

UDEC+SUSTENTABLE Y CENTRO DE VIDA SALUDABLE

# Iniciativa conjunta fomenta el bienestar de trabajadores/as UdeC

**Esta alianza permitirá ofertar talleres sobre herramientas de autocuidado, manejo del estrés y alimentación equilibrada, dentro del Programa de Oficinas Verdes en la Universidad de Concepción.**

**NOTICIAS UDEC**  
 diario@ladiscusion.cl  
 FOTOS: UDEC

**R**educir el estrés, mejorar la alimentación y prevenir molestias físicas en el trabajo son algunas de las claves para un entorno laboral más saludable. En base a esta premisa, UdeC+Sustentable y el Centro de Vida Saludable (CVS) han establecido una alianza estratégica que permitirá realizar una serie de capacitaciones destinadas a fortalecer el bienestar físico y emocional de quienes forman parte del Programa Oficinas Verdes (POV).

El objetivo central de la iniciativa es promover hábitos y prácticas que mejoren el bienestar laboral para

la comunidad universitaria que es parte del POV, lo que se definió a través del trabajo conjunto entre UdeC+Sustentable y la unidad de Formación Continua del CVS, lo que permitió avanzar de forma conjunta esta propuesta.

La oferta de actividades incluirá talleres acerca de autocuidado y ergonomía, mindfulness para la gestión del estrés, y alimentación consciente con técnicas de batch cooking. Según indicaron los promotores de esta colaboración, el objetivo central de la iniciativa es promover hábitos sustentables que permitan mejorar la calidad de vida de los trabajadores y trabajadoras UdeC que son parte del POV.

"Cuando hablamos de sustentabilidad, un tema relevante es la salud física y mental. Desde esa perspectiva, en el

ámbito del POV, es relevante que las personas que pertenecen al programa, además de tener una conciencia ambiental, también tengan una conciencia respecto a su estado de salud", señaló el Director de UdeC+Sustentable, Alejandro Tudela Román.

Detalló que "en esa dirección, hemos coordinado con el Centro de Vida Saludable para realizar talleres que apuntan a una parte de salud mental, con un taller de mindfulness; pero también temas de salud física, como ergonomía en los espacios de trabajo, u otros acerca de salud de calidad, para que efectivamente nuestro estado corporal permita hacer las tareas personales, laborales y sociales".

En tano, el Director del Centro de Vida Saludable, Miquel Martorell Pons, valoró que "esta colaboración también da respuesta al Plan Estratégico Institucional en términos de sustentabilidad y, como CVS, somos un apoyo en este sentido". Agregó que "El CVS está más enfocado en las personas, pero también hay que pensar en la salud planetaria y el bienestar de todos. En este contexto, nos parece muy interesante este POV, incluso, estamos evaluando integrarnos a este programa, porque se alinea a nuestros intereses".

La estrategia busca articular distintas unidades y garantizar una experiencia enriquecedora para quienes participen, a través de versiones breves de talleres que realiza el CVS, tales como Herramientas de Autocuidado y Ergonómicas

para el Bienestar, Aplicaciones del Mindfulness para Enfrentar el Estrés en Entornos Laborales o Batch Cooking y Alimentación Consciente: Técnicas para una Alimentación Saludable.

**¿Qué es el programa Oficinas Verdes?**

El programa de oficinas Verdes es una iniciativa de carácter voluntario, donde las y los trabajadores de la Universidad de Concepción "se comprometen a instaurar una cultura ambiental basada en el bienestar de las comunidades y de su entorno, a través de los cuales se pretende producir un cambio significativo en las relaciones que se dan en el espacio de trabajo".

Así lo detalló la encargada del este programa de UdeC+Sustentable, María Fernanda Morales Ortiz. Respecto a la colaboración con el CVS, detalló que "dentro del programa de Oficinas Verdes, una de las áreas de trabajo es bienestar y liderazgo. En este contexto, desde UdeC+Sustentable buscamos facilitar la realización de talleres y diálogos que fortalezcan habilidades y generen aprendizajes significativos para las oficinas que forman parte del programa".

En esta línea de trabajo, indicó que "para ello, hemos contado con la colaboración de diversas redes, incluyendo profesionales de la Dirección de Servicios, InclUdeC, como también guías y talleristas externos, entre otros. Este año, además, los y las participantes del programa podrán acceder a talleres impartidos en el Centro de Vida Saludable, según el avance y las acciones implementadas en cada nivel de certificación".

Respecto a los talleres, adelantó que cada sesión tendrá una duración aproximada de 90 minutos y se llevará a cabo en las instalaciones del CVS, con cupos limitados para garantizar una experiencia más personalizada. UdeC+Sustentable será el organismo encargado de la coordinación, gestión y difusión de estas instancias.

La iniciativa es promover hábitos sustentables que permitan mejorar la calidad de vida de los trabajadores y trabajadoras UdeC.



Quando hablamos de sustentabilidad, un tema relevante es la salud física y mental"

**ALEJANDRO TUDELA**  
 DIRECTOR DE UDEC+SUSTENTABLE

