

DE  
PUÑO  
Y LETRA



MARÍA OLIVIA  
RECART

# Pensando en vacaciones: *nudges*

No hay datos oficiales, pero diversas encuestas privadas muestran que febrero sigue siendo el mes preferido para tomarse vacaciones en Chile. Las playas del litoral central se llenan; los ferris de Chiloé viajan repletos de autos y buses que recorren las islas y sus iglesias; la Carretera Austral se congestiona con personas que, ojalá este año, manejen a menor velocidad.

Las vacaciones no pasan en vano para quienes las iniciamos con algunas preguntas abiertas o nudos no resueltos. Es un tiempo para relajarse, estar en familia y con amigos, divagar, leer, comer y —como dicen los italianos— entregarse al *dolce far niente*, que es, en sí mismo, una forma de estar. Y es precisamente en ese espacio, en el placer de la pausa, donde suelen aparecer buenas ideas. Hay muchas maneras de alimentar la reflexión. En lo personal, me gusta leer, tomar cursos cortos y poner en práctica lo aprendido. Nada solemne: pequeñas pruebas y ejercicios que confirman que todavía es posible seguir aprendiendo. Este verano he vuelto a los libros de Richard Thaler y Cass Sunstein, y también a los de Daniel Kahneman.

ELEGIMOS CON  
INFORMACIÓN  
INCOMPLETA; SOMOS  
SENSIBLES AL CONTEXTO Y  
TENDEMOS A EVITAR EL  
ESFUERZO COGNITIVO.

Y por ahí llegué al concepto de *nudge* —sin traducción y quizás lo más cercano sea “empujón conductual”— que se basa en diseñar la arquitectura de decisiones reconociendo que elegimos con información incompleta; somos sensibles al contexto y tendemos a evitar el esfuerzo cognitivo. Un ejemplo sencillo, que aplico incluso en vacaciones, es poner la fruta a la altura de los ojos y dejar la comida menos saludable más lejos, idealmente fuera de la vista. Un *nudge* es eso: una intervención suave que modifica

el contexto en el que decidimos, sin prohibir opciones ni imponer incentivos fuertes.

Mi reflexión estos días gira en torno a los cuidados. ¿Cómo están las personas cuidadas?, ¿dónde pueden quedarse?, ¿cómo viven? Y, por otro lado, ¿quién se preocupa de quienes cuidan: de su salud mental, de su tiempo personal, de su descanso? Con el envejecimiento de la población, este tema ha ganado espacio y seguirá ocupándolo en la conversación pública. El *nudge* es un concepto que me ayuda a ordenar las opciones que se abren frente a preguntas de la corresponsabilidad en los cuidados.

¿Estamos promoviendo la corresponsabilidad como sociedad y desde las organizaciones? ¿Somos conscientes de que no es razonable que los cuidados tengan un género culturalmente asignado? ¿Cuánto de esto está realmente incorporado en las políticas y en la cultura organizacional, y cuánto podría avanzar mediante pequeños *nudges* bien diseñados? ¿Cuántas empresas, por ejemplo, muestran una vez al año un mensaje que diga: “En esta empresa, 7 de cada 10 padres usan su permiso parental completo”? Es un dato simple que cambia expectativas, sin moralizar.

O pensemos en algo aún más operativo: ¿cuántas organizaciones preguntan en su formulario de ingreso “¿Tienes personas a tu cargo?” y, si la respuesta es sí, el sistema ofrece automáticamente opciones de horarios diferidos o hasta cuatro días de trabajo remoto al mes? Eso abre la conversación y propone alternativas. En este caso, el *nudge* transforma la flexibilidad en una regla operativa, no en un favor personal. Y, poco a poco, va cambiando comportamientos y cultura.

En cuidados y género, el problema no es que las personas no quieran corresponsabilidad; es que el sistema sigue empujando en la dirección contraria. Un pequeño *nudge*, bien pensado, puede aliviar la carga mental mucho más que el gran discurso.

En eso estoy este verano: mirando barcos pasar, gaviotas volar, tomando cursos y pensando en cómo la corresponsabilidad puede empujarse desde nuestras organizaciones.