

# Qué están haciendo las empresas para mejorar la salud de sus equipos de trabajo

**En Roche y Saco Shipping demuestran que un equipo sano es, fundamentalmente, un equipo más comprometido y eficiente.**

Según el Primer Informe Health Survey de Betterfly, un 84% de los colaboradores convive con niveles de estrés habituales, mientras que solo el 45% declara realizar ejercicio de forma frecuente. Los datos revelan un vínculo directo: mientras un 8% de las personas en equipos de trabajo reporta niveles bajos de estrés, esa cifra se eleva al 21% entre quienes mantienen una vida activa. Además, un 36% de los trabajadores admite no haberse realizado ningún chequeo médico en el último año.

Queda en evidencia una transformación indiscutible: El bienestar en los equipos de trabajo es un pilar estratégico.

Para Katherine Jara, Head of Marketing de Betterfly, esta tendencia responde a una necesidad crítica de competitividad: "Invertir en la salud general de las personas es una de las mayores oportunidades para el sector corporativo. Las empresas que lideran el ranking Better Companies están entendiendo que gestionar el bienestar integral es una palanca estratégica. No se trata solo de ser 'buenos empleadores', sino de reducir el ausentismo, bajar las tasas de licencias médicas y evitar la pérdida de talento. Ese objetivo se logra con iniciativas internas, propósito estratégico y plataformas de apoyo".

## Saco Shipping

La compañía logística logró posicionarse Top 1 del ranking entre las medianas empresas. Su desafío fue comprender los factores que afectaban la motivación y el estado emocional del equipo, para luego implementar las herramientas de la plataforma de Betterfly. Hoy, un 79,6% de sus colaboradores reporta un nivel de bienestar emocional "bueno" o "muy bueno".

Uno de los hitos de la empresa es liderar el índice de meditación y sueño, pilares que consideran críticos para el desempeño óptimo y que miden gracias a la app de Betterfly. "No dormir 7-8 horas diarias tiene resultados que no siempre son visibles, pero que influyen en disminución de concentración, ansiedad, sensación constante de cansancio o hasta riesgos de depresión", señala Cristóbal Spencer, líder de RRHH de Saco Shipping. Gracias a herramientas como la aplicación Zen, el equipo ha mejorado su capacidad de enfoque y manejo de ansiedad.

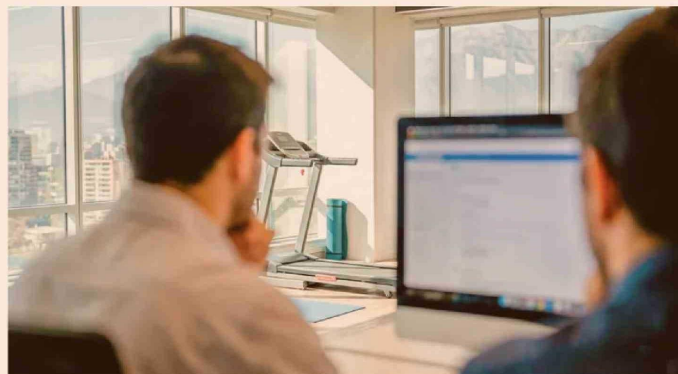
Spencer enfatiza que la responsabilidad de las organizaciones va más allá



Nelson Suniaga, SHE Officer & Facilities Manager del laboratorio Roche



Cristóbal Spencer, líder de RRHH de Saco Shipping



de lo funcional: "Asumimos una responsabilidad en comprender, acompañar y fortalecer el bienestar general de cada colaborador".

Al unir su estrategia interna y el uso de Betterfly, el ejecutivo señala que el

cambio fue rápidamente tangible. "Uno de los resultados que más nos sorprendió y generó un profundo orgullo fue el notable incremento en la motivación de los colaboradores por aumentar su actividad física diaria".

## Laboratorio Roche Chile

Destacada por el ranking Better Companies, la estrategia de salud de Roche se define bajo una visión holística que abarca lo físico, mental, social y financiero bajo el lema de "hacer ahora lo que las personas necesitarán mañana". Para la compañía, la integración de Betterfly fue el paso natural para tangibilizar su propósito.

Nelson Suniaga, SHE Officer & Facilities Manager del laboratorio Roche, explica que un pilar importante para mejorar el bienestar en la empresa ha sido la salud mental. "Abordamos esta arista a través de la flexibilidad radical. Betterfly complementa nuestra política de desconexión digital y apoyo psicológico, ofreciendo micro-pausas de bienestar que los colaboradores pueden tomar durante su jornada, protegiendo su salud

mental de manera preventiva. Cada colaborador tiene la autonomía para decidir desde dónde trabajar según las necesidades personales, corporativas y de equipo. El acceso a meditación y bienestar mental ha sido clave para soportar nuestra política de trabajo en modalidad híbrida".

En esa línea, el ejecutivo también destaca que "contamos con el caso de colaboradores que, motivados por alcanzar una donación específica para una causa, han transformado su rutina diaria de sedentarismo a caminar 10.000 pasos diarios. Promovemos activamente el uso de la app no como una obligación, sino como un compañero de ruta en iniciativas como las donaciones con impacto social y el transporte activo, ya sea caminar o transportarse en bicicleta".

## Personalización y apoyo 360°

La evolución de estas estrategias apunta hacia la personalización y la sostenibilidad. Empresas como Roche ya visualizan integrar estos hábitos con sus metas globales de Sostenibilidad 2030, utilizando la plataforma para recomendar no solo hábitos de salud, sino también comportamientos que reduzcan la huella de carbono individual.

Jara, por su parte, concluye que "cuando una empresa logra que el bienestar sea una práctica diaria compartida, como lo han hecho Roche y Saco Shipping, el compromiso se vuelve orgánico. Estamos viendo cómo la salud integral se traduce en una cultura de alto desempeño donde las personas quieren estar y crecer".