



BOLETÍN MENSUAL

SINDICATO

TRABAJADORES PROFESIONALES PUC Y RED SALUD UC-CHRISTUS



CONSTRUYENDO UN FUTURO LABORAL MÁS JUSTO NEGOCIACIÓN COLECTIVA 2025-2027



EN ESTA EDICIÓN

NEGOCIACIÓN COLECTIVA
LAS CLAVES PARA ENTENDER ESTE PROCESO

COMO COMENZAR EL 2025 CON ENERGÍA Y BIENESTAR
CONSEJOS PARA UNA TRANSICIÓN SALUDABLE

MARZO, MES DE LA MUJER
REFLEXIONES DE NUESTRAS SOCIAS

EDITORIAL

Este 2025 nos enfrentamos a un nuevo proceso de Negociación Colectiva, un hito fundamental para nuestro Sindicato y para cada uno de nuestros socios y socias. La Negociación Colectiva no es solo una instancia para mejorar nuestras condiciones laborales y económicas, sino también un ejercicio de unidad, organización y defensa de nuestros derechos como trabajadores y trabajadoras.

Sabemos que este proceso no está exento de dificultades. Las negociaciones con la empresa siempre implican tensiones y desafíos, especialmente en un contexto económico cambiante. Sin embargo, nuestra fortaleza radica en la preparación, la estrategia y sobre todo, en la unidad de quienes formamos este Sindicato. Cada avance logrado en negociaciones anteriores, ha sido fruto del compromiso colectivo y de una labor persistente por alcanzar mejoras en nuestras condiciones de trabajo.

El Sindicato trabajará arduamente en la construcción de una propuesta sólida, basada en estudios de mercado, análisis de remuneraciones y evaluaciones económicas que sustentan nuestras demandas. La participación de nuestros socios y socias es clave en este proceso. La Negociación Colectiva no es solo tarea de la Directiva, sino un esfuerzo conjunto donde cada voz cuenta. Por ello, es fundamental que estemos informados y activos, apoyando este proceso con compromiso y responsabilidad.

Uno de nuestros principales objetivos, es seguir reduciendo brechas salariales y garantizando condiciones laborales justas para todos. Queremos que cada trabajador y trabajadora reciba un reconocimiento



acorde con su labor y que se fortalezcan beneficios que impacten directamente en su calidad de vida, como la sala cuna, los bonos por reemplazo y los incrementos salariales por sobre el IPC entre otros.

En este camino, el rol de nuestros Delegados con Fuero y Generales es fundamental. Su trabajo en cada unidad, ha permitido fortalecer el vínculo entre el Sindicato y las bases, asegurando que todas las inquietudes y necesidades sean escuchadas y consideradas en la mesa de negociación. La comunicación clara y la transparencia en cada paso del proceso, seguirán siendo pilares fundamentales en nuestra gestión.

Este 2025, nuestra Negociación Colectiva debe ser un reflejo del espíritu de unidad y lucha que nos ha caracterizado como Sindicato. Estamos convencidos que, con la fuerza de todos y todas, lograremos avances significativos para nuestra comunidad de trabajadores y trabajadoras. Mantengámonos firmes, informados y unidos, porque solo así podremos alcanzar el bienestar y la dignidad laboral que merecemos.

Carmen Gloria Galleguillos
Presidenta

Sindicato Trabajadores Profesionales PUC



Patricio Tapia - Cecilia Zeballos - Carmen Gloria Galleguillos,
Juan Carlos de la Llera - Delfín Levicoy - Moníca Concha.

Nuestros Dirigentes Sindicales estuvieron presentes en la ceremonia de toma de posesión del nuevo Rector de la Pontificia Universidad Católica de Chile, Juan Carlos de la Llera, realizada el martes 18 de marzo en el Salón Juan Francisco Fresno de la Casa Central.

Saludamos y felicitamos al Rector por su nombramiento para el período 2025-2030, deseándole éxito en su gestión y esperando que este nuevo ciclo sea una oportunidad para fortalecer el diálogo y el trabajo en beneficio de toda la comunidad universitaria.

NEGOCIACIÓN COLECTIVA 2025

UN PROCESO CLAVE PARA LA DEFENSA DE LOS DERECHOS LABORALES

La Negociación Colectiva, es uno de los momentos más importantes para cualquier Organización Sindical. Es el espacio donde se definen mejoras en condiciones laborales, beneficios y ajustes salariales que impactan directamente en la calidad de vida de las y los trabajadores. En el caso del Sindicato de Trabajadores Profesionales de la Red de Salud UC Christus y la PUC, este 2025 será un año clave para una nueva negociación. Este proceso implica un trabajo exhaustivo de preparación, donde el Sindicato analiza el contexto económico, realiza estudios comparativos de remuneraciones y define estrategias para obtener las mejores condiciones para sus socios y socias. A lo largo de los años, estas negociaciones han permitido avances importantes como; mejoras en equidad salarial, reconocimiento de beneficios y fortalecimiento de los derechos laborales.

Para conocer las claves más importantes sobre el proceso de Negociación Colectiva y su impacto en los trabajadores, conversamos con **Carmen Gloria Galleguillos, Presidenta del Sindicato**, quien nos entrega su visión sobre los desafíos y expectativas para este nuevo ciclo de negociación.

La Negociación Colectiva muchas veces es un proceso complejo para los trabajadores y aunque el Sindicato busca mejoras significativas en cada contrato, la realidad de la negociación está marcada por la intervención de diferentes mesas de decisión.

"Cada negociación es un desafío porque no solo dependemos de las mesas negociadoras, sino también de instancias superiores que insisten en fijar los límites económicos. Sin embargo, con cada proceso, hemos conseguido avances importantes aunque sean graduales."

Uno de los aspectos claves de la negociación es el porcentaje de aumento salarial, que se negocia por sobre el IPC. A través del trabajo con nuestro Asesor Económico, el Sindicato redistribuye internamente el aumento asignado por la empresa para beneficiar a los trabajadores con menores ingresos y reducir las brechas salariales.

"Nuestro objetivo es que el reajuste real logrado por sobre el IPC, nos permita reducir las desigualdades generando una equidad interna entre los socios y socias del Sindicato. Por eso, hacemos un análisis detallado y distribuimos el aumento con criterio."

Además, el Sindicato realiza análisis de mercado para comparar remuneraciones con otras instituciones y respaldar sus demandas con datos concretos.

"No pedimos mejoras al azar. Analizamos la industria, comparamos sueldos y demostramos con cifras que nuestras demandas son justas y alcanzables."



Para el Sindicato, el Contrato Colectivo, pasa a ser **Ley**, ya que lo acordado queda plasmado con validez legal y no puede ser revertido unilateralmente por la Empresa.

"Cada derecho que conseguimos queda resguardado en el Contrato Colectivo, lo que impide que la Empresa lo elimine arbitrariamente. Es la herramienta más fuerte que tenemos para proteger a las y los trabajadores."

Existen dos tipos de negociación: la **Anticipada y la Reglada**. La anticipada, permite un diálogo más flexible y de llegar a acuerdo, se firma un Convenio Colectivo. En caso de que la negociación Anticipada no prospere, se opta por la Reglada, donde interviene la Inspección del Trabajo y se establecen plazos legales y se firma un Contrato Colectivo.

"La Negociación Reglada añade presión a la empresa, pero también nos obliga a estar muy bien preparados. Es un camino más exigente, pero garantiza que el proceso avance."

El éxito de la negociación radica en la preparación. El Sindicato, estudia los estados financieros de la empresa de los últimos años para respaldar sus demandas con datos concretos.

"Nos preparamos con estudios financieros, asesorías legales y comparaciones de mercado, para demostrar que lo que exigimos es posible."

Si bien el proceso de negociación tiene momentos de frustración y desgaste, cada acuerdo representa un paso adelante en la mejora de las condiciones laborales, consolidando derechos y fortaleciendo el Trabajo Sindical en favor de todos los trabajadores.

"El Trabajo Sindical es de resistencia y constancia. No siempre conseguimos todo lo que queremos en una negociación, pero cada avance es un logro para los trabajadores y un paso hacia mejores condiciones laborales."

MES DE LA MUJER

Cada marzo, el Mes de la Mujer nos invita a reflexionar sobre los avances, desafíos y luchas que siguen marcando el camino hacia la Equidad de Género en distintos ámbitos de la sociedad. En el mundo laboral, las mujeres han conquistado espacios que históricamente les fueron negados, pero aún persisten brechas de género, desigualdades salariales y dificultades para conciliar la vida profesional con la personal y familiar.

En el Sector de la Salud y la Educación, donde las mujeres tienen una presencia mayoritaria, su labor es fundamental para el bienestar de la sociedad. Sin embargo, muchas veces enfrentan dobles o triples

jornadas, desempeñándose como trabajadoras, madres y cuidadoras, sin que esto sea plenamente reconocido ni valorado.

Para conocer más sobre estas realidades, conversamos con tres mujeres trabajadoras de la Red de Salud UC CHRISTUS y la Pontificia Universidad Católica de Chile. A través de sus reflexiones, exploramos su visión sobre el rol de la mujer en el ámbito laboral, social y familiar, los desafíos que aún enfrentan y los cambios que consideran necesarios para avanzar hacia una mayor equidad.

NUESTRAS SOCIAS COMPARTEN SUS REFLEXIONES



Constanza Brantes Donoso, Enfermera de la Pontificia Universidad Católica de Chile, Magíster en Enfermería de la misma institución y Experta en Instalación de Accesos Vasculares Ecoguiados de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Se desempeña en la Unidad de Tratamiento Intermedio Médico (UTIM) de la Red de Salud UC CHRISTUS.

"Durante mi Magíster en Enfermería, estudié enfermedades crónicas y un dato alarmante fue la diferencia en el porcentaje de hombres y mujeres que presentan hipertensión arterial y diabetes. Las mujeres debutan con estas condiciones en mayor número, y la evidencia muestra que esto se debe, en parte, a la falta de oportunidades para 'autocuidarse' debido a la sobrecarga de responsabilidades en el hogar y el trabajo. Esto afecta directamente la conciliación entre la vida laboral y personal, ya que tenemos menos espacios para el descanso y el esparcimiento."

"Para mí, ser mujer trabajadora en la Red de Salud UC CHRISTUS y la PUC significa empoderamiento. He tenido la fortuna de recibir oportunidades para crecer profesionalmente en la Institución. Cuando se ve a una enfermera motivada, con ganas de aprender, enseñar y compartir conocimientos, estas cualidades se refuerzan en beneficio de los pacientes. Esto ha sido posible gracias a grandes mujeres en cargos clave dentro de la institución, que han confiado en mi formación y habilidades."

"Invito a no perder la motivación ni las metas, las mujeres tenemos las capacidades para crecer profesionalmente y ganarnos los espacios necesarios para hacerlo notar. Como dice el dicho, "hay que cacarear el huevo" visibilizar nuestro trabajo es fundamental."



Paula Vega Vega, Enfermera Matrona UC, especialista en Oncología Infantil, Magíster en Enfermería UC y Doctora en Ciencia en Enfermería UNAB. Desde 2003, es docente asociada en la Escuela de Enfermería UC, donde imparte contenidos sobre Salud Infantil y Coordinadora de la Especialidad de Enfermería Oncológica Pediátrica. En 2024, recibió el Premio Daisy UC Académico por su formación centrada en la persona y el cuidado humanizado.

"En mi área, que es la Academia, hay mayor acceso a la educación superior y a la especialización disciplinaria. Hoy vemos más mujeres liderando proyectos de investigación de alta relevancia, aunque sigue habiendo diferencias en la cantidad de proyectos adjudicados entre hombres y mujeres."

"Las mujeres hemos demostrado que podemos alcanzar altos niveles de liderazgo, pero aún existen barreras como la brecha salarial, el techo de cristal y los estereotipos de género que nos exigen equilibrar el trabajo con las responsabilidades domésticas y de cuidado."

"Más del 80% de los cuidadores familiares son mujeres, lo que limita su tiempo y energía para desarrollarse profesionalmente. La presión social sigue siendo una carga que muchas enfrentamos."

"Hemos logrado grandes cosas combinando ciencia y tecnología con humanización. Pero aún debemos luchar para que la maternidad y la vida profesional no sean una disyuntiva. La crianza conjunta y el apoyo social pueden permitirnos hacer ambas cosas de manera equilibrada."

"Si como sociedad no damos oportunidades a las mujeres, todos y todas salimos perjudicados."



Yessenia Ahumada, Trabajadora Social, lleva 11 años trabajando en la Red de Salud UC Christus. Durante siete años y medio trabajó en Áncora, en el Cesfam Madre Teresa de Calcuta de Puente Alto. Actualmente se desempeña como Coordinadora de Experiencia Paciente de la zona centro ambulatoria. En lo personal, se describe como una amante de su familia, amigos y, en especial, de sus dos sobrinos. Encuentra en la naturaleza un refugio de calma y bienestar.

"Es fundamental eliminar la brecha salarial de género y crear ambientes laborales equitativos, sin sesgos. El lenguaje es clave, porque construye realidades, y debemos ser rigurosos en cómo nos expresamos sobre el rol de la mujer en el trabajo."

"La ley de 40 horas es un avance importante, ya que permite compatibilizar la jornada laboral con la escolar de los hijos. También es clave promover procesos de contratación sin sesgos de género y generar oportunidades reales para las mujeres en el mundo laboral."

"A las jóvenes que están eligiendo su futuro laboral, les diría que se atrevan a estudiar lo que deseen, sin importar si son carreras tradicionalmente masculinas. Que desafíen lo establecido y postulen a trabajos en áreas nuevas."

"A las mujeres que han dedicado su vida a los cuidados y quieren reinsertarse en el mundo laboral, les digo que se arriesguen, que hay espacio para ellas. Cada vez hay más oportunidades y formas de contratación pensadas en mujeres que buscan retomar su vida profesional. Es momento de dar ese paso y demostrar que siguen siendo capaces y valiosas en el ámbito laboral."

CÓMO COMENZAR EL 2025 CON ENERGÍA Y BIENESTAR

El inicio del año laboral puede ser desafiante después de un período de descanso. La desconexión del trabajo es fundamental para el bienestar, pero al regresar, muchas personas experimentan estrés, ansiedad o dificultades para retomar la rutina. ¿Cómo podemos hacer esta transición de manera positiva? La organización del tiempo, el equilibrio entre la vida laboral y personal, y la incorporación de espacios de autocuidado pueden marcar la diferencia. Para abordar este tema, la Psicóloga MARÍA PAZ ORELLANA, nos entrega consejos prácticos para enfrentar el regreso al trabajo de forma saludable y productiva.

EL IMPACTO DEL REGRESO AL TRABAJO

El retorno a la rutina implica un proceso de adaptación que puede generar molestias físicas o emocionales. *“Actualmente se habla del Síndrome postvacacional, que se caracteriza por fatiga, apatía y falta de energía”*, explica la psicóloga. Si bien estos síntomas suelen ser transitorios, es importante abordarlos para evitar que interfieran en el bienestar y el desempeño laboral.

ESTRATEGIAS PARA RETOMAR LA RUTINA SIN ESTRÉS

Para reducir el impacto del regreso al trabajo, María Paz nos recomienda planificar con anticipación. *“Es clave reservar unos días al final de las vacaciones para organizarse y prepararse mentalmente”*. También sugiere mantener una actitud positiva, retomar las tareas de forma paulatina y establecer prioridades. Además, recalca la importancia de desconectarse del trabajo al terminar la jornada: *“Intenta dejar el trabajo en la oficina y poner el foco en actividades personales que te brinden satisfacción”*.

MARÍA PAZ ORELLANA SANHUEZA
PSICÓLOGA
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
 Coach Ontológico,
 Universidad del Desarrollo,
 Newfield Consulting.
 Especialista en Neuropsicología,
 trastornos de ansiedad y del ánimo.



EQUILIBRIO ENTRE VIDA LABORAL Y PERSONAL

Una buena gestión del tiempo puede marcar la diferencia. Para ello, la psicóloga recomienda hacer una lista de actividades priorizando las más importantes, establecer metas realistas y planificar el día con horarios definidos. *“Evitar distracciones, comunicarse con los compañeros de trabajo y establecer límites claros son estrategias fundamentales para un mejor equilibrio”*, enfatiza. También destaca la importancia de fomentar pasatiempos y espacios personales.

EL ROL DEL AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

Los espacios de autocuidado son clave para la salud mental y la productividad. Orellana menciona algunas prácticas sencillas que pueden incorporarse en la rutina diaria: pausas activas, estiramientos cada dos horas, respiraciones profundas, una buena hidratación y respetar los tiempos de break y comidas. *“El autocuidado no solo ayuda a reducir el estrés, sino que también mejora la autoestima y el bienestar general”*.

MANTENER LA MOTIVACIÓN A LO LARGO DEL AÑO

Para evitar el desgaste emocional, la psicóloga aconseja mantener hábitos saludables, como una buena alimentación, ejercicio regular y un descanso adecuado. *“Dormir al menos 8 horas diarias, desconectarse de las pantallas y fomentar actividades recreativas y sociales son claves para mantener el bienestar”*. También recomienda practicar la gratitud y buscar el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Con estas estrategias, el inicio del año laboral puede ser una oportunidad para establecer hábitos saludables y afrontar los desafíos con mayor energía y bienestar.

