



ACTUALIDAD [ ESTUDIO ]

# Colaboradores creen que trabajo e ingresos afectan su vida social

CAROLINA MIRANDA C.

Una de las grandes lecciones que dejó la pandemia es el deseo de las personas de lograr una mejor conciliación entre la vida laboral y la personal, lo que implica tener más tiempo libre para disfrutar con la familia y los amigos, para realizar actividad física, *hobbies*... todo lo que repercute en una mejor salud mental y, por ende, en una mayor productividad.

Sin embargo, el estudio "Contexto 2024: Una mirada a las personas y el trabajo", elaborado por Pluxee, empresa líder en el mercado de beneficios e incentivos para colaboradores en Chile, revela que los colaboradores consideran que el trabajo está interfiriendo en el tiempo que pueden dedicar a la familia y a sus amigos.

"El objetivo de nuestro estudio es entregar a los líderes de recursos humanos un documento lo más acabado y completo posible sobre cómo el trabajo impacta en las distintas dimensiones de la vida de las personas (física-mental, social, personal y la tenencia de beneficios) para acompañar positivamente la toma de decisiones que impactará en la vida de los colaboradores", explica Natalia Arcaya, gerente de Marketing y Comunicaciones de Pluxee Chile.

## VIDA SOCIAL Y MUNDO PERSONAL

El sondeo, en el que participaron 725 personas entre 25 y 70 años laboralmente activas, reveló que si bien el 67% de los trabajadores dependientes

SONDEO DE PLUXEE CHILE EVIDENCIA QUE SI BIEN PARA LOS TRABAJADORES NACIONALES ES IMPORTANTE REUNIRSE CON SUS FAMILIAS Y AMIGOS, DISPONEN DE POCO TIEMPO PARA HACERLO. CON LOS COLEGAS LA INTERACCIÓN TAMBIÉN ES ESCASA.



La mayoría de los trabajadores con contrato consideran que tiene tiempo para compartir con su familia.

con contrato y el 53% de los a honorarios consideran que la vida social es importante para el bienestar personal, el 49% y el 38%, respectivamente, estima que su nivel de ingresos no le permite tener la vida social que quisiera.

Asimismo, 32% de los colaboradores con contrato señaló que su trabajo les impide tener una vida social satisfactoria, cifra que baja a 24% en el caso de los trabajadores a honorarios.

Otro aspecto que mide el estudio de Pluxee es cuánto afecta el cuidado de los hijos al momento de salir. En este ámbito, el 28% de los trabajadores dependientes con contrato expresó que le cuesta reunirse

con amigos o familia, porque no tiene quién cuide a sus hijos. Al desglosar esta cifra por sexo, el 30% corresponde a mujeres, cinco puntos porcentuales más que los hombres.

Al ser consultados por el tiempo de que disponen para compartir con los amigos, 47% de los contratados dijo tener "muy poco" —41% en hombres y 53% en mujeres—, cifra que fue de 39% entre trabajadores a honorarios.

Los números son algo mejor al referirse al tiempo para estar con la familia, pues solo 39% de los colaboradores con contrato señaló tener "muy poco" tiempo para ello, 3 puntos porcentuales más que en el ca-

so de aquellos con boleta.

## ¿Y EN EL TRABAJO?

Si se traslada la posibilidad de socializar al trabajo, las cifras no cambian demasiado, pues aunque para el 51% de los trabajadores con contrato y el 38% a honorario es importante "tener momentos para compartir socialmente con tus compañeros de trabajo en horario laboral", la realidad es que más del 70% declara que comparte poco o nada con ellos.

El almuerzo es considerado un espacio importante para compartir con los compañeros de trabajo por el 54% de

los funcionarios con contratos y el 45% de los a honorarios.

Respecto de compartir con los compañeros fuera del horario de trabajo, 32% de los dependientes con contrato lo considera importante versus el 29% a honorario, pero la gran mayoría (89%) declara socializar poco o nada en espacios externos.

Un punto que llama la atención en el estudio es el nivel de empatía que perciben los trabajadores respecto de sus compañeros de trabajo. Al ser consultados sobre ¿cuán empáticos crees que son los siguientes grupos o instituciones?, los compañeros de trabajo obtienen el tercer lugar con un 30% de las menciones de los empleados con contrato, solo siendo superados por la familia (66%) y los amigos (67%). Más abajo se encuentran sociedad chilena (16%); Gobierno (11%); Marcas (11%) y Empresa (11%).

"La empatía de los compañeros de trabajo juega un papel importante en la satisfacción y el bienestar de los empleados. Aunque el nivel de empatía percibida es intermedio (29%), fomentar un ambiente de trabajo empático puede mejorar las relaciones laborales y el bienestar general, haciendo que los empleados se sientan más apoyados y valorados en su entorno laboral", afirma la ejecutiva de Pluxee.

## REFLEXIONES

En este contexto, Natalia Arcaya comenta que la vida social fuera del trabajo puede influir tanto positiva como negativamente en la produc-

tividad y el bienestar general de los empleados. "Estas interacciones sociales pueden ofrecer un soporte emocional y motivacional para los trabajadores, mejorando incluso la comodidad en el trabajo, el rendimiento y el bienestar. Hoy las empresas juegan un rol importante a través de la cultura que proponen, las dinámicas de trabajo que establecen y las oportunidades que brindan a sus colaboradores para generar espacios fuera de su horario laboral. Respetar esos espacios es fundamental para lograr la conciliación de la vida laboral y personal", precisa.

Respecto de cómo las organizaciones pueden contribuir a mejorar los indicadores de bienestar social que muestra el sondeo, la ejecutiva afirma que es esencial que las compañías implementen "políticas salariales justas y ofrezcan beneficios adicionales que apoyen el bienestar integral de los empleados".

Asimismo, es importante que fomenten "la interacción social dentro de la empresa mediante la organización de eventos sociales y la creación de espacios donde los colaboradores puedan interactuar fuera del horario laboral".

A su juicio, es importante crear ambientes de trabajo colaborativos y empáticos, potenciando "una comunicación abierta y transparente, fomentando la diversidad e inclusión. Implementar programas de bienestar laboral y contar con espacios de trabajo colaborativos son prácticas que contribuyen significativamente a un entorno laboral saludable y productivo".