

reportes de la OCDE, Chile se sitúa entre los países con mayores niveles de distracción escolar debido al uso de pantallas. Esta fragmentación de la atención no solo impacta el rendimiento académico, sino que ha generado un “encarcelamiento” digital que debilita habilidades esenciales como la empatía y la resolución de conflictos. Al silenciarse el diálogo cara a cara en los recreos y pasillos, se erosiona la base de la convivencia escolar.

Implementar esta regulación es, en definitiva, un acto de cuidado. Al retirar la pantalla del centro de la interacción, forzamos positivamente el reencuentro, permitiendo que la palabra y el contacto visual vuelvan a ser el motor del aprendizaje. Desconectar el celular en la jornada escolar no es una medida contra la tecnología, sino una invitación urgente a reconectar con la realidad del otro y a fortalecer el tejido social desde la base misma de nuestra educación.

Maritza Contreras
Rectora Colegio Bicentenario Jorge
Huneeus Zegers

Empleo estacional y desafío regional

Señor Director:

El fuerte dinamismo del empleo estacional en la Región de Valparaíso durante el verano confirma el rol clave que cumple el turismo como motor laboral del litoral central. Líder en el crecimiento nacional, con un aumento cercano al 11% y concentrando más de un cuarto de las vacantes del país, es una señal alentadora en un escenario económico aún frágil.

Sin embargo, este impulso también plantea preguntas de fondo. El trabajo que se activa en verano suele ser breve, intensivo y precario. Para muchas personas significa una oportunidad inmediata, pero no necesariamente una base de estabilidad. El desafío no es solo crear más empleos, sino avanzar hacia mejores condiciones, mayor formalización y trayectorias laborales que se extiendan más allá de la temporada alta.

Valparaíso tiene una oportunidad estratégica: diversificar su oferta turística, distribuir la actividad durante el

año y fortalecer la capacitación laboral. Convertir el empleo estacional en una palanca de desarrollo sostenible requiere planificación, coordinación público-privada y una mirada de largo plazo que beneficie tanto a la economía regional como a quienes viven y trabajan en ella.

*Felipe Oelkers
Director de Ingeniería Comercial UNAB*

Las guías alimentarias de EE.UU.

Señor Director:

Las Guías Alimentarias de EE.UU. (Dietary Guidelines for Americans 2025-2030) han generado debate por el cambio que proponen en el enfoque de la alimentación saludable, al priorizar un mayor consumo de proteínas de origen animal y lácteos enteros, junto con una reducción de los productos ultraprocesados. Sin duda es una discusión relevante, considerando que las enfermedades crónicas asociadas a la dieta son hoy uno de los principales problemas de salud pública en muchos países.

Sin embargo, es fundamental recordar que las guías alimentarias no son universales: cada país debe construir las suyas en función de su realidad sanitaria, sociocultural y ambiental. En Chile, nuestras Guías Alimentarias -elaboradas por el INTA de la Universidad de Chile- no solo se basan en la evidencia biológica sobre nutrición y salud, sino que incorporan dimensiones clave como sostenibilidad ambiental y aspectos socioculturales de la alimentación.

En relación al enfoque estadounidense -que responde al perfil epidemiológico de su población- un aumento importante del consumo de proteínas, especialmente de origen animal, puede conllevar riesgos si no se equilibra adecuadamente: menor consumo de fibra, mayor ingesta de grasas saturadas y sodio, e impacto ambiental significativo.

Por ello, si bien es positivo que se refuerce el mensaje de reducir los ultraprocesados, es fundamental insistir en que las guías alimentarias no son una receta única aplicable a todas las realidades.

*Dra. Nelly Bustos
Académica INTA Universidad de Chile*