

Mindfulness para manejo del estrés

●Marzo es un mes estresante para la mayoría de los chilenos. Aprender y usar habilidades para manejar el estrés, se vuelve cada vez más importante para un buen vivir.

Dentro de las estrategias con evidencia para manejar el estrés de nuestras vidas, esta Mindfulness o atenciones plena, traducción inexacta pero que ayuda a comprender que es “una práctica que se centra en la observación consciente y sin juicio del momento presente”, hay numerosos estudios que respaldan su efectividad, mindfulness puede reducir los niveles de cortisol (la hormona del estrés), mejorar la regulación emocional y aumentar la resiliencia frente a situaciones estresantes.

A diferencia de lo que a veces se piensa, no es meditar, meditar es una forma de llegar a Mindfulness, no se necesita nada más que lavar los platos o comer con atención plena, buscando estar en el presente, dejando pasar el pasado con mente de teflón, aceptando que paso y que el futuro no existe, que lo construimos en el presente y que como dice un maestro por ahí, se llama presente, porque es

un regalo.

*Esteban Ricke Ortega, médico
psiquiatra terapeuta DBT*

Desingeniería de la IA

●China y EE.UU. siguen compitiendo en los rankings de IA, mientras su adopción generalizada enfrenta retos que van más allá de lo técnico. Aunque las empresas ya han iniciado su propio camino, un alto porcentaje aún no la utiliza, pese conocer su relevancia. Persisten barreras como la resistencia organizacional y la escasez de expertos. A nivel regional, Chile encabeza esta revolución tecnológica (ILIA, 2024), pese a la fuga de talentos y la desigualdad de infraestructura.

Por ello, preciso reflexionar sobre una “desingeniería” de la IA que se centre en el usuario y priorice las necesidades humanas y emocionales en el diseño de sistemas. La masificación de ChatGPT no fue casual; transformar un LLM en chatbot para usuarios ya acostumbrados a WhatsApp es una clara señal de adopción natural. La neurociencia aplicada y los “agentes” serán, entonces, claves para integrar tecnología sin deshumanizar, reforzando la