

Total de funcionarios del VAS: 80 personas.

Respondieron el instrumento: 50 personas.

Datos generales

Género		
Opción	#	%
Femenino	38	76
Masculino	12	24

¿Con quién vive en este periodo de COVID-19?		
Opción	#	%
Familia	37	74
Pareja	6	12
Sola(o)	5	10
Otros	2	4

¿Qué edad tiene?*		
Mínima	22	años
Máxima	65	años
Promedio	41.9	años
Desviación Estándar	11.5	

Su modalidad de trabajo actual es:		
Opción	#	%
Remoto	37	74
Mixto	9	18
Presencial	3	6
Funciones no teletrajables con disponibilidad	1	2

Tiene alguna discapacidad

Opción	#	%
Si	1	2

*Auditiva

Enfermedades y malestares en salud

¿Actualmente presenta alguna(s) de las siguientes enfermedades y/o malestares en su salud?

Opción	#	%
Dolores de cuello y/o espalda	30	60
Trastornos gastrointestinales (colitis y/o gastritis)	22	44
Trastornos del sueño	21	42
Alergias	17	34
Ansiedad	17	34
Migraña	12	24
Dolor en las muñecas o síndrome de túnel carpal	11	22
Sobrepeso/Obesidad	9	18
Colesterol y/o Triglicéridos altos	7	14
Prehipertensión o Hipertensión arterial	7	14
Prediabetes o diabetes	4	8
Asma	3	6
Depresión	2	4
Otra enfermedad crónica o condición de salud mental distinta a las enunciadas	2	4

Prácticas de alimentación

1: Siendo 1= "nunca" y 5="siempre", califique sus prácticas actuales:

Ítem	1	2	3	4	5
Respeto mis tiempos de comida	2	4	10	16	18
Disfruto mis tiempos de comida	2	6	11	13	18
Suelo "picar" o comer entre los tiempos de comida	8	22	12	6	2
La elección de los alimentos la realizo de forma consciente y alineada con mis objetivos	2	9	11	15	13

El consumo de los siguientes alimentos durante el confinamiento ha:

- ++: aumentado considerablemente
- +: aumentado levemente
- =: se mantiene
- : disminuido levemente
- : disminuido considerablemente

Alimentos	++	+	=	-	--	NR
Comida de restaurantes, sodas u otros similares	4	2	8	7	27	2
Frutas y vegetales no harinosos	8	9	17	8	6	2
Galletas, snacks, repostería, helados, chocolates, postres y otros	4	11	17	6	11	1
Bebidas envasadas	4	4	17	4	17	4
Lácteos (leche, yogurt o queso)	6	2	32	5	3	2

Califique su alimentación actual, siendo 1= "nada saludable" y 5= "muy saludable":

Escala	1	2	3	4	5
# personas	0	2	16	23	9

Esparcimiento y actividad física

¿Cuántas horas al día invierte en su esparcimiento o recreación?

Opción	#	%
Nada*	7	14
Menos de una hora	7	14
1 horas	13	26
2 horas	16	32
Más de 2 horas	6	12
NR	1	2

*Falta de tiempo (4), falta de recursos/opciones (2), otro (1)

Sus tres principales actividades de esparcimiento son:

Opción	#	%
Películas, series o similares	35	70
Realizar ejercicio físico	25	50
Redes sociales	16	32
Cocinar	15	30
Actividades de limpieza en el hogar	14	8
Jardinería	9	18
Otras	6	12
Videojuegos y/o juegos en línea	5	10

Practicar o escuchar música	5	10
Yoga	2	4
Manualidades	1	2
Dibujar	1	2
Baile	1	2
Juegos de mesa	1	2

¿Con cuánta frecuencia realiza ejercicio físico durante la semana?	30 minutos	30 a 60 minutos	+ 1 hora	No realiza	Total general
1-2 días por semana	4	9	3	-	16 (32%)
3-4 días por semana	0	8	4	-	12 (24%)
5 o más días por semana	-	1	4	-	5 (10%)
No estoy realizando ejercicio físico	-	-	-	16	16 (32%)
SR					1 (2)
Total general	4	18	11	16	

ⁱ Falta de: tiempo (4, 8%), opciones/recursos (6, 12%); otro (6, 12%): Me gusta caminar pero salir es inseguro normalmente y en pandemia mucho más debido a la disminución de gente en la calle y sumado al peligro de contaminación de virus, ni hogar es muy pequeño para hacer ejercicio, No tengo tiempo, lugar ni deseo., eberes de hogar y familia, no saco el tiempo, salir es riesgoso sola y en la casa me aburre, no poseo disciplina

Trabajo y calidad de vida

Por favor responda "Sí" o "No" a cada uno de los siguientes enunciados, según su situación actual:

Enunciado	Sí (#)	Sí (%)	No (#)	No (%)	NR (#)	NR (%)
A1. Cuento con apoyo de familiares y/o personas cercanas.	42	84.0	6	12.0	2	4.0
A2. Estoy logrando tener periodos de sueño reparador, suficiente y continuo	22	44.0	27	54.0	1	2.0
A3. Puedo destinar el tiempo fuera de horario de trabajo a actividades ajenas al trabajo y de interés personal	39	78.0	9	18.0	2	4.0
A4. Recibo mensajes y/o llamadas por asuntos de trabajo y/o solicitudes de atención fuera de mi horario laboral	38	66.0	11	22.0	1	2.0

A5.	En este momento, estoy logrando un balance entre mi vida laboral, personal y familiar	24	48.0	25	50.0	1	2.0
A6.	Soy cuidador(a)	17	34.0	32	64.0	1	2.0
	a. De persona en condición de discapacidad o de enfermedad en mi familia	3	6.0	47	94.0	0	0.0
	b. De persona(s) adulta(s) mayor(es)	8	16.0	42	84.0	0	0.0
	c. De menores de edad	10	20.0	40	80.0	0	0.0
A7.	Trabajo y estudio	18	36.0	30	60.0	2	4.0
A8.	Mis ingresos son suficientes para responder a las necesidades básicas de mi grupo familiar.	42	84.0	8	16.0	0	0.0
A9.	Alguna de las personas del grupo con el que convivo ha sido afectada(s) por reducción de la jornada laboral o está desempleada.	19	38.0	29	58.0	2	4.0
A10.	Actualmente estoy utilizando transporte público para el traslado al y/o desde trabajo.	4	8.0	45	90.0	1	2.0

Seleccione la opción que mejor responda a su realidad en los últimos meses:

Opción	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre	NR
B1. Mi trabajo exige un importante esfuerzo de memoria, atención, concentración o usar la información bajo presión de tiempo	1 (2%)	9 (18%)	15 (30%)	25 (50%)	0
B2. Creo que cuento con los recursos emocionales para sobrellevar satisfactoriamente los cambios que se me presentan	0	14 (28%)	24 (48%)	12 (24%)	0
B3. Las situaciones afectivas y emocionales propias de mi trabajo interfieren en mis sentimientos y emociones.	5 (10%)	26 (52%)	10 (20%)	7 (14%)	2 (4%)
B4. Estoy logrando tener periodos de sueño reparador, suficiente y continuo	5 (10%)	23 (46%)	12 (24%)	9 (18%)	1 (2%)
B5. Tengo control sobre el ritmo y la forma en que trabajo.	3 (6%)	17 (34%)	20 (40%)	9 (18%)	1 (2%)
B6. Tengo control sobre mis pausas y descansos durante la jornada laboral	7 (14%)	17 (34%)	13 (26%)	12 (24%)	1 (2%)

B7.	Creo que cuento con la información adecuada para mantener y mejorar mi salud.	0	10 (20%)	26(52%)	12(24%)	2 (4%)
B8.	La gestión que realiza mi jefatura facilita la planificación, incluyendo la asignación de trabajo, consecución de resultados, el trabajo en equipo y una solución efectiva de los problemas.	8 (16%)	17(34%)	12 (24%)	11 (22%)	2 (4%)
B9.	Conozco con claridad y suficiencia mis objetivos, funciones y el resultado que se espera de mi trabajo.	2 (4%)	10 (20%)	3 (18%)	27(54%)	2 (4%)
B10.	Recibo realimentación clara, oportuna y útil de mi desempeño para el desarrollo o mejoramiento de mi trabajo.	7 (14%)	23 (46%)	11 (22%)	6 (12%)	2 (6%)
B11.	En mi trabajo se toman en cuenta mis sugerencias, experiencia y comentarios.	2 (4%)	17 (34%)	19 (38%)	9 (18%)	3 (6%)
B12.	Recibo mensajes y/o llamadas por asuntos de trabajo y/o solicitudes de atención fuera de mi horario laboral	6 (12%)	19 (38%)	17 (34%)	6 (12%)	2 (4%)
B13.	La valoración de mi trabajo corresponde a mis esfuerzos y logros.	3 (6%)	15 (30%)	16 (32%)	10 (20%)	6 (12%)
B14.	Cuento con respaldo de mi jefatura para participar de actividades que ha realizado la Universidad para el desarrollo y bienestar personal y laboral.	1 (2%)	17 (34%)	9 (18%)	14 (28%)	9 (18%)
B15.	Me siento orgullosa(o) de pertenecer a la UCR	0(0%)	5 (10%)	8 (16%)	35 (70%)	2(4%)
B16.	Me siento satisfecha(o) con el trabajo que realizo	1 (2%)	7 (14%)	18 (36%)	23 (46%)	1 (2%)
B17.	Mantengo contacto frecuente, a través de mecanismos virtuales, para asuntos de trabajo	0 (0%)	2 (4%)	13(26%)	34 (68%)	1 (2%)
B18.	Mantengo comunicación y contacto frecuente, a través de mecanismos virtuales, con quienes tengo alguna vinculación afectiva en el trabajo	4 (8%)	13 (26%)	17 (34%)	14 (28%)	2(4%)
B19.	Estoy teniendo periodos de pausas activas durante la jornada laboral	10 (20%)	27 (54%)	6(12%)	5(10%)	2(4%)
B20.	Puedo destinar el tiempo fuera de horario de trabajo a actividades	1 (2%)	17(34%)	16 (32%)	15 (30%)	1(2%)

ajenas al trabajo y de interés personal					
---	--	--	--	--	--

Emociones/sensaciones/sentimientos

Las tres emociones/sensaciones/sentimientos que experimenta la mayor parte del tiempo ante la situación actual:

Opción	#	%
Incertidumbre	20	40.0
Reflexión	6	12.0
Esperanza	13	26.0
Espiritualidad	3	6.0
Alegría	10	20.0
Estrés	11	22.0
Frustración	4	8.0
Cansancio	18	36.0
Calma	3	6.0
Irritabilidad	3	6.0
Temor	6	12.0
Paciencia	11	22.0
Ansiedad	14	28.0
Paz	2	4.0
Saturación	4	8.0
Miedo	2	4.0
Tristeza	3	6.0
Indiferencia / desinterés	0	0
Sobrecarga	10	20.0
Enojo	0	0.0
Soledad	2	4.0
Ociosidad	1	2.0
Otro: satisfacción, interes, perza	3	6.0

Limitaciones de acceso a recursos y servicios

Marque aquellas limitaciones que esté viviendo actualmente:

Opción	#	%
Ninguna	20	40.0
Recursos tecnológicos	9	18.0
Otro ⁱⁱ	8	16.0
Apoyo psicológico	7	14.0
Servicios médicos	5	10.0
Alimentación	3	6.0
Apoyo familiar	2	4.0

Servicios básicos	0	0.0
-------------------	---	-----

ⁱⁱ Mi libertad de tiempo, espacio y movimiento personal está limitado debido al confinamiento. Violencia emocional y pasiva en el trabajo. Sobrecurso y asumir triple jornada a la vez en mi casa ante la pandemia..

Económico

Sobrecarga de trabajo

Autonomía/movilidad

El traslape entre lo familiar, educación y lo laboral

Tiempo.

Más ingresos

Tema en salud que actualmente tenga interés:

Entorno laboral:

Ergonomía en el trabajo remoto

Me interesa tema de relaciones de poder, reconocimiento de la realidad y potencial de los trabajadores en tiempos de pandemia y las implicaciones de violencia pasivo-agresiva en las relaciones del trabajo.

Conciliación vida personal y laboral (especialmente para las jefaturas que exigen productos fuera de la horas laborales) (2)

Reglamento de teletrabajo derechos, deberes y condiciones (2)

"Me gustaría recibir ayuda porque deseo mucho ir a trabajar a la oficina, siento que mi trabajo no es valorado por estar lejos y no se aprecia o distinguen muchos aspectos que uno hace y es difícil expresarlos en una bitácora. Pero, soy una persona que debe cuidar el contagio del Covid-19".

Estabilidad Laboral para atender mis compromisos financieros.

Prácticas de vida

Dejar de fumar

Control de peso,

Ejercicio: en casa, de bajo impacto, en espacios cerrados. Encontrar la motivación para hacer ejercicios diariamente.(5)

Como mejorar la alimentación (2)

Bienestar general sobre todo en la condición física en cuanto a contracturas, sobrepeso psicologico

autocuidado

dormir mejor mantengo un sueño poco profundo y me despierto tipo 3 am y ya no puedo dormir más

Salud Mental (2)

Control de emociones: ansiedad (7), estrés, cómo sobrellevar tareas laborales y familiares que traslapan en un mismo espacio, dado a la situación actual.

como sobrellevar la pandemia

Promoción de buenas relaciones interpersonales para la buena salud mental y emocional

Incertidumbre y dolor emocional

Salud emocional, descargo de sentimientos

Cómo aprender a sacar tiempo para mí

Salud física

COVID:

El principal factor de salud es la exposición al coronavirus en el trabajo presencial, sin necesidad real de hacer presencialidad tantos días.

Capacidad de contagio del Covid y formas de curarlo

Cuidado para evitar el contagio del Covid en el hogar.

Otros:

Chequeos de rutina

Evitar gastritis

Me preocupa el poco acceso que tenemos en este momento a los servicios de salud/La atención de la oficina de salud

Prevención y atención de molestias relacionadas con contracturas musculares y dolencias esqueléticas.

Anexo #1

ALGUNOS TÉRMINOS Y EXTRACTOS DE NORMATIVA

Participación social:

- Es el derecho a **participar** en forma consciente, co-responsable, activa e informada de las instituciones, actores sociales y población en general, en la identificación, análisis y priorización de necesidades en salud, la formulación de planes y programas, así como en las **decisiones** relacionadas con su ejecución, evaluación y rendición de cuentas, para garantizar su calidad, eficiencia y efectividad.
- Todas las personas y grupos sociales tienen **derecho** a una participación activa, libre, accesible y significativa en el desarrollo de la **salud**. (Ministerio de Salud, 2016)

Salud:

Es la capacidad individual y colectiva en construcción dinámica del bien-estar físico, mental, espiritual y social, con responsabilidad compartida y en armonía con el ambiente para la vivencia de una vida creativa. (OBS, 2019)

Bienestar:

Es la satisfacción de las necesidades y aspiraciones personales y colectivas, es la búsqueda de la felicidad. (OBS, 2019)

Vida creativa:

Es la habilidad de adaptación, de creación, e innovación, en nuestro diario vivir.

Plan de Salud Laboral 365:

Es un proceso que nace de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS) para la promoción de la salud en el trabajo y es coordinado por la Unidad de Promoción de la Salud a través de su Programa de Salud Laboral ENLACES-OBS.

Es una herramienta que plasma resultados de la participación social, articula recursos, voluntad política, necesidades e intereses de las personas trabajadoras, con el fin de:

- v Diseñar e implementar acciones para normar la salud de los trabajadores.
- v Proteger y promover la salud en el trabajo.
- v Proporcionar y comunicar las evidencias de acción y práctica.
- v Incorporar la salud de los trabajadores en la planificación anual y estratégica, en cumplimiento con la Política Nacional de Salud y otros.

Entorno laboral saludable:

Un entorno de trabajo saludable es 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**, con base en los siguientes indicadores:

- Seguridad, Higiene y Ergonomía
- Factores psicosociales del trabajo
- Recursos de salud personales en el ambiente de trabajo
- Participación de la comunidad universitaria

Factores Psicosociales del Trabajo:¹

Concepto:

Los *Factores Psicosociales del Trabajo* son las interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción y los factores de su organización, por una parte, y por la otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, través de percepciones y experiencias, pueden influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo. (OIT-OMS, 1984).

Los factores psicosociales influyen de manera positiva o negativa en el bienestar y la salud integral de la persona trabajadora y en el desarrollo de sus actividades laborales.



¹ NORMA INTE-T200-1:2019

Factores de Riesgos Psicosocial:

Son aquellos que tienen la probabilidad de causar efectos negativos en la salud, el bienestar, el desempeño de la persona trabajadora, funcionamiento organizacional y la productividad.

Riesgo Psicosocial:

Resultado de la exposición de los factores de riesgo psicosocial de manera repetida, frecuente e intensa, cuyas consecuencias suelen ser importantes.

Los principales riesgos psicosociales son el estrés laboral, el síndrome de estar quemado por el trabajo, el acoso laboral, acoso sexual, discriminación, violencia laboral e inseguridad contractual.

Factores de protección psicosocial:

Son características personales y organizativas que cumplen una función beneficiosa, capaces de disminuir o eliminar los efectos negativos de la exposición al riesgo laboral y pueden favorecer el bienestar general de la persona trabajadora y la organización.

Un programa eficaz de promoción de la salud en el lugar de trabajo (OIT,2012):

- 1) Complementa las medidas de seguridad y salud en el trabajo y se integra al sistema de gestión de la SST de la organización. De esta manera se contribuye al **establecimiento y mantenimiento de un ambiente laboral seguro y saludable, reforzando la calidad de vida laboral y una salud física y mental óptima en el trabajo.**
- 2) También contribuye a que los **trabajadores desarrollen formas más efectivas de enfrentar los problemas** laborales, personales o familiares que pueden afectar su bienestar y su desempeño en el trabajo, como el estrés, la violencia o el abuso del alcohol y las drogas.
- 3) Apoya en el desarrollo de aptitudes para que sean **proactivos en el cuidado de la salud**, en el mejoramiento de hábitos saludables de vida, la calidad de su dieta y su sueño y su condición física.
- 4) Implica medidas emprendidas desde el punto de vista **individual y colectivo**, con la **mejora de las condiciones laborales, el ambiente y la organización del trabajo**, además de tomar en cuenta los **contextos** familiares, comunitarios y sociales.
- 5) La promoción de la salud en el lugar de trabajo es el esfuerzo combinado de los empleadores, los trabajadores, sus comunidades y la sociedad, para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres y los hombres en el trabajo.

Respaldo normativo:

- Constitución Política
- Leyes
- Reglamentos
- Normas técnicas
- Política Nacional de Salud
- Acuerdos del CU
- Convención Colectiva de Trabajo
- Iniciativas globales y regionales
- Acuerdos internacionales suscritos y ratificados