

Fecha: 04-03-2026

Medio: La Prensa de Curicó

Supl.: La Prensa de Curicó

Tipo: Cartas

Título: Cartas: Las relaciones de Chile con Estados Unidos y China en el marco de interés nacional

Pág.: 8

Cm2: 375,1

VPE: \$ 484.964

Tiraje:

4.200

Lectoría:

12.600

Favorabilidad:

☐ No Definida

Marzo, rutina y sueño

Marzo marca el regreso a la rutina laboral y escolar en Chile, pero también instala un problema que suele normalizarse: dormir mal. Acostarse más tarde, levantarse más temprano y sostener jornadas exigentes se asume como parte inevitable del año, cuando en realidad constituye un factor de riesgo para la salud.

La evidencia científica es clara. Dormir menos de lo necesario no solo provoca cansancio, sino que altera procesos fisiológicos clave. Estudios recientes demuestran que la restricción del sueño se asocia a un menor nivel de actividad física durante el día y a elecciones alimentarias menos saludables, favoreciendo conductas sedentarias y el consumo de alimentos de baja calidad nutricional. Dormir mal, por tanto, no es un problema aislado: desordena toda la rutina de autocuidado.

La relación entre sueño, alimentación y movimiento es bidireccional. Tener hábitos alimentarios saludables y una mayor actividad física permiten una mejor duración y calidad del sueño, mientras que la desorganización de estos factores deteriora el descanso y el bienestar general. Ignorar esta interacción implica desaprovechar una estrategia preventiva de alto impacto y bajo costo.

Que dormir poco sea parte del discurso cotidiano no lo vuelve inocuo. La normalización del cansancio permanente refleja una forma de organización social que prioriza la productividad por sobre la salud. En un país donde las enfermedades crónicas siguen en aumento, cuidar del sueño es una medida básica de salud pública.

MARCELA SIRGUIADO DAVIS

Académica carrera de Enfermería,

Universidad Autónoma de Chile

Las relaciones de Chile con Estados Unidos y China en el marco de interés nacional

Señor Director:

El nuevo gobierno de nuestro país encabezado por José Antonio Kast, en la implementación de su política exterior, enfrenta como uno de sus especiales desafíos la relación con Estados Unidos y China.

Con ambos Estados Chile ha mantenido, con un signo de continuidad, relaciones de particular importancia, desarrollando una estrategia de vínculos amplios y diversos, a objeto de tributar al interés nacional a través de una estrategia de apertura internacional transversal. Los resultados de los vínculos con estas potencias son elocuentes. China es nuestro principal socio comercial, alcan-

zando el intercambio alrededor de 60.000 millones de dólares, con una balanza favorable a nuestro país. Estados Unidos, en este ámbito, es el segundo en importancia con un comercio bilateral sobre los 32 mil millones de dólares, con una balanza favorable a Estados Unidos. Este país, a su vez, es el segundo en inversión directa en Chile, luego de Canadá, con unos 25 mil millones de dólares.

Para llevar a cabo una política de esta naturaleza Chile ha tenido presente un accionar estratégico autónomo, no sujeto a los alineamientos con alguna de estas superpotencias en su disputa bilateral. Además, se han implementado principios permanentes que dan certezas de la conducta que sigue nuestro país. Ello ha posibilitado la celebración de Tratados de Libre Comercio tanto con Estados Unidos, en vigor desde 2004; como con China, vigente desde 2006.

La aplicación de principios estables son los que dan certeza y ellos deben estar presentes de forma especial en las negociaciones en los diversos ámbitos, incluso aquellos más sensibles, cuando se desarrollan procesos que involucran a potencias que disputan posiciones estratégicas de magnitud como son, por ejemplo, las geopolíticas. Entre estas áreas están aquellas referentes a las inversiones, particularmente cuando tocan áreas como energía, telecomunicaciones, infraestructura, minería.

Chile, para fortalecer su proceso de desarrollo, se ha caracterizado por ser una economía abierta a la inversión extranjera sin discriminación de origen y con respeto al derecho internacional, así como ocurre con sus vínculos comerciales. También se asume como principio la neutralidad tecnológica.

Para llevar a cabo una política de Estado, basada en principios estables y compartidos transversalmente en nuestro país, ajustado a una autonomía estratégica que sirva al interés nacional, el gobierno del Presidente José Antonio Kast debiera asumir que no es pertinente establecer una política internacional ideológica que nos lleve a alinearnos con alguna de las potencias que se disputan la influencia en el planeta. Toda vez, que ello colisionaría con una inserción internacional amplia y diversa, que ha tributado positivamente a nuestro país. Las negociaciones y relaciones no condicionadas en los diversos ámbitos, por sensibles que sean, con los diversos Estados en los planos multilateral y bilateral, no pueden ser un patrimonio sólo de las potencias mundiales, sino que todos los integrantes de la comunidad internacional tienen la facultad a ejercer este derecho soberanamente.

En esta línea es necesario fortalecer nuestra institucionalidad, en especial en lo referente a las inversiones, para materializar los prin-

cipios y converger con los intereses nacionales, incluida la seguridad, y a partir de ello aplicarla a proyectos específicos.

EDGARDO RIVEROS MARÍN

Director Centro de Estudios de Política Internacional, U.Central

Cuando la “necesidad de la empresa” se vuelve la regla y no la excepción

Señor Director:

La causal de despido por necesidades de la empresa fue concebida como un mecanismo excepcional, destinado a enfrentar crisis o reestructuraciones inevitables. Sin embargo, las cifras de 2025 muestran que esa excepcionalidad parece estar diluyéndose.

Según datos de la Dirección del Trabajo, los despidos bajo el artículo 161 inciso 1 del Código del Trabajo alcanzaron en 2025 casi 498 mil casos, un aumento de 6,9% respecto del año anterior y el mayor nivel desde la pandemia. Solo en diciembre se registraron 45.304 desvinculaciones, con un alza interanual de 7,2%, acumulando diez meses consecutivos de incrementos año contra año.

Aunque esta causal representa el 18,1% del total de despidos, su tendencia sostenida al alza resulta preocupante. Más aún en un contexto donde el desempleo promedió 8,5% en 2025, reflejando un mercado laboral debilitado y una recuperación económica que no logra traducirse en suficiente creación de empleo formal.

Los factores macroeconómicos son determinantes: bajo dinamismo, inversión contenida y sectores clave —como la construcción— aún rezagados. Pero también es necesario considerar el impacto acumulativo de mayores costos laborales y nuevas exigencias regulatorias. Reformas recientes han elevado estándares y derechos, lo que constituye un avance, pero también ha incrementado las cargas administrativas y operativas para las empresas.

En este escenario, muchas organizaciones han optado por reestructurar funciones, automatizar procesos o externalizar servicios. La causal de necesidades de la empresa se convierte entonces en la herramienta jurídica para formalizar esos ajustes. El riesgo es que pase de ser un recurso excepcional a transformarse en un mecanismo recurrente de adaptación.

El desafío hacia adelante es recuperar crecimiento, productividad y certeza jurídica. Sólo en un entorno económico más dinámico la “necesidad de la empresa” volverá a ocupar el lugar que le corresponde: el de una medida extraordinaria, y no la regla.

PEDRO MATAMALA

Socio en Provoste Matamala Abogados.