



CARTAS

Cambio de hora, otra vez lo mismo

Señora Directora:

Chile nuevamente se prepara para modificar sus relojes con el cambio al horario de invierno que ocurrirá el próximo sábado 5 de abril, a medianoche. Esta habitual práctica implica atrasar una hora los relojes, medida instaurada en 1968 con el objetivo inicial de aprovechar la luz natural y generar ahorro energético.

Sin embargo, el cambio de hora nuevamente ha generado un profundo debate público debido a sus comprobados efectos negativos. Expertos en salud alertan consistentemente sobre las repercusiones en la calidad del sueño, salud mental y rendimiento laboral.

Pese a la contundente evidencia científica y a las reiteradas recomendaciones de los expertos, las autoridades políticas han permanecido indiferentes, manteniendo esta práctica sin argumentos técnicos claros. Esta indiferencia ha sido cuestionada por diversos sectores que acusan falta de voluntad política y ausencia de criterios científicos en la toma de decisiones.

Además, el cambio de hora con-

lleva la necesidad de ajustar manualmente relojes y dispositivos electrónicos, aunque muchos de ellos actualmente ya realizan este cambio automáticamente gracias a configuraciones digitales. Pero para aquellos dispositivos que no tienen el cambio automático y considerando a la población adulta mayor, podría traer complicaciones en las actividades cotidianas.

Mientras el Gobierno siga ignorando la evidencia científica, serán los ciudadanos quienes continuarán soportando los costos de una política cada vez más cuestionada.

*Dr. Danilo Leal
Director Magíster en Cs de la
Computación & Magíster en
Ingeniería Informática U. Andrés
Bello*

Autismo en el trabajo

Señora Directora:

A nivel mundial, solo el 10%-20% de las personas autistas accede al mercado laboral. En Chile, estudios del Ministerio de Desarrollo Social sitúan esta cifra en menos del 10%, reflejando barreras estructurales y prejuicios que impiden el reconocimiento de las habi-

lidades únicas de este colectivo.

Procesos de selección discriminatorios, falta de capacitación y ausencia de ajustes laborales dificultan su inclusión. No obstante, con el soporte adecuado, destacan en tecnología, programación y análisis de datos, gracias a su atención al detalle y concentración.

Iniciativas inclusivas globales están transformando el empleo mediante estrategias de reclutamiento específicas, formación en conciencia autista para recursos humanos y ajustes laborales como horarios flexibles y entornos adaptados. Programas de mentoría han elevado la empleabilidad autista hasta un 25% en ciertos sectores.

Es urgente un cambio cultural que derribe estigmas y valore la neurodiversidad. Invertir en formación, ajustes razonables y sensibilización no solo es justicia social, sino una oportunidad para una economía más dinámica y diversa.

*Vanessa Vega Córdova Instituto
Milenio MICARE y Pontificia
Universidad Católica de Valparaíso*

*Izaskun Álvarez-Aguado. Instituto
Milenio MICARE y Universidad de
las Américas*