

## **Colaboradores y su sentir: la salud mental y física importan**

Señora Directora:

En el contexto actual, donde la economía y las demandas laborales están en constante cambio, el bienestar de los trabajadores ha tomado un papel crucial en la agenda empresarial. Las largas jornadas de trabajo y la creciente presión para alcanzar

metas pueden tener un impacto significativo en nuestra salud. Por ello, es imperativo que las organizaciones tomen medidas concretas para proteger y promover el bienestar integral de sus trabajadores.

El estudio “Contexto 2024: Bienestar físico y mental” de Pluxee Chile, revela una realidad preocupante: el 57% de los encuestados afirma que su trabajo les impide conciliar el sueño y un 53% cree que su trabajo les genera estrés fuera de su jornada laboral.

Esto no es normal y no está bien. Hemos normalizado situaciones que tienen un impacto negativo en nuestra vida laboral enarbolando banderas de productividad y éxito, cuando ya existe evidencia científica de sobra que nos muestra que hay un camino mejor para las empresas, la sociedad y nuestras vidas. No se trata solo de mejorar el entorno físico de la oficina, sino de tener un impacto real y positivo en la vida de las personas y de quienes las rodean.

Solo así podremos crear un entorno laboral que no sólo proteja nuestra salud física y mental, sino que también fomente un ambiente de apoyo y comprensión.

*Francisco Droguett  
Pluxee Chile*