

BOLETÍN MENSUAL

SINDICATO

TRABAJADORES PROFESIONALES PUC Y RED SALUD UC-CHRISTUS

**PRIMERO DE MAYO
DÍA INTERNACIONAL
DE LAS Y LOS TRABAJADORES.
NUESTRA VOZ, NUESTRA LUCHA**



EN ESTA EDICION

PRIMERO DE MAYO
CONVERSAMOS CON SUSANA FARIAS
DELEGADA SINDICAL CON FUERO

REFORMA PREVISIONAL 2025
UN NUEVO ESCENARIO PARA LAS PENSIONES EN CHILE

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO
ESCUCHAR, CUIDAR, TRANSFORMAR

EDITORIAL

Cada 1° de Mayo, como Sindicato de Trabajadores Profesionales de la Red de Salud UC Christus y la Pontificia Universidad Católica de Chile, conmemoramos con fuerza y convicción el Día Internacional de las y los Trabajadores. No es solo una fecha en el calendario; es un momento para detenernos a reflexionar sobre la historia de lucha del Movimiento Sindical, para honrar esa memoria, defender la dignidad y fortalecer nuestra organización.

Esta fecha, tiene su origen en la gran huelga iniciada en Chicago en 1886, cuando miles de trabajadores y trabajadoras se movilizaron para exigir una jornada laboral de ocho horas. Las protestas fueron duramente reprimidas, y varios dirigentes obreros fueron ejecutados. Su sacrificio encendió una chispa que se extendió por el mundo entero, y desde entonces, el Primero de Mayo es símbolo de resistencia, unidad y derechos conquistados con esfuerzo.

Hoy seguimos en ese camino. Los avances que hemos conseguido como Sindicato —un Convenio Colectivo robusto, derechos y beneficios que garantizan mejores condiciones laborales— no han sido producto del azar, sino del trabajo constante, de la unidad y de la presencia activa en cada espacio donde haya un trabajador o trabajadora que necesite apoyo. *“Estar en las buenas, en las malas y en las más o menos”* ha sido nuestro compromiso permanente.

Cada Primero de Mayo lo conmemoramos con sentido: visitamos a quienes están de turno, entregamos un gesto concreto de reconocimiento, porque sabemos que la salud no se detiene y que muchos de nuestros compañeros y compañeras estarán trabajando mientras otros descansan. Para nosotros el Día del Trabajador es importante porque lo hacemos importante desde nuestras acciones colectivas.



Creemos firmemente que el fortalecimiento del Movimiento Sindical pasa por invitar a más personas a organizarse, a informarse, a participar. Romper mitos y prejuicios, entender que el Sindicato no responde a una ideología específica, sino a un principio básico: la defensa de los derechos de quienes trabajan desde lo colectivo.

En tiempos de reformas laborales, sobrecarga y transformaciones sociales, necesitamos estar más unidos y activos que nunca. Compartir información, formar, visibilizar, dialogar. Porque si el Sindicato se mueve, es posible que se mueva todo lo demás.

Este Primero de Mayo no es solo un día de memoria. Es un llamado a la acción, a la participación y al compromiso. Porque sin trabajadores no hay salud, no hay universidad, no hay país. Y porque la unidad sigue siendo nuestra mayor fuerza.

¡Feliz Día Internacional de las y los Trabajadores!

Patricio Tapia Soto
Director

Sindicato Trabajadores Profesionales PUC



Presentación del equipo interdisciplinario de Sinergia Sindical: **Psicólogos (a), Terapeutas Ocupacionales y Fonoaudiólogos (a)** conforman el Equipo Profesional que acompañará a nuestras socias, socios y sus familias en el cuidado de su Salud Mental y Bienestar Emocional. Este espacio ha sido creado desde el Sindicato, pensando en las necesidades reales de quienes trabajan día a día, muchas veces bajo presión y en contextos desafiantes.

Sinergia Sindical es un espacio de atención integral, cercano y humano, que ofrece contención, orientación y tratamiento para distintas etapas del ciclo vital, desde la infancia hasta la adultez mayor. Nuestro enfoque interdisciplinario permite abordar temas como el estrés laboral, la ansiedad, los trastornos del desarrollo, del lenguaje y de la comunicación, entre otros.

"DEFENDER, ACOMPAÑAR Y CONSTRUIR: LA VOZ SINDICAL EN EL DÍA DE LAS Y LOS TRABAJADORES"

En esta conmemoración del Día Internacional de los Trabajadores, conversamos con **Susana Farías Tudela, Tecnóloga Médica en Radiología**, egresada de la **Universidad de Tarapacá**, quien ingresó a trabajar al **Hospital Clínico UC** en el **año 2001**. Actualmente es **Delegada Sindical con Fuero** de nuestro Sindicato, y en esta entrevista nos comparte su experiencia en el mundo sindical, los desafíos actuales de los trabajadores, la importancia de la unidad y su visión sobre el rol de las mujeres en espacios de liderazgo. Un testimonio que refleja convicción, compromiso y esperanza en la construcción colectiva de mejores condiciones laborales.

¿CÓMO LLEGASTE A INVOLUCRARTTE EN EL TRABAJO SINDICAL Y QUÉ TE MOTIVÓ A ASUMIR UN ROL DE DELEGADO?

"Todo partió gracias a mi colega Carlos Quenaya, quien era Delegado en el Servicio de Radiología y necesitaba apoyo. Me sumé para acompañarlo y, con el tiempo, cuando surgió la necesidad de contar con una Delegada tras la separación de RUT en la Empresa, acepté asumir ese rol. No sabía que eso implicaba formalizar mi cargo en la Inspección del Trabajo y que tendría fuero laboral por cuatro años, un desafío que asumí con responsabilidad."

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI TENER FUERO SINDICAL Y CÓMO HA INFLUIDO EN TU VIDA LABORAL Y PERSONAL?

"El fuero es una gran responsabilidad. Me ha permitido plantear temas sin temor a represalias, defender los derechos de mis compañeros con más seguridad y participar activamente en las negociaciones. En lo laboral fue desafiante ser la primera Delegada con Fuero en mi servicio, pero conté con el apoyo del Sindicato. En lo personal, fue una experiencia de mucho crecimiento y aprendizaje."

¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES HOY EL PRINCIPAL DESAFÍO PARA EL SINDICALISMO EN CHILE?

"Ahora el gran desafío es adaptarnos a los cambios: las nuevas leyes laborales, el avance del teletrabajo, y seguir fortaleciendo la Negociación Colectiva. También debemos ser vistos como un apoyo al desarrollo de las organizaciones, aportando la mirada de los trabajadores, siempre buscando mejorar sus condiciones laborales."

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA UNIDAD DE LOS TRABAJADORES PARA AVANZAR EN SUS DEMANDAS?

"La unidad es fundamental para fortalecer la representación y aumentar el poder de negociación. Hoy tenemos más Delegados con Fuero en los servicios, lo que nos da mayor capacidad de movilización y mejora nuestras posibilidades de lograr avances laborales y sociales."

¿Qué temas consideras urgentes hoy para el movimiento sindical?

"La reducción efectiva de la jornada laboral es un tema urgente, respetando el espíritu de la ley para realmente mejorar nuestra calidad de vida. También es fundamental educar sobre la Ley Karin, para distinguir correctamente el acoso laboral y proteger mejor a los trabajadores. Además, estamos muy enfocados en lograr una buena negociación colectiva este año."



¿CÓMO SE ENFRENTA DESDE LA DIRIGENCIA LA RELACIÓN CON LAS AUTORIDADES INSTITUCIONALES Y LOS EMPLEADORES?

"Nuestro Sindicato siempre ha mantenido una buena relación con las autoridades y los empleadores. Como Delegados con Fuero, hemos seguido esa misma línea de respeto y cordialidad. Pero cuando llega el momento de negociar, ponemos toda nuestra energía en representar a nuestros compañeros, defendiendo sus derechos y transmitiendo sus demandas."

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI SER MUJER Y LIDERAR EN ESPACIOS TRADICIONALMENTE DOMINADOS POR HOMBRES?

"En nuestro Servicio de Radiología, históricamente predominaban los tecnólogos hombres, pero poco a poco nos hemos ido abriendo espacio las mujeres. En el Sindicato también logramos una mayor equidad. Siempre he visto el trabajo como una instancia de compañerismo, no de rivalidad. Me gusta que exista equidad, que trabajemos a la par y que nos apoyemos mutuamente."

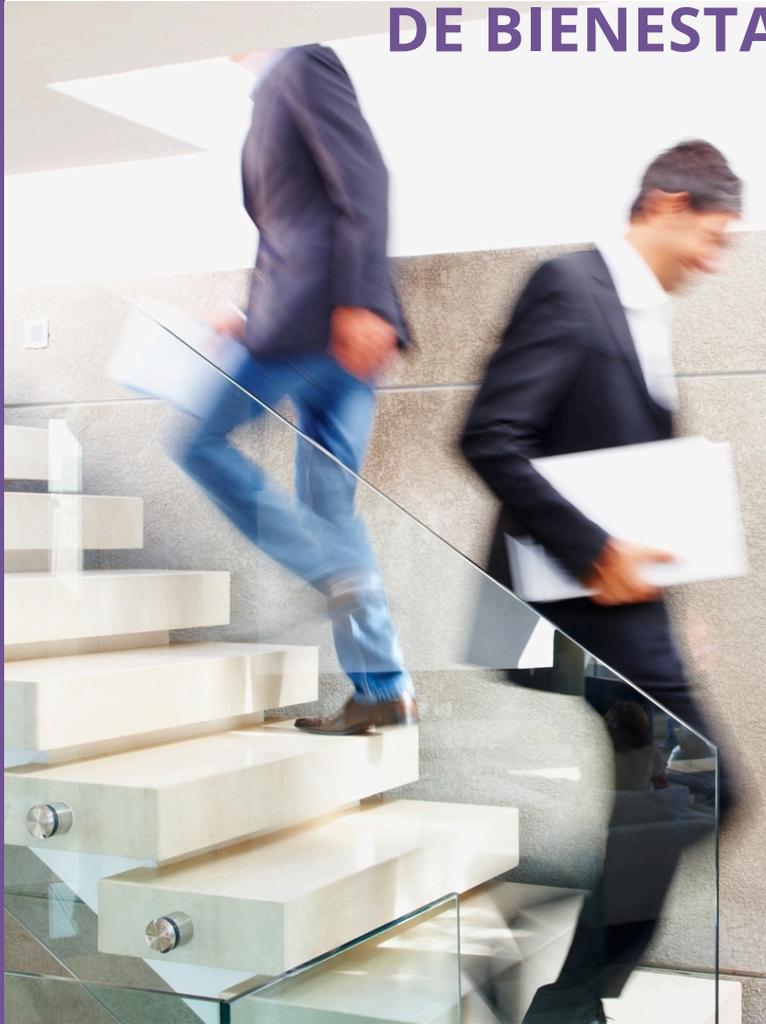
¿CÓMO VIVES PERSONALMENTE EL PRIMERO DE MAYO Y QUÉ REPRESENTA PARA TI ESTA FECHA?

"Es un día de descanso para mí, pero siempre pienso en mis compañeros que deben trabajar. Valoro mucho los gestos de nuestro Sindicato que tiene con ellos, como llevar tortas para compartir. El Primero de Mayo es una fecha muy importante, que recuerda la histórica lucha de los trabajadores de Chicago por conquistar derechos laborales que hoy defendemos en todo el mundo."

La historia y la voz de Susana Farías nos recuerdan que el Sindicalismo es, ante todo, un acto de compromiso y solidaridad. Cada conquista, cada derecho logrado, ha sido fruto de la unidad, la organización y la valentía de quienes, como ella, asumen el desafío de representar y defender a sus compañeros y compañeras de trabajo.

En este Día Internacional de los Trabajadores, reafirmamos la importancia de seguir construyendo espacios de diálogo, de lucha colectiva y de transformación, donde la dignidad laboral sea siempre el horizonte común.

"EN MEDIO DE LA PRISA: CONSTRUIR ESPACIOS DE BIENESTAR LABORAL"



En tiempos marcados por la alta exigencia, el ritmo acelerado y la incertidumbre, el trabajo se ha vuelto no solo una fuente de ingresos, sino también un espacio donde el bienestar emocional cobra cada vez más relevancia. Por eso, hablar de salud mental en los entornos laborales ya no es un tema opcional, sino una necesidad urgente.

Desenvolverse en ambientes laborales saludables, donde se promuevan relaciones de respeto, colaboración y buen trato, es fundamental para que las personas puedan enfrentar sus tareas diarias de manera más segura, tranquila y empoderada. Del mismo modo, reducir los riesgos psicosociales y facilitar herramientas que fortalezcan las habilidades emocionales, comunicacionales y organizacionales de los equipos humanos, se vuelve parte clave de una gestión laboral responsable.

En esta edición, quisimos poner el foco en cómo se vive la **Salud Mental** desde los propios espacios de trabajo. Por eso, conversamos con Trabajadoras y Trabajadores de distintos Servicios de la Red UC Christus y la Pontificia Universidad Católica de Chile, quienes compartieron sus experiencias, percepciones, estrategias de autocuidado y sugerencias sobre el rol que pueden tener tanto las instituciones como el Sindicato en la promoción del bienestar.

LUIS SALINAS VALDEBENITO

FONOAUDIÓLOGO
UNIDAD DE NEURODESARROLLO, DIVISIÓN DE PEDIATRÍA
HOSPITAL CLÍNICO UC-CHRISTUS

Para Luis Salinas, la Salud Mental en el trabajo es un tema fundamental, especialmente en contextos hospitalarios y universitarios donde se convive diariamente con situaciones complejas. Aunque no existen espacios formales suficientes para procesar esas vivencias, destaca que *"los espacios se dan en los hechos, en la interrelación profesional cotidiana"*.



Recuerda su inicio en la docencia como una etapa de alta exigencia —*"corría entre San Joaquín y Marcoleta todas las semanas"*—, experiencia que le permitió desarrollar herramientas para manejar mejor la carga laboral sin generar estrés adicional. Para él, uno de los grandes desafíos es el cruce entre la exigencia de metas y la presión laboral, que a veces *"pesa"* sobre la gestión de las unidades.

Luis enfatiza que el autocuidado comienza por una decisión personal, separando el trabajo de su vida personal, dedicando tiempo a su familia, la carpintería — su hobby—, y el disfrute del cine y las series. Sin embargo, advierte que la salud mental no puede quedar solo en manos individuales: por la naturaleza de su trabajo, considera que debe ser una responsabilidad colectiva, acompañada y respaldada institucionalmente.

Para él, el Bienestar Laboral y la Salud Mental son *"dos caras de una misma moneda"*, que deben ser abordadas con seriedad y compromiso por las organizaciones. Identificar riesgos a tiempo, acompañar y buscar soluciones colectivas es clave para cuidar a quienes cuidan.

Finalmente, destaca que la construcción de equipos saludables parte también de la honestidad y la humildad en las relaciones entre colegas: *"Reconocer el aporte individual y los nuevos enfoques tanto como el conocimiento acumulado es esencial para construir espacios de trabajo solidarios y humanos"*.

"Trabajar en ambientes saludables fortalece a las personas, a los equipos y a las organizaciones."

LUIS BAEZA CID

INFORMÁTICO BIOMÉDICO
ESPECIALISTA DE SISTEMAS CLÍNICOS
GERENCIA DE SISTEMAS E INNOVACIÓN DIGITAL
RED SALUD UC CHRISTUS.



Con más de una década de experiencia en la Red UC Christus, Luis Baeza ha constatado que, aunque el entorno laboral puede ser altamente exigente, también puede ser profundamente enriquecedor si se enfrenta con organización, adaptabilidad y trabajo en equipo.

Reconoce que la alta carga laboral y los plazos ajustados han generado momentos de desgaste emocional, especialmente en proyectos que requieren respuestas rápidas. Para él, el autocuidado comienza con el establecimiento de límites claros, como la decisión de desinstalar las herramientas de trabajo del celular personal, permitiéndole así separar vida laboral y personal de manera concreta.

Valora las iniciativas de apoyo impulsadas desde el Sindicato, en especial la creación de un espacio de atención en Salud Mental, que considera un paso "extraordinario y necesario" para cuidar integralmente a los trabajadores.

A quienes se integran al mundo laboral, Luis aconseja cuidar sus propios límites desde el principio, no temer a pedir apoyo y confiar en el poder del trabajo en equipo. Su sueño para el futuro es claro: construir entornos laborales más humanos, colaborativos y conscientes del bienestar emocional de quienes sostienen el sistema de salud.

"La Salud Mental como responsabilidad compartida: pausas, cuidados y vínculos en el espacio laboral"

Las voces recogidas en estas entrevistas nos invitan a mirar el trabajo más allá de las tareas: a observarlo desde lo emocional, lo humano y lo relacional. Nos hablan del cansancio, de la necesidad de pausas conscientes, del valor del buen trato y de la importancia de sentirse acompañado en los momentos complejos.

La **Salud Mental** no puede recaer solo en la responsabilidad individual. Cuidarse no es un acto aislado: es una tarea colectiva que debe instalarse en la cultura organizacional.

CAROLINA MIRANDA THRAVES

BIOQUÍMICA (PUC)
LABORATORIO DE MICROBIOLOGÍA
CENTRO MÉDICO SAN JOAQUÍN



Con 20 años de trayectoria en el Laboratorio de Microbiología, Carolina Miranda conoce bien las exigencias del trabajo técnico. Aunque no tiene contacto directo con pacientes, la carga laboral y los imprevistos —como muestras urgentes o problemas en los equipos— generan un estrés constante que ha aprendido a manejar mejor con el tiempo.

Una experiencia clave en su bienestar fue participar en clases de Mindfulness, donde descubrió que vivía acelerada y sin espacios reales para sí misma. Desde entonces, se regala 5 o 10 minutos diarios para respirar y reconectarse. *"Esa pausa breve, pero consciente, hace una gran diferencia en cómo enfrento la tarde"*, afirma.

Durante el estallido social, vivió la importancia de contar con canales de apoyo emocional y destaca el valor de estos espacios para liberar tensiones. Valora que el Sindicato esté impulsando iniciativas en Salud Mental y sugiere que se sumen capacitaciones específicas para quienes trabajan directamente con pacientes.

Entre sus consejos a nuevos trabajadores, destaca la importancia de aprender a diferenciar lo urgente de lo importante para evitar el agotamiento. *"Muchas veces nos exigimos más de la cuenta, y no nos damos el tiempo para respirar y priorizar"*, reflexiona.

Carolina trabaja actualmente en el mismo campus donde estudió Bioquímica, el Campus San Joaquín de la UC, y ha sido testigo de su transformación a lo largo de los años. Su anhelo es claro: construir espacios laborales más humanos, donde el buen trato y la amabilidad entre colegas sean la base para enfrentar incluso los días más intensos.

Para que el bienestar emocional sea posible, es necesario construir espacios de contención, de acompañamiento y de relaciones laborales más sanas y conscientes.

Como bien señala una de las entrevistadas: *"Durante el día trabajamos bajo presión sin darnos cuenta, y cuando llega el momento de relajarnos, no lo hacemos"*. Esta reflexión simple pero profunda nos recuerda la urgencia de detenernos, observar y transformar nuestras prácticas.

El bienestar no ocurre por azar: se cultiva cada día, en pequeños gestos y con el compromiso de todos.

Por MARÍA PAZ ORELLANA SANHUEZA
PSICÓLOGA

REFORMA DE PENSIONES 2025: CAMBIOS CLAVES PARA EL FUTURO PREVISIONAL

Después de más de dos años de discusión, en enero de 2025 fue aprobada en el Congreso Nacional la esperada Reforma de Pensiones impulsada por el Gobierno del Presidente Gabriel Boric. Esta reforma representa el cambio más significativo en el sistema previsional chileno desde su creación en los años 80, y beneficiará a más de 2,8 millones de personas mayores, aumentando sus pensiones entre un 14% y un 35%.

En este resumen, presentamos los principales aspectos de la nueva ley, su calendario de implementación y los beneficios que traerá para trabajadores y jubilados.

PRINCIPALES CAMBIOS Y BENEFICIOS

NUEVA COTIZACIÓN DEL EMPLEADOR: 7% ADICIONAL

Se implementará de forma gradual en 9 años. Esta cotización se dividirá en:

- 4,5% destinado a cuentas individuales administradas por las AFP.
- 4% destinado al Seguro Social, a través del Fondo Autónomo de Protección Previsional (FAPP), para financiar compensaciones y beneficios colectivos.

SEGURO SOCIAL Y BENEFICIOS COLECTIVOS

- Compensación a mujeres: Corrige la desigualdad por mayor expectativa de vida, garantizando igualdad en pensiones para hombres y mujeres que jubilan a los 65 años.
- Bono por Años Cotizados: Reconoce 0,1 UF por cada año de cotización (máximo 25 años).

AUMENTO DE LA PENSIÓN GARANTIZADA UNIVERSAL (PGU)

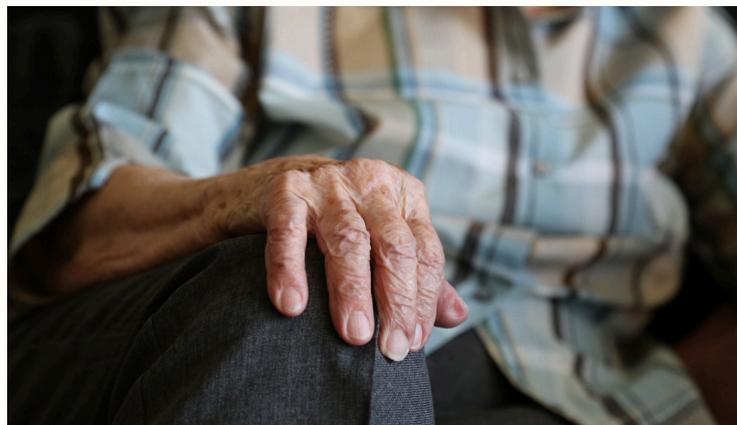
- Subirá a \$250.000 en tres etapas:
 - Septiembre 2025: para personas de 82 años o más.
 - Septiembre 2026: para personas de 75 años o más.
 - Septiembre 2027: para personas de 65 años o más.

MEJORAS EN LA ADMINISTRACIÓN Y EFICIENCIA DEL SISTEMA

- Entrada de nuevas entidades gestoras (cooperativas, cajas de compensación, AGF).
- Fin de los multifondos y creación de Fondos Generacionales.
- Licitación del 10% de los afiliados para incentivar menores comisiones y mayor competencia.
- Posibilidad de que el IPS preste servicios de apoyo y gestión de cuentas.

OTRAS MEDIDAS RELEVANTES

- Ampliación del Seguro de Lagunas Previsionales: cubriendo cotizaciones en períodos de cesantía.
- Facilidades para trabajadores independientes: con mecanismos automáticos de pago.
- Sistema Único de Cobranza de Cotizaciones: centralizando y mejorando la recuperación de deudas previsionales.



CALENDARIO DE IMPLEMENTACIÓN 2025-2026

- Mayo 2025: Ampliación del Seguro de Lagunas Previsionales.
- Agosto 2025: Inicio gradual de la nueva cotización del empleador.
- Septiembre 2025: Primer aumento de la PGU a \$250.000 para mayores de 82 años.
- Enero 2026: Comienza el pago de beneficios del nuevo Seguro Social.

La nueva reforma de pensiones marca un cambio histórico en el sistema previsional chileno, poniendo énfasis en mayores beneficios colectivos, equidad de género, mejoras en la eficiencia y ampliación de las protecciones sociales.

Para los trabajadores y trabajadoras, estos cambios no solo mejorarán las pensiones futuras, sino que también buscan construir un sistema más solidario, justo y sostenible.

Como Sindicato, estaremos atentos a la implementación de cada medida y seguiremos impulsando el conocimiento y la defensa de los derechos previsionales de nuestros afiliados. Informarse, participar y exigir el cumplimiento efectivo de esta reforma es tarea de todos y todas.



Fuente <https://previsionsocial.gob.cl/pensiones-para-chile/>