

cia en la reducción de síntomas depresivos, en parte porque mejora el descanso y la vitalidad. Estas prácticas no reemplazan la psicoterapia, pero la complementan y amplían las posibilidades de cuidado.

Concientizar la depresión es humanizarla. Es aceptar que el sufrimiento existe, que no siempre se ve, y que nadie debería cargarlo en soledad. No se trata de luchar contra la tristeza, sino de aprender a acompañarla.

Cristóbal Carrasco Gubernatis, psicólogo clínico miembro del Comité Salud Mental de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (SOCHI-MEV)

Cinco desafíos urgentes para la Educación Media Técnico-Profesional en Chile

● Señor director: En Chile, más de 150 mil estudiantes cursan la Educación Media Técnico-Profesional (EMTP), una modalidad que impacta en miles de familias de nuestro país y que concentra el 37% de la matrícula de 3ro y 4to Medio. Pese a su relevancia para el desarrollo productivo y movilidad social, la EMTP sigue ocupando un lugar secundario en el debate público y en la agenda de políticas educativas.

De cara al próximo gobierno, existen cinco desafíos urgentes que no admiten más postergación: 1) actualizar y flexibilizar el currículo técnico-profesional para responder a los cambios del mercado laboral; 2)

avanzar decididamente en la profesionalización docente, considerando que hoy un 58% de quienes enseñan en establecimientos EMTP no cuenta con formación pedagógica; 3) necesidad de fortalecer la vinculación con el sector productivo, con incentivos para empresas, gremios y sectores estratégicos; 4) incorporar competencias de desarrollo digital que acompañen la digitalización de los procesos productivos, la automatización y el uso creciente de inteligencia artificial; 5) y consolidar un marco normativo permanente para la EMTP, superando la actual Rex 1080 por una política pública permanente, con financiamiento, institucionalidad y mecanismos de seguimiento.

La Educación Media Técnico-Profesional no puede seguir esperando. Lo que está en juego es el futuro de miles de jóvenes y familias, y con ello, el capital humano que el país necesita para su desarrollo.

José Manuel Fernández Solar, gerente general Fundación Educacional Co-meduc

El Diario de Atacama 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 director@diarioatacama.cl. o a la dirección Atacama 725-A, Copiapó.