

## C Cartas

### Factor Crispi

●Y la pregunta del momento es: ¿por qué no se ha salido del Gobierno Miguel Crispi? Cuando políticos de casi todos los colores piden su salida, es una potente prueba de que no es por un porfiado capricho partidista determinado, más bien es a consecuencia de sus cuestionadas acciones, en especial cuando se conocen nuevas conversaciones entre la diputada Catalina Pérez (ex-FA) y su expareja, representante legal de la organización-, Daniel Andrade, haciendo alusión al actual jefe de asesores de La Moneda.

Vale mencionar que la permanencia o salida de Miguel Crispi del Gobierno depende del presidente Boric.

*Luis Enrique Soler Milla*

### Descanso efectivo

●Enero y febrero son, para muchos, sinónimo de descanso y relajación, lo que se traduce en una oportunidad de disminuir los niveles de cortisol -la hormona del estrés- y mejorar el bienestar general, además de contribuir a la recuperación cognitiva.

Este período representa una oportunidad para reducir el estrés diario de la rutina y es importante aprovecharla generando momentos de descanso y conexión con uno mismo -por ejemplo, eliminando el correo profesional del celular- que permitan poner nuestra mente en pausa. Para esto, no siempre es un requisito realizar grandes in-

versiones económicas, pero sí es clave tener una disposición al descanso y a no estar pendiente de preocupaciones y responsabilidades ligadas generalmente al trabajo.

Lo anterior, porque durante el año se genera una sobrecarga cognitiva que puede afectar aspectos como la capacidad de concentración o la memoria, lo que puede repercutir en el rendimiento diario. Durante las vacaciones disfrutar de experiencias en contextos diferentes al habitual -como salir al parque o a un museo- contribuye de forma positiva al bienestar, mejora el estado de ánimo y fortalece los vínculos sociales, lo que fomenta una salud mental adecuada.

Finalmente, es relevante hacer la distinción entre el descanso en el que nos entretendemos y nos estamos moviendo, y el descanso efectivo que es una interrupción concreta de actividades laborales o académicas, es decir, un proceso consciente y saludable que tiene como objetivo restaurar los recursos cognitivos y emocionales y que permitirá una desconexión concreta.

*Ximena Rojas R.  
Académica Facultad de  
Psicología y Humanidades,  
Universidad San Sebastián*

### Capitalización individual

●Dos hitos relevantes tendrá la capitalización individual, que este año 2025 cumple 45 años como régimen previsional en el país. El primero, en sus ini-

cios, cuando un 20% de cotización a reparto pasó a ser un 10% de capitalización individual, y el segundo, de aprobarse la actual reforma del Gobierno, en que la capitalización individual suba un 6%.

En lo central, la reforma previsional del Gobierno confirma que nuestro sistema previsional ha sido respaldado por ocho gobiernos democráticos, y en lo estructural, que el sistema previsional necesita más ahorro para su perfeccionamiento, y eso es lo central de la reforma.

Quién hubiese imaginado que el Gobierno de izquierda del Presidente Boric y de la ministra Jara, del Partido Comunista, entregará la legitimidad faltante a la capitalización individual para lapidar cualquier argumento a favor de un sistema de reparto.

En resumen, del No+AFP electoral pasamos al Sí+ Capitalización Individual.

*Eduardo Jerez Sanhueza*

### Ley Karin

●La reciente implementación de la Ley Karin ha marcado un hito en la lucha contra el acoso y la violencia laboral en Chile. Según datos entregados recientemente por la Dirección del Trabajo, entre el 1 de agosto y el 31 de diciembre de 2024 se registraron 9.151 denuncias en el sector privado.

Si bien la norma establece obligaciones claras para las organizaciones, como protocolos de prevención y la

modificación de los reglamentos internos para alinearse con las nuevas disposiciones legales, cumplir con ello no es suficiente para enfrentar el problema.

Hoy es fundamental que las organizaciones fomenten una cultura de respeto y seguridad por medio de capacitaciones especialmente pensadas para sensibilizar a los colaboradores. Lo anterior se puede hacer mediante la implementación de talleres prácticos y ejemplos concretos sobre la importancia del respeto mutuo y la creación de ambientes inclusivos y seguros. Asimismo, es clave entrenar a los equipos de recursos humanos y a los líderes en el uso de los canales de denuncia, asegurando que estos sean accesibles, confidenciales y generen confianza.

*Marco Araya  
Consultor Adecco Chile*

### Hábitos alimentarios

●La llegada de la temporada estival es una ocasión ideal para fortalecer hábitos alimentarios que promuevan un bienestar integral, en una época caracterizada por altas temperaturas y mayor actividad al aire libre.

La evidencia científica respalda que una alimentación rica en frutas y verduras de temporada, granos enteros y proteínas magras de origen marino no sólo favorece el control del peso y la composición corporal, sino que también reduce el riesgo de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes tipo

2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Durante el verano, estos alimentos están más disponibles y alcanzan su punto óptimo de frescura, concentración de vitaminas, minerales y fibra dietética, haciéndolos especialmente beneficiosos y atractivos para el consumo.

Además, es esencial priorizar la hidratación mediante agua fresca como primera opción, evitando bebidas azucaradas, endulzadas artificialmente o alcohólicas, ya que estas aumentan el riesgo de deshidratación y el consumo calórico innecesario. A esta estrategia se suma la recomendación de consumir con moderación alimentos altos en sodio y grasas saturadas, especialmente de origen animal, limitando su ingesta a una frecuencia semanal.

Las familias chilenas tienen en esta temporada una oportunidad única para adoptar opciones alimenticias sostenibles, promoviendo estilos de vida que no sólo mejoran nuestra calidad de vida, sino también garantizan un futuro más saludable para las próximas generaciones.

*Lidia Paz Castillo  
Nutricionista y académica Escuela  
de Tecnología Médica UDP*

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](mailto:cartasdeloslectores@mercuriovalpo.cl).