

ma, quien determine hechos, responsabilidades y sanciones.

Pero sí corresponde recordar que la colusión, cuando se acredita, es una de las faltas más graves contra el mercado. Desde la economía, es una falla inducida: empresas que deberían competir por precios, calidad e innovación sustituyen la competencia por coordinación, afectando a consumidores y organismos públicos.

Chile necesita mercados libres, pero también leales y transparentes. La Ley N° 20.945 fortaleció la persecución de carteles, aumentó sanciones, perfeccionó la delación compensada y criminalizó la colusión. Valorar esa institucionalidad es clave para proteger la confianza.

La libre competencia es una garantía para emprender, invertir y consumir con reglas parejas. Si hubo colusión, debe investigarse, sancionarse y repararse.

Erik Escalona

*Decano Facultad de Negocios y
Tecnología Universidad UNIACC*

ACOSTUMBRADOS A VIVIR CANSADOS

Señora directora:

En Chile, cada vez más personas despiertan cansadas. No se trata solo de estrés: llevamos años acostumbrándonos a rutinas que desgastan física y mentalmente. Dormimos poco, come-

mos rápido, vivimos conectados de forma permanente y sostenemos jornadas que muchas veces no terminan al cerrar el horario laboral.

Según la Superintendencia de Seguridad Social, más del 33% de las licencias médicas emitidas en 2024, correspondieron a trastornos de salud mental. Sin embargo, entender esta crisis únicamente como un problema individual sería insuficiente. Detrás de esas cifras también existen hábitos deteriorados, dinámicas laborales excesivas y una forma de vivir que erosiona progresivamente la salud.

Uno de los factores más visibles es la hiperconectividad: revisamos el teléfono antes de dormir y apenas despertamos. Incluso los espacios de descanso quedaron invadidos por notificaciones, correos y estímulos constantes que dificultan desconectarse.

En medio de esta realidad, olvidamos algo esencial: la salud comienza en lo básico. Dormir bien, alimentarse adecuadamente, mantener vínculos afectivos, realizar actividad física y disponer de tiempo real para descansar siguen siendo factores protectores clave. Tal vez por eso el agotamiento se volvió cotidiano: aprendimos a reaccionar cuando la salud se deteriora, pero no a cuidar aquello que la sostiene cada día.

Marcela Sirguiado Davis

*Académica carrera de Enfermería
Universidad Autónoma de Chile*