

VITRINA EMPRESARIAL

CGE toma el pulso al bienestar laboral con apoyo de Mutua de Seguridad

En Chile solo el 44,9 % de la población adulta cumple con la recomendación mínima de actividad física semanal, según la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024. A esto se suma otro dato preocupante, según la OCDE un 74% de dicho grupo presenta exceso de peso. En este contexto, los entornos laborales comienzan a jugar un rol clave en la promoción de estilos de vida más saludables.

¿Cómo estamos cuidando nuestra salud en el trabajo? Esa fue la pregunta que CGE decidió abordar al implementar el programa Módulos Saludables de Mutua de Seguridad, iniciativa que busca concientizar y entregar herramientas para adoptar hábitos saludables en áreas como alimentación, actividad física, manejo del estrés, higiene del sueño, e inclusive prevención del consumo de alcohol y drogas en el contexto laboral.

La primera etapa consistió en la aplicación de una encuesta que contó con la participación de casi 500 trabajadores, y que permitió levantar información sobre hábitos, percepciones y factores de riesgo asocia-

dos al bienestar. Si bien los datos muestran desafíos importantes, también revelan oportunidades: el 92 % de los participantes manifestó interés en mejorar sus hábitos, y el 77 % indicó no fumar actualmente o haber dejado el tabaco. Cifras que abren camino a intervenciones sostenidas desde la propia cultura organizacional.

"En CGE estamos convencidos de que cuidar nuestra salud física, mental y emocional mejora nuestra calidad de vida y también influye directamente en nuestro desempeño y motivación. Por eso, con el apoyo y asesoría de Mutua de Seguridad, lanzamos este programa con el objetivo de entregar herramientas que



La encuesta de hábitos saludables contó con la participación de 500 trabajadores de la compañía.

nos ayuden a mejorar tanto dentro como fuera del trabajo", señaló Macarena Sepúlveda, jefa de Gestión de Talento y Salud de CGE.

Por su parte, desde Mutua de Seguridad, destacaron la importancia de avanzar en estrategias sostenidas. "Hoy, más que nunca, el entorno laboral es una plataforma clave para promover hábitos saludables. Conocer aspectos claves como los hábitos de los trabajadores y la motivación que tienen para seguir estilos de vida saludable, es el primer paso, para luego intervenir con distintas estrategias y acciones. Una de ellas es la sensibilización y concientización permanente. Eso es lo que buscamos con los Módulos Sa-

ludables: acompañar a las organizaciones a instalar una cultura del bienestar con base en evidencia, educación y participación", indicó Viviana Alcaide, Subgerente de Promoción de la Salud de Mutua de Seguridad.

Finalmente, tras este diagnóstico, CGE avanzará en las siguientes etapas del programa. Mediante actividades concretas orientadas a promover la actividad física, una alimentación más equilibrada y aportar herramientas para mejorar los hábitos de sueño de sus colaboradores. "El objetivo de fondo es instalar una cultura organizacional que entienda el bienestar como parte fundamental del trabajo diario", concluyó Sepúlveda.