

pleos con menor estabilidad, muchas veces sin contrato formal ni acceso a protección social

Frente a esto, las políticas públicas han priorizado instrumentos como subsidios al empleo que, si bien, pueden generar alivios en el corto plazo, sus resultados han sido acotados en términos de mejorar estructuralmente la calidad del empleo. Aun así, se insiste en ellos a través del denominado Sistema Unificado al Empleo (SUE), hoy en la agenda tras la reciente promulgación de la Ley N° 21.808.

La experiencia comparada sugiere que para fortalecer el mercado laboral hay que complementar estas medidas con políticas que impulsen la inversión, la adopción tecnológica y la productividad, factores clave para la generación sostenida de empleos de mayor calidad.

Guillermo Riquelme
Universidad Autónoma de Chile

Dar la hora

● Cada año, cuando se anuncia el cambio de hora de abril, la conversación se repite en oficinas, sobremesas y salas de clases. Algunos lamentan tardes más cortas y otros celebran mañanas menos oscuras, pero lo que rara vez se discute es cómo impacta esta decisión en algo tan básico como dormir bien y despertar con energía.

Precisamente, este 4 de abril volveremos al horario estándar y, aunque parezca contradictorio, ese ajuste nos acerca más a un funcionamiento más saludable.

No se trata de una apreciación subjetiva, sino que al contrario, es lo que dice la ciencia. Entre cientos de estudios científicos que avalan el tema, una reciente publicación internacional en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* comparó distintas políticas horarias y concluyó que alternar la hora dos veces al año resulta más perjudicial para el ritmo circadiano de mantener un esquema fijo. Así, un horario estándar permanente –equivalente al llamado de invierno y con mayor luz en la mañana– se asocia a mejores indicadores de salud pública, como menor prevalencia de obesidad y de accidentes cerebrovasculares.

Los ritmos circadianos coordinan procesos esenciales como el sueño, el metabolismo y la secreción hormonal, y la luz natural es clave para mantenerlos ajustados a la “hora local”. Cuando adelantamos el reloj (horario de verano) y comenzamos la jornada en penumbra, el organismo no se adapta de inmediato. Incluso un desfase de una hora puede alterar la calidad de nuestro descanso y modificar distintos parámetros fisiológicos.

Por eso, el debate de fondo no debería centrarse en el cambio de hora de abril –que nos devuelve a una rela-

ción más natural con el amanecer– sino en la decisión de mantener un solo horario permanente, el estándar (o también llamado de invierno).

Si la evidencia indica que los cambios frecuentes desordenan nuestro reloj biológico, insistir en alternar todos los años entre dos horarios es literalmente “dar la hora”.

Luis Larrondo, director Instituto Milenio de Biología Integrativa (iBio)

“Estado en quiebra”

● El estado social luego del alza de los combustibles será la gran primera prueba de fuego del actual gobierno. Será clave la comunicación de crisis que hay en las finanzas públicas, sin confundir con un “Estado en quiebra”, que tan tontamente se intentó instalar para justificar la conveniencia del “bencinazo” y del recorte fiscal en lo público.

Jorge Ramírez

El Austral de Osorno 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 cronica@australosorno.cl o a la dirección **O'Higgins 870, Osorno.**