



Cartas

Puntos de acuerdo básicos

● Si queremos llegar a ser una sociedad desarrollada, tenemos que ponernos de acuerdo, por lo menos, en lo siguiente: 1.- La importancia de proteger toda la niñez, desde la protección y cuidado de la madre embarazada. 2.- Erradicar la violencia, desde la violencia intrafamiliar a la violencia de la delincuencia y el narcotráfico. 3.- Erradicar la pobreza.

Chile tiene enormes recursos para una población media, pero la mayoría de los recursos estatales se malgastan.

Jorge Porter Taschkewitz

Privacidad vulnerada

● Observando las noticias de las formalizaciones y demandas judiciales es posible darse cuenta de que el celular es un verdadero diario de vida. Uno cree que al borrar todo desaparece, pero la verdad es que todo queda en esa "nube" misteriosa, invisible, que está en todas partes y nadie la puede ver.

Se ha perdido la privacidad. Si uno ve una película, al día siguiente el proveedor te envía el mensaje: ahora puedes ver esta similar. Si buscas en las redes algún producto de interés, luego aparecen en ellas publicidad de los productos requeridos. Si buscas saber de síntomas de enfermedades, en seguida aparecen médicos y clínicas ofreciéndote tratamientos.

Así, con las redes sociales, aplica-

ciones, mensajes, publicaciones y otros, un *hacker* puede tener una visión completa de nuestra personalidad, gustos, tendencia política, estatus social y económico, y quizás saber más de uno que uno mismo.

Si toda esta información cae en malas manos, estaremos en muy mala situación. ¿No será que debemos usar el celular sólo para hablar por teléfono?

Marcos Concha Valencia

Desbordes y ambulantes

● Se votó por Mario Desbordes como alcalde de Santiago por la disciplina y energía que proyectaba, pero nos defraudó con sus primeras expresiones: "Erradicar 100% el comercio ilegal en la vía pública es casi imposible". ¿Qué nos queda?

Renzo Follegati Ghio

Medidas preventivas

● El 2 y 3 de febrero de 2024, el megaincendio que afectó zonas de Viña del Mar, Quilpué y Villa Alemana dejó a muchos chilenos con el corazón destrozado ante la pérdida de vidas y hogares. Este terrible suceso provocó la muerte de 136 personas que perecieron entre las llamas.

Para que esto no vuelva a ocurrir, proponemos tomar algunas medidas, como colocar torres de agua en distintos sectores de El Olivar, en Viña del

Mar, uno de los sectores que fue golpeado con mayor fuerza por esta tragedia. Además, se debe aumentar la vigilancia mediante cámaras y reforzar la información que se entrega a la población del lugar ante emergencias.

Emily Huínca y Tomás Matamala

Navidad y enfoque inclusivo

● La Navidad, en su esencia, representa el nacimiento de una promesa de amor que conlleva encuentro, reflexión y generosidad. Sin embargo, en medio de la rutina y efervescencia de los desafíos que trae consigo el fin de año, muchas veces olvidamos la diversidad cultural, religiosa y social de las personas que nos rodean en los distintos contextos de la vida. Es el tiempo de la "buena nueva" que nos invita a mostrar nuestra mejor versión, renovar la generosidad y mirar con un enfoque inclusivo, en el que todos se sientan acogidos.

Una Navidad inclusiva no deja a nadie fuera, por el contrario, nos considera a todos desde un enfoque de derecho, abrazando las diferencias e individualidades. Integrar a otros no es sólo una cuestión de justicia, sino también una forma de enriquecer y vivir la experiencia de comunidad. La familia es el primer espacio de acogida y respeto, invitando a compartir con quienes están solos, adaptarse para incluir a todos los miembros o crear tradiciones que refuercen los vínculos.

A nuestro alrededor hay ejemplos

inspiradores de iniciativas inclusivas, como cenas abiertas a personas en situación de vulnerabilidad o celebraciones que integran a personas de diferentes realidades. Esta festividad también puede ser un momento para mirar a quienes enfrentan situaciones difíciles, como migrantes, personas en situación de calle o quienes carecen de redes de apoyo, por lo que es muy importante, por ejemplo, proponer regalos que no sólo sean materiales, sino experiencias significativas que fomenten una conexión más profunda entre las personas.

Ser inclusivos en Navidad no es sólo un ideal, es una posibilidad real que comienza con pequeñas acciones; recordemos a ese familiar que no vemos hace tanto tiempo o a esa persona que piensa tan distinto.

Hagamos de esta fecha una oportunidad para unirnos, aprender de nuestras diferencias y celebrar lo que nos conecta como humanidad.

Claudia González
Académica Carrera de Pedagogía
en Educación Diferencial UDLA,
Sede Viña del Mar

Síndrome de burnout

● El síndrome de *burnout* puede ser entendido como un estrés laboral caracterizado por el agotamiento mental, físico o emocional de un individuo.

En muchos casos se manifiesta como desmotivación laboral, lo que genera estar evaluando constantemente el hecho de cambiar de empleo. Por otro

lado, puede reflejarse en cambios de conducta, menor interés en participar en las actividades de la empresa o incluso en problemas de salud. Y como tercer punto está el cansancio físico en los trabajadores, que se demuestra en muchos casos en actitudes del día a día.

Los factores más importantes que inciden en el *burnout* son, principalmente, trabajar en una empresa con un mal clima laboral (tener mala jefatura, malos tratos o, simplemente, poca comunicación entre pares), ver que el sueldo no alcanza a cubrir los gastos o llegar a fin de mes muy justo (poca posibilidad incluso de ahorrar) y, en tercer lugar, observar que no hay proyección de crecimiento laboral o económico en la empresa.

No hay que olvidar que los colaboradores desmotivados afectan negativamente la productividad de una empresa y hay costos indirectos. Por todo esto, el síndrome de *burnout* debe ser tomado en serio y tratado a tiempo por las compañías como una verdadera alerta, para así proteger la salud de los trabajadores, su bienestar y productividad.

Francisco González
Gerente general de Vertical Hunter

El Mercurio de Valparaíso invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a cartasdeloslectores@mercuriovalpo.cl.