

## Vacaciones y movimiento

•El verano suele interpretarse como un tiempo para “pausar todo”, incluido el ejercicio. Sin embargo, el desafío no es mantener la exigencia del año, sino cambiar la perspectiva. El verano invita a reencontrarse con el placer del movimiento. No se trata de rendir más, sino de moverse para sentirse bien. Caminar por la playa, jugar paletas o, simplemente, explorar nuevos entornos son acciones simples que sostienen la actividad sin convertirla en una carga.

El descanso auténtico ocurre cuando cuerpo y mente se equilibran. La constancia no se pierde por entrenar distinto, sino cuando dejamos de hacerlo por completo. Por eso, la idea es proponerse fijar metas flexibles y elegir actividades que resulten espontáneas y entretenidas. En un momento del año en que buscamos desconectarnos, vale la pena recordar que moverse también es una forma de descansar. No para cumplir, sino para sentirse mejor. Porque las vacaciones no son una renuncia al movimiento: son una invitación a volver a disfrutarlo.

*Paula Ortiz*

## Minería y futuro

•Cuando un país define dónde pone

sus esfuerzos formativos, está definiendo también su modelo de desarrollo. La consolidación del programa “Más Mujeres Científicas” (+MC) del Ministerio de Educación, con un aumento del 18,4% en vacantes exclusivas para mujeres en carreras STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas), es una señal clara de que Chile entiende que su futuro productivo dependerá, cada vez más, de la ciencia, la tecnología y el talento diverso.

La apertura de 3.358 cupos en 44 instituciones de educación superior no es solo una buena noticia en el contexto de los recientes resultados de la PAES. Es, sobre todo, una decisión estratégica. Según estimaciones de Naciones Unidas, hacia 2050 cerca del 75% de los empleos estará vinculado a áreas STEM. Incentivar el ingreso femenino a estas disciplinas no responde únicamente a un criterio de equidad, sino a la necesidad de asegurar que las mujeres sean protagonistas del mercado laboral del futuro y participen activamente en la transformación digital que ya está en curso.

Desde las universidades adherentes a Compromiso Minero observamos este fenómeno con especial atención. En Chile, la formación de talento femenino en ciencia y tecnología tiene un destino natural en sectores altamente dinámicos y exigentes en conocimiento especializado, como la minería. Las cifras lo

reflejan con claridad: si hace una década cerca de la mitad de la fuerza laboral minera contaba solo con educación media, hoy tres de cada cuatro trabajadores poseen educación superior.

Este cambio no es casual. La minería actual es una industria intensiva en conocimiento, cada vez más automatizada, basada en datos y con creciente uso de inteligencia artificial. Abordar estos retos requiere perfiles como los que el programa +MC busca impulsar desde la formación temprana.

Las instituciones adscritas al programa “Más Mujeres Científicas” estamos preparadas para recibir a estas futuras profesionales. La invitación a las estudiantes es a ser parte de una generación que contribuirá a redefinir la minería chilena: una minería que seguirá agregando valor, que profundizará su foco innovador, que dialogará cada vez más estrechamente con la ciencia y que continuará proyectando desarrollo para el país.

*Paula Arenas*

## Ensayos clínicos

•Como médico oncólogo e investigador clínico, comparto la preocupación planteada recientemente en la carta “Aprobar tarde también es perder” sobre la menor llegada de estudios clíni-