



SALUD EN EL TRABAJO



**E**l bienestar de los trabajadores ha dejado de ser un aspecto accesorio para convertirse en una preocupación creciente dentro de las organizaciones. En ese escenario, diversas instituciones están impulsando un cambio de paradigma que sitúa a las personas en el centro, incorporando de manera integrada dimensiones físicas, psicológicas y sociales en la gestión laboral.

“Este enfoque responde también a nuevas demandas de los propios trabajadores, que valoran entornos más seguros, saludables y equilibrados”, señala Viviana Alcaide, subgerente de Promoción de Salud de Mutual de Seguridad, quien agrega que hoy se observa claramente que el cuidado del trabajador ha dejado de ser un tema secundario para convertirse en un eje estratégico fundamental en las organizaciones.

Según la especialista, el entorno laboral puede impactar directamente en la calidad de vida, lo que ha llevado a las empresas a migrar desde un enfoque centrado exclusivamente en riesgos industriales hacia uno de salud integral.

La urgencia de este cambio también se sustenta en datos críticos. Alcaide explica —por ejemplo— que la prevalencia de enfermedades cardiovasculares es un factor determinante, detallando que “de las personas que fallecen en el trabajo, pero donde ese evento no tiene que ver con lo laboral propiamente tal, el 75% tiene que ver con este tipo de enfermedades, asociadas principalmente a estilos de vida”.

**INVERSIÓN, NO UN GASTO**  
Este nuevo enfoque aborda distintas dimensiones del bienestar, incluyendo el ambiente físico y la seguridad mediante el control de riesgos tradicionales; los riesgos psicosociales, con énfasis en el buen trato y la armonía para resguardar la salud mental; y la salud personal, promoviendo hábitos saludables y el seguimiento de parámetros clínicos.

Según la especialista de Mutual de Seguridad, uno de los principales desafíos es instalar la idea de que el tiempo destinado al bienestar no perjudica la productividad, sino que la fortalece en el largo plazo. En esa línea, Alcaide enfatiza la necesidad de adoptar una mirada estratégica. “La



# Bienestar integral: el nuevo pilar estratégico que busca transformar la productividad y la salud en el trabajo

Mutual de Seguridad impulsa un cambio de enfoque que propicia la integración del bienestar físico, mental y social en las organizaciones, de la mano de herramientas como la app MIO (para evaluar indicadores como niveles de estrés y riesgo cardiovascular) y en el apoyo para la certificación bajo la norma NCh 343 para consolidar entornos laborales más saludables y sostenibles.



ESCANEA ESTE QR PARA VER LA ENTREVISTA COMPLETA A VIVIANA ALCAIDE, SUBGERENTE DE PROMOCIÓN DE SALUD DE MUTUAL DE SEGURIDAD.



invitación en este sentido es tener una mirada un poco más a largo plazo probablemente y es mirarlo como una inversión. No es el tiempo que yo gasto en ese trabajador... sino que es ese trabajador donde yo estoy invirtiendo”, plantea.

Esta perspectiva —agrega— permite generar beneficios concretos, como la disminución del ausentismo y del presentismo —cuando los trabajadores están físicamente presentes pero no rinden adecuadamente—, junto con mejoras en el clima laboral y en la ética orga-

nizacional. Y remarca que “es fundamental realizar un trabajo integrado a la cultura de la empresa, planificado, donde se recoja la visión y necesidades de las personas e incentivar un plan que no sólo apunte a las medidas individuales sino del contexto en que nos desenvolvemos”.

Para que estas iniciativas sean efectivas, el rol de los jefaturos resulta clave. Alcaide afirma que “se ha estudiado que el compromiso es uno de los facilitadores más potentes en el tema de promoción de la salud en el trabajo”, advirtiendo que sin líderes involucrados, los programas pueden perder efectividad. Al mismo tiempo, subraya la importancia de resguardar también a quienes lideran estos procesos, evitando su sobrecarga.

### HERRAMIENTAS

En materia de herramientas, destaca el desarrollo de la aplicación MIO por parte de Mutual de Seguridad, la cual incorpora inteligencia artificial y tecnología de escaneo facial para evaluar indicadores como niveles de estrés y riesgo cardiovascular. A partir de estos datos, la plataforma entrega recomendaciones personalizadas que buscan fomentar hábitos saludables, además de incorporar pausas activas guiadas como parte de la rutina laboral, facilitando así la integración del cuidado en la jornada diaria.

Junto con ello, Alcaide releva la importancia de avanzar en estándares formales que respalden estas iniciativas. En ese contexto, menciona la norma chilena NCh 343, orientada a certificar a las organizaciones como “lugares de trabajo promotores de salud”, lo que permite sistematizar buenas prácticas, establecer criterios claros de evaluación y consolidar el bienestar como un componente estructural dentro de la gestión organizacional.

El llamado, sostiene la profesional de Mutual de Seguridad, es a avanzar de manera progresiva, desde la sensibilización hasta la consolidación de transformaciones culturales profundas. El objetivo, plantea Alcaide, trasciende el espacio laboral inmediato y apunta a la calidad de vida futura de las personas: “el cuidado de nuestra salud hoy es central para nuestro futuro y en ese sentido el espacio laboral puede ser un aporte fundamental”.