

## COLABORADORES Y SU SENTIR: LA SALUD MENTAL Y FÍSICA IMPORTAN

### Señor Director:

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.

Es alarmante que 7 de cada 10 trabajadores piensen que sus empresas podrían hacer más para mejorar su comodidad y bienestar, y que solo 4 de cada 10 sientan que sus empleadores se preocupan por entender sus necesidades y preocupaciones. Estos datos indican la urgencia de que las organizaciones adopten prácticas centradas en el bienestar integral de sus trabajadores.

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,**  
**Director de marketing de Pluxee Chile**