



[BENEFICIOS QUE MEJORAN LA CALIDAD DE VIDA]

Trabajar por el bienestar para **fomentar el cuidado y el autocuidado**



Empresas de todo Chile han implementado beneficios para apoyar el cuidado y, al mismo tiempo, reforzar el compromiso de sus trabajadores. Los días de teletrabajo son un ejemplo de ello.
Por: Fabiola Romo Pino

En 2023, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 29 de octubre como el "Día Internacional de los Cuidados y el Apoyo", para reconocer a quienes cuidan de las personas y el bienestar social. Chile ya transita por este camino. De hecho, este año se firmó el proyecto de ley que crea el Sistema Nacional de Apoyos y Cuidados; y, además, el mundo privado ha estado trabajando en diversas fórmulas para conciliar trabajo y vida familiar.

"Las empresas deben contar con un programa de gestión de los riesgos psicosociales. Justamente, en estos riesgos que son actualmente los principales agentes del estrés laboral. Para eso, la clave es el compromiso de la gerencia, la subgerencia y la jefatura", afirma Cristian Montero, director de Adactiva.

Según el especialista que asesora a diversas empresas en aspectos tributarios, contables y labo-

rales, es fundamental contar con una política integral sobre eso. En la práctica, eso se se va a traducir principalmente en abrir un espacio integral, que se traduzca en la escucha activa de los trabajadores, en fomentar el diálogo interno y en la participación de todos.

"Nosotros, por ejemplo, tenemos un programa que llamamos BPA (Bienestar Personas de Adactiva), que nos permite ir realizando actividades extraprogramáticas. Además generar actividades de entretenimiento y distracción para las personas que trabajan en la oficina, éstas también son un espacio para poder escuchar, saber cómo se están sintiendo las personas y dónde creen que que podemos mejorar el ambiente laboral", explica Montero.

En este sentido, el contador auditor cree que lo ideal es generar alianzas con instituciones que entreguen apoyo psicológico y emocional. "Las mutuales están participando activamente en iniciativas que permiten conciliar la vida laboral y y familiar", señala.

Nuevos beneficios

Algunos de los beneficios que se quedaron después de la pandemia fueron, por ejemplo, los días de teletrabajo. "Nosotros tenemos

dos días de teletrabajo, lunes y viernes", dice el director de Adactiva, quien enfatiza que las jefaturas que conversan activamente con sus equipos aprenden mucho de ello, para mejorar las relaciones.

Según Carolina Varela, directora de Servicio y Calidad de la empresa de recursos humanos Adecco Chile, las empresas adoptan cada vez un mayor compromiso para crear entornos laborales más inclusivos y solidarios, que reconocen las diversas necesidades de sus trabajadores.

"Muchas compañías están ofreciendo la posibilidad de contar con horarios flexibles y opciones de teletrabajo, para que los colaboradores puedan equilibrar sus responsabilidades laborales con el cuidado de hijos, adultos mayores u otras personas dependientes. Esto les permite gestionar mejor su tiempo y atender sus necesidades personales, sin comprometer su desempeño laboral", detalla la ejecutiva.

Otro beneficio que ha cobrado popularidad, tal como declara Carolina Varela, es la disponibilidad de guarderías en el lugar de trabajo o la entrega de subsidios para el cuidado infantil, medidas que no solo reducen el estrés de los trabajadores, sino que también

La clave del bienestar es el compromiso de la gerencia, la subgerencia y la jefatura, es decir, un trabajo de todos, explica **Cristian Montero**, director de Adactiva.

umentan su disponibilidad y productividad.

"Además, varias empresas están incluyendo servicios de bienestar, como asesoría psicológica y programas de manejo del estrés, dirigidos a colaboradores que enfrentan la presión de cuidar a familiares, mejorando así el bienestar emocional y físico del personal", sostiene la especialista de Adecco Chile.

Igualmente, para aquellos que asumen responsabilidades de cuidado, existen empresas que brindan servicios de asesoría legal y financiera. ¿Cómo lo hacen? "Apoyándolos en la gestión de aspectos complejos, como trámites de seguros médicos o la planificación financiera para el cuidado a largo plazo", concluye Carolina Varela.

Algunas empresas han adoptado políticas que permiten a los trabajadores reducir su jornada laboral sin perder sus derechos, facilitando así el cuidado de personas dependientes en horarios críticos, dice Carolina Varela de Adecco Chile.