



chile  
unido  
FUNDACIÓN

# Catálogo

160 Buenas Prácticas Laborales  
para Integrar Vida Personal y Trabajo

Departamento de Estudios  
Fundación Chile Unido  
2024



Fundación Chile Unido con 26 años de trayectoria, desde el año 2003 acompaña a organizaciones privadas y públicas en sus procesos de transformación, desarrollando Estudios que buscan contribuir a humanizar los lugares de trabajo, con estadísticas, experiencias e información, en temas acerca de la integración entre la Vida Personal, Familiar y Laboral.

En particular, este Catálogo presenta 160 Buenas Prácticas Laborales que se ha ido recopilando a partir del Estudio anual “**Mejores Organizaciones para Integrar Vida Personal y Trabajo**”, y otros Estudios en Capital Humano que ha desarrollado en el tiempo Fundación Chile Unido.

## Flexibilidad y Adaptabilidad Laboral

1. Trabajo en forma remota, teletrabajo, *home office*
2. Flexibilidad en el horario de comienzo y término de la jornada laboral
3. Trabajo a tiempo parcial
4. Trabajo según objetivos y metas
5. Jornada laboral reducida
6. Finalizar la jornada de trabajo los viernes más temprano
7. Semana laboral comprimida para tener un día libre, por ejemplo, los viernes en época estival
8. Días de permiso por matrimonio, acuerdo de unión civil y/o muerte de un familiar directo
9. Banco de tiempo o días libres para trámites familiares y personales
10. Días compensatorios por una actividad extraordinaria o viaje realizado fuera de la jornada laboral
11. Día sándwich o interferido, especialmente para Semana Santa, Fiestas Patrias, Navidad, Año Nuevo u otra festividad
12. Días libres entre Navidad y Año Nuevo
13. Día o tarde libre por el cumpleaños del/la trabajador/a y/o de sus hijos/as
14. Día o tarde libre por celebraciones nacionales o religiosas no incluidas en los feriados nacionales
15. Día libre por mudanza
16. Día o medio día libre para el cuidado de la mascota o por su fallecimiento
17. Llegar más tarde al trabajo el primer día de clases de los/as hijos/as
18. Permiso ocasional para acompañar a los padres o adulto mayor dependiente a trámites personales (salud, jubilación u otros)
19. Flexibilidad de horario para realizar estudios
20. Pausas laborales con goce de sueldo para capacitaciones, estudios, entre otros.
21. Descanso profesional o permiso sin goce de sueldo, para viajar, desarrollo de proyectos personales u otros, conservando su puesto.
22. Posibilidad de viajar para hacer un posgrado y regresar a la organización
23. Tiempo de vacaciones adicional al legal

## Desarrollo Personal y Calidad de Vida

24. Programa preventivo y cuidado de la salud, fomentando el control médico, exámenes preventivos, charlas u otros.
25. Programa de prevención y rehabilitación de adicciones (drogas, alcohol, juego u otra)
26. Programa de prevención de violencia intrafamiliar
27. Programa preventivo del estrés y cuidado de la salud mental
28. Programa de atención psicológica
29. Infografías y consejos prácticos sobre salud mental, manejo del estrés, ansiedad u otros
30. Canal de comunicación para atender preocupaciones y requerimientos de las personas en materia de salud mental
31. Encuestas y/o contacto telefónico para conocer el estado emocional y bienestar de las personas y sus necesidades
32. Proceso de acompañamiento en el duelo por fallecimiento de un familiar cercano
33. Escuela para padres, madres y corresponsabilidad parental
34. Cursos para el desarrollo personal y calidad de vida (autocuidado, gestión del tiempo, primeros auxilios psicológicos u otro)
35. Cursos sobre conciliación vida personal, familia & trabajo
36. Programa de nivelación de estudios escolares
37. Asesoramiento legal
38. Asesoramiento financiero
39. Asesoramiento social
40. Asesoría previsional
41. Programa de endeudamiento
42. Atención médica en la oficina y/o domiciliaria
43. Operativo oftalmológico y dental
44. Programa de vacunación para el trabajador y su familia
45. Programa de vida saludable (evaluación nutricional, alimentación sana, capacitaciones u otros)

## Desarrollo Personal y Calidad de Vida

46. Entrega de snack saludable
47. Talleres recreativos y ramas deportivas
48. Campeonatos u olimpiadas deportivas
49. Centro de deportes o fitness (de la organización, convenio de pago o descuento)
50. Gimnasia laboral o pausas activas con diferentes técnicas (ejercicios, bailes tipo zumba, masajes, yoga, etc.)
51. Programa cuenta pasos que fomenta el caminar
52. Actividades de voluntariado
53. Celebración de cumpleaños de los/as trabajadores/as
54. Programa de reconocimiento mediante experiencias memorables (gift card, salidas a comer, Spa u otra)
55. Trabajo en el extranjero o pasantías en otras oficinas de la organización
56. Jubilación parcial: dar la posibilidad de jubilar, manteniendo un trabajo con jornada reducida en la organización
57. Programa de capacitación para la empleabilidad de adultos mayores
58. Apoyo o bolsa de trabajo para que la persona encuentre otro trabajo luego de su jubilación
59. Compra de útiles escolares y marcado de ropa
60. Convenio para la compra de mercadería y verduras a domicilio
61. Transporte de acercamiento al lugar de trabajo
62. Sucursal bancaria dentro de la organización
63. Feria de beneficios y productos para los/as trabajadores/as

## Ayudas a la Maternidad y Paternidad

### Beneficios para trabajadoras que están embarazadas

- 64. Información sobre el proceso gestacional
- 65. Colación especial para la embarazada
- 66. Asesoría nutricional
- 67. Flexibilidad horaria previo al descanso prenatal
- 68. Trabajo desde la casa en forma ocasional
- 69. Regalo para el/la recién nacido/a

### Beneficios en el período postnatal para las madres

- 70. Descanso maternal de acuerdo con la ley
- 71. Descanso maternal adicional al legal
- 72. Retorno paulatino con modificación temporal de la jornada laboral, al término del permiso postnatal parental
- 73. Trabajo desde la casa por un período de tiempo
- 74. Bono postnatal parental
- 75. Inducción y reuniones de actualización luego del descanso maternal
- 76. Coaching a la mujer para favorecer su reincorporación luego de su postnatal
- 77. Sala de lactancia o lactario
- 78. Colación durante el amamantamiento
- 79. Tiempo adicional para el amamantamiento, por sobre lo legal

## Ayudas a la Maternidad y Paternidad

### Beneficios en el período postnatal para los padres

80. Descanso paternal de acuerdo con la ley
81. Descanso paternal por más días a lo dispuesto por la ley
82. Jornada laboral reducida a partir del término del postnatal
83. Permiso para acompañar a la madre y/o llevar al recién nacido a los controles médicos
84. Programa de corresponsabilidad, con charlas, decálogo de derechos, información, u otros.
85. Acciones específicas para favorecer que los trabajadores hagan uso de los 5 días de descanso postnatal parental

### Beneficios para el cuidado y educación inicial de hijos

86. Programa de ayuda a la fertilidad
87. Sala cuna para hijos/as de trabajadores
88. Bono para el traslado a la sala cuna
89. Bono para el cuidado de hijos/as en el domicilio
90. Jardín Infantil para hijos/as de trabajadores/as
91. Bono para cubrir el costo total o parcial del jardín infantil
92. Programa después del colegio, con acceso a lugares que cubren la diferencia horaria entre la jornada escolar y la laboral, o bono para cubrir este costo.
93. Servicio de guardería durante viajes de trabajo u horas extras
94. Permisos para ir a la sala cuna y/o jardín infantil
95. Permisos para hacer trámites personales relacionados con hijos/as

## Ayudas a la Maternidad y Paternidad

### **Beneficios para los trabajadores con hijo/a o familiar directo que tiene alguna Enfermedad grave o Discapacidad**

96. Ayuda para acceder a programa de salud con coberturas especiales o asesoría en estos temas
97. Ayuda económica o fondo de salud para tratamientos, equipamientos, educación especializada u otros.
98. Ayuda para financiar transporte y/o traslados lejanos
99. Ayuda en flexibilidad de horarios laborales
100. Ayuda psicológica para el/la trabajador/a y su grupo familiar
101. Beca escolar para hijo/a en colegio especial
102. Día especial para compartir con el/la hijo/a
103. Actividades solidarias para ayudar a trabajadores en situaciones difíciles



## Apoyos Económicos para el/la trabajador/a y su familia

- 104. Bono por matrimonio, acuerdo de unión civil y natalidad, entre otros
- 105. Bono por defunción y servicio funerario
- 106. Bono o aguinaldo de Fiestas Patrias
- 107. Bono o aguinaldo de Navidad
- 108. Bono de vacaciones
- 109. Seguro complementario de salud para el/la trabajador/a y su familia
- 110. Seguro catastrófico de salud
- 111. Seguro de vida
- 112. Pago de días no cubiertos por licencias médicas
- 113. Regalo de fin de año para los/as hijos/as y/o cargas
- 114. Canasta de Navidad o de Fin de Año
- 115. Bono por inicio del año escolar
- 116. Entrega de útiles escolares
- 117. Bono para la escolaridad de los/as hijos/as
- 118. Seguro de estudios para hijos/as de un/a trabajador/a fallecido/a
- 119. Bono para reforzamiento escolar
- 120. Copago de actividades extra programáticas para hijos/as
- 121. Bono por excelencia académica de hijos/as o dependientes (escolares y/o universitarios)
- 122. Bono para hijos/as que estudian en preuniversitario
- 123. Bono para hijo/a con mejor puntaje en la PAES
- 124. Beca de excelencia deportiva
- 125. Beca de intercambio para hijos que van a estudiar al extranjero

## Apoyos Económicos para el/la trabajador/a y su familia

126. Bono o Beca para trabajadores/as que estudian
127. Bono para trabajadores/as que finalizan sus estudios de educación superior
128. Bono para trabajadores/as cuyo cónyuge esté estudiando
129. Incentivo al ahorro habitacional
130. Ayuda para la compra de la primera vivienda (subsidio, bono o préstamo)
131. Bono para equipamiento o mejoramiento habitacional
132. Préstamos de emergencia
133. Bono, ticket o servicio de alimentación
134. Convenio de descuento con empresas
135. Fondo concursable o financiamiento para iniciativas deportivas, culturales, recreativas u otras.
136. Plan de ahorro para la pensión
137. Bono de incentivo al ahorro previsional (APV)
138. Programa de retiro voluntario, jubilación y acompañamiento en esta etapa
139. Convenio con empresas de servicios y apoyo a labores domésticas
140. Entrega de teléfono y/o diario

## Integración Familiar

141. Lugares de recreación para la familia (propios o convenios)
142. Lugares de vacaciones (propios o convenios)
143. Actividades deportivas, culturales y recreativas para la familia
144. Concursos con la participación de la familia para diferentes festividades
145. Biblioteca abierta a la familia
146. Día de la Madre y Día del Padre
147. Día con Hijos/as o familiares del/la trabajador/a en la organización
148. Día de la Mamá y/o del Papá del/la trabajador/a en la oficina
149. Programa de vacaciones (verano/invierno) para hijos/as o familiares de trabajadores/as
150. Hijos/as pueden ser monitores y anfitriones en actividades corporativas
151. Jornadas vocacionales para hijos/as de trabajadores
152. Introducción al mundo laboral para hijos/as de trabajadores/as
153. Práctica profesional para hijos/as de trabajadores/as
154. Celebración Fiestas Patrias, con almuerzo, fonda, juegos típicos, bailes, regalos u otros.
155. Concursos de pintura infantil para Navidad
156. Celebración de Navidad o Fiesta de Fin de Año para la familia
157. Celebración Fiesta Anual
158. Cena de reconocimiento por años en la organización
159. Videos de la familia o familiar significativo para actividad de reconocimiento al/la trabajador/a
160. Celebración Bodas de Plata y de Oro de trabajadores/as



## Fundación Chile Unido

**HERIBERTO URZÚA S.**

Presidente del Directorio  
hurzua@chileunido.cl

**VERÓNICA HOFFMANN C.**

Directora Ejecutiva  
vhoffmann@chileunido.cl

**CATALINA DELPIANO T.**

Directora de Estudios  
cdelpiano@chileunido.cl

**Directorio**

Heriberto Urzúa S.  
María Soledad Altamirano B.  
Jaime Bellolio R.  
Juan Carlos Eichholz C.  
Martín Subercaseaux S.

