



Universidad de los Andes

MARÍA JOSÉ BOSCH K.
DIRECTORA CENTRO TRABAJO Y FAMILIA

Que no se nos olvide el bienestar

Diario Financiero
27 de abril 2022

El pesimismo sobre el proceso constituyente subió 19% en los últimos 3 meses y llegó a 56%. Por otra parte, la encuesta “Felicidad Mundial” realizada por Ipsos nos dio a conocer que el 53% de los chilenos se declara como una persona “Muy feliz” o “bastante feliz”, ese número nos ubica en los últimos lugares del ranking. Solo están por debajo 3 países.

¿Qué nos está pasando?

Estas dos encuestas muestran un bajo nivel de bienestar en nuestra sociedad.

El bienestar tiene consecuencias, no solo en nuestra salud, sino también en la forma que nos relacionamos con otros e incluso en nuestra productividad. Es por eso que distintas disciplinas, tales como negocios, medicina, psicología, entre otros nos interesa estudiarlo.

En nuestro país, el bienestar de las personas ha estado bajando de forma bastante rápida. Podemos trabajarlo tanto desde el gobierno, las empresa y/o las familias.

Un primer aspecto que influye el bienestar es la percepción que tiene cada individuo de las situaciones que le pasa. Un mismo evento puede ser percibido de forma muy diferente. Por ejemplo, si vemos el proceso constituyente como una oportunidad o amenaza. Esta percepción está afectada por múltiples razones, por eso es tan importante entender el contexto de otros, y para eso, necesitamos desarrollar la empatía. Eso sí, últimamente hemos visto lo contrario: el que piensa distinto es expuesto en redes sociales y medios. O sea, damos a entender que no solo está equivocado, sino que lo hace con mala intención.

Otro aspecto, es la relación que construimos con otros, tanto en el trabajo, la sociedad y en la familia. Las redes, son muy importantes. Por ejemplo, hay evidencia que cuando alguien tiene una red cuando está enfermo, sus indicadores son mejores que alguien que no la tiene. En nuestro país, en vez de ampliar redes y construirlas, hemos fomentado el individualismo y antagonismo.

Un tercer aspecto, es el entorno y la sociedad, por ejemplo, las leyes que hace un país. Si me siento identificado y representado, esto incluso puede cambiar comportamientos. Este último punto ha sido especialmente delicado el último tiempo. Estamos en una gran incertidumbre, ha aumentado la agresividad y muchos sienten inseguridad personal.

Como podemos ver, hay tres elementos que influyen en el bienestar de las personas que han estado empeorado.

Las empresas están insertas en la sociedad, al igual que los individuos. Es por esto, que podemos preocuparnos de revertir esta tendencia y fomentar el bienestar.

El bienestar impacta muchos indicadores de la empresa, tales como productividad, ausentismo, innovación, entre varios otros.

Podemos preocuparnos de construir redes entre los trabajadores de nuestra empresa, también fomentar políticas que apunten al bienestar de la personas, tal como el balance entre trabajo y familia. Finalmente, desde el punto de vista individual, todo el entorno que estamos viviendo, lo podemos ver como una gran amenaza o como un desafío donde tenemos que actuar, todo depende de nuestra percepción.