



ESPECIAL

TODO SOBRE EL ESTALLIDO SOCIAL

Y NUESTRO FUTURO
COMO EMPRESA



FOTO: UNSPLASH

EDITORIAL

Cerramos el año de una manera inesperada, con una sensación un tanto amarga pero cargada de esperanza. La estructura chilena que todos conocíamos se está reacomodando y entiendo que esto puede generar mucha incertidumbre sobre el presente y futuro. En esta última edición del año 2019 quiero transmitirles tranquilidad. Cada uno de ustedes es libre de tomar la postura que sea más acorde a sus valores, y tener sus opiniones sin perjuicio de la del resto. En M4 nos mantenemos firmes, trabajando duro y jugándonos todas nuestras fichas por mantener nuestra empresa en las mejores condiciones para todos. Es momento de ponerle ganas, de mirar hacia adelante y ser constructivos con nuestros pensamientos y acciones. Nos caracterizamos por trabajar duramente y seguiremos manteniendo la misma línea, ya que eso será clave para salir airosos de cualquier situación. Espero que con este pequeño preguntas y respuestas se puedan aclarar dudas para permitirles sentir la tranquilidad que todos ansiamos en estas fechas; y les recalco, nuestras puertas siempre están abiertas al diálogo.

*Un abrazo
grande.*

GONZALO MUJICA M.
GERENTE GENERAL.



¿Cómo afectó el estallido social a los trabajadores de M4?

Prin cipalmente la salud mental, sobre todo con respecto al futuro cercano. Por lo que uno puede captar en las conversaciones con los trabajadores de distintas zonas, se ha generado mucha incertidumbre. Su tranquilidad y la de sus familias se ha visto perjudicada debido a la violencia, y más que nada hay preocupación por el retorno a la casa, ya que hay muchos caminos cortados

¿Habrá reducción de personal?

En general ha bajado mucho la producción y la productividad, pero no se tienen considerados despidos. De hecho, estamos peleando para generar más oportunidades y negociar algunos contratos, así que por el momento no hay despidos.

¿Cómo ha enfrentado el conflicto cada zona?

Obviamente hay zonas que se han visto más afectadas que otras, pero la meta es trabajar con completa seguridad. Si hay algún riesgo, o un sentimiento de que pueda ocurrirles algo por su trabajo, la idea es no hacerlo, no correr ningún peligro, esa ha sido la política que hemos estado tomando. Es importante que sepan que no hay ningún tipo de perjuicio al trabajador por lo anteriormente señalado.

¿Qué hacer, o con quién hablar, en caso de dudas de los trabajadores respecto a esta situación?

Si hay inquietudes, o no saben qué hacer, está la página web, nuestro Facebook, así como los supervisores, quienes pueden acoger sus dudas. Los instamos a hacer las consultas necesarias y a que todos nos informemos, pues muchos no estamos al tanto de varios de los conceptos o ideas de las que hoy se están hablando.

¿En qué están las licitaciones?, ¿cómo pueden llegar a afectar a los trabajadores?

Según tengo entendido, Forestal Arauco está intentando negociar individualmente con algunos empresarios para poder bajar costos (esto debido a las consecuencias de la guerra comercial entre Estados Unidos y China) y poder generar una propuesta para M4, que puede significar, por ejemplo, alargar contratos. Si bien no está claro que ocurrirá de aquí a fin de año, y eso genera mucha incertidumbre, yo creo que vamos a salir adelante. Hemos hecho un súper buen trabajo, así que tenemos que tener que seguir conversando.



¿Cuál es la reflexión de M4 a raíz del estallido social, en lo que respecta a remuneraciones y condiciones de trabajo?

Creemos que nuestros trabajadores, en todos sus cargos, están súper bien remunerados y tenemos un ambiente laboral bastante bueno. Nos interesa conocer todas las dudas y consultas que tengan nuestros equipos al respecto, para saber si están conformes o no, y por qué. De todas maneras, hemos realizado algunos estudios de mercado con varios puestos de trabajo y nos hemos dado cuenta que estamos sobre la media, por lo tanto no creemos que sea un tema, aunque nunca está demás poder analizarlo. Sobre los horarios de trabajo, pensamos que estos se acomodan súper bien a los operadores. Nosotros hace tiempo que hemos mejorado bastante el sistema de turnos y por la retroalimentación que hemos tenido, se ve que están conformes.

¿Qué le gustaría transmitir al equipo?

El mensaje es súper claro y sencillo. Primero decirle a nuestros trabajadores que no estén nerviosos, que si siguen haciendo sus labores tal como lo han hecho hace muchos años, no deberíamos tener ningún problema, ni de finiquitos ni de reducción de personal, al contrario, es bueno que sepan que en estas ocasiones también se generan oportunidades, y vamos a luchar por eso. Por otro lado, si bien estamos de acuerdo con algunas protestas, queremos ser súper transparentes e informar a nuestros trabajadores, para que ellos puedan tener claro el norte de cada una de estas manifestaciones, lo que significan, su trasfondo, si son viables, entre otros. Por último, decirles que estamos en completo desacuerdo con la violencia, los robos, los asaltos y el miedo, porque atentan contra nuestra seguridad. La idea es combatir la violencia dentro de lo que podamos y lo haremos trabajando e intentando educar.



¿Necesitamos nueva Constitución?

Hemos escuchado una y otra vez que hay que eliminar la Constitución Política de 1980, pero ¿qué significaría para nosotros? Este ha sido uno de los temas más relevantes desde el inicio del estallido social el pasado octubre y aquí te contamos, en términos generales, lo que implica y cuáles son las opciones por las que podremos votar en el próximo plebiscito de abril del 2020.



¿Qué es una Constitución?

Es un texto que reúne las normas fundamentales de un Estado y fija los límites y relaciones entre los poderes del Estado y los ciudadanos. Nuestra actual Constitución fue redactada durante la dictadura de Augusto Pinochet, aunque con el retorno a la democracia sufrió algunos cambios y por eso actualmente lleva la firma del ex Presidente Ricardo Lagos.

¿Por qué se exigen cambios por parte de la ciudadanía?

En el libro "La Constitución contra sí misma. Precariedad de derechos y reforma constitucional en Chile", se explica que detrás de cada injusticia en la educación, en el trabajo o en la salud hay un derecho inexistente o vulnerado y una incapacidad normativa para garantizarlo o repararlo. En consecuencia, asumir la reforma de la Constitución chilena significa asumir que las principales dificultades por las que el país atraviesa no encuentran sus raíces solo en las cuestiones orgánicas del poder, como el sistema político o el sistema electoral, sino en la carencia de protección de las personas en sus derechos fundamentales. Y tal precariedad se irradia a todo el articulado de la Constitución, por eso es indispensable una nueva.

¿Es una exageración querer cambiar la Constitución?

Hay diversas posturas al respecto. Unas más conservadoras que apuestan por no generar cambios, y que han plasmado una visión casi apocalíptica sobre las consecuencias de un potencial cambio; y otra que resuena con mucha fuerza desde la protesta social, que pide un cambio radical, a partir de hoja en blanco, con cuotas para grupos originarios o mujeres, quienes sistemáticamente han sido marginados a lo largo de la historia. Es importante tener en cuenta que, a duras penas, la Constitución de 1980 garantiza derechos fundamentales. Según los expertos, hay varios capítulos que dejan a los derechos sociales y económicos sin protección jurisdiccional. Ante la vulneración de tales derechos, los tribunales se encuentran ante la encrucijada de aplicar un texto jurídico insuficiente o actuar movidos por los principios, arriesgándose a que los califiquen de activistas judiciales. Estas son algunas de las deficiencias que la inhabilitan para regir a nuestra sociedad y que impulsan la generación de cambios estructurales que nos protejan en todas las aristas.

¿Por qué se pide que sea nueva y no en base a reformas?

Los argumentos son que sería una buena manera de legitimar la Constitución. Debemos recordar que todas las Constituciones que se han redactado a lo largo de nuestra historia han nacido de situaciones de crisis, incluida la última y que nos rige actualmente. Un nuevo texto, de cara al futuro, que englobe todas las problemáticas que han nacido en los últimos años y que proteja nuestros derechos fundamentales, es muy necesario.

Uno de los principales problemas de nuestra actual carta magna es que impide su revisión parcial o total. De hecho, para poder cambiarla, se debe hacer una reforma que permita el plebiscito, que está pronosticado para abril del 2020. De acuerdo a lo recientemente acordado por los partidos políticos, se proponen dos sistemas de cambio: la asamblea constituyente (o convención constitucional), cuyos miembros se elegirían por votación popular, tal como se eligen nuestros diputados; y la convención mixta, donde habrían miembros determinados por el gobierno, mientras que solo el otro 50% sería elegido por las personas mediante votación.

El proceso

Para los expertos, los cabildos que se han estado realizando a lo largo de nuestro país son una buena antesala para informarse y determinar cuáles son las principales necesidades de nuestra ciudadanía de cara a la próxima votación. De hecho, los instamos a participar en alguno, si es posible, no solo para informarse, sino también para conversar posturas y ver en qué puntos coincidimos, o no estamos de acuerdo, con otras personas. Se trata de un muy buen ejercicio democrático previo que permite canalizar nuestras incertidumbres o ideas. La participación es fundamental pues nos ayuda a tomar mejores decisiones, a la vez que permite que nuestra voz sea escuchada, especialmente cuando durante estos últimos años la clase política ha perdido legitimidad y es sumamente necesario poner al frente lo que realmente nos preocupa y afecta en el día a día.

¿Consignas o cambios reales?

Lo cierto es que el potencial cambio de la Constitución no significa un cambio inmediato a nuestros problemas más urgentes, como el tema de la jubilación o la educación, que son algunas de las consignas más recurrentes de la gente en la calle, pero sí sentarían precedentes para sus modificaciones, pues hoy en día ni la educación, ni la salud, ni las pensiones, están consagrados como derechos fundamentales de las personas.

Al finalizar el proceso constituyente, este será el principal referente que apuntaría a concretar las soluciones estructurales y urgentes que necesita el país.

LA IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Un concepto primordial para los equipos de M4 es la seguridad. No solo nos ayuda a evitar accidentes en las rutas y predios, sino que también genera un clima laboral sano y de compañerismo, que promueve la tranquilidad y un desempeño responsable. Luis Friz Navarro, Líder SSO de la zona centro, nos resumió las prácticas que debemos considerar y evitar, para tener una jornada exitosa y libre de peligros.

- Usar de manera adecuada y en forma constante el cinturón de seguridad, tanto mientras se conduzca algún vehículo, así como también cuando se opere un equipo de carguío.
- Evitar el uso de teléfonos celulares mientras se realiza la conducción dentro de los predios como en carreteras o caminos rurales.
- Respetar las normas internas de seguridad de Arauco como lo son: las reglas claves, avisos de peligros, Sop o EOC, entre otras.
- Respetar los límites de velocidad establecidos durante la conducción.
- Cada día, antes de salir de su hogar, el operador debe indicar sus condiciones físicas y psicológicas, ya que si no se encuentra en óptimas condiciones, no podrá salir a trabajar como medida de prevención de accidentes
- El operador debe realizar una inspección visual y llenar su lista de preuso, verificando las condiciones en las que se encuentra el equipo de carguío. Además,



debe realizar check list a la camioneta, asegurando el correcto funcionamiento del vehículo a utilizar.

- El operador debe realizar un análisis de riesgo de carguío (ARC) en cada turno a trabajar, así podrá verificar si existen las condiciones óptimas para realizar maniobras de carguío de manera segura.
- Cada vez que el operador deba realizar su cambio de turno, tiene que traspasar toda la información que sea relevante para quien le releve, ya sea sobre anomalías que presente el equipo, o de las condiciones que existan en el lugar donde se está realizando dicha tarea.
- Siempre debe usar de manera íntegra, y en un estado aceptable, todos sus elementos de protección personal, entre los que se encuentran el casco, guantes, zapatos de seguridad, bloqueador solar, geólogo y lentes protectores

En caso de dudas o consultas respecto a procedimientos, condiciones de seguridad, implementos u otros, conversa con el Líder de Seguridad de tu zona para obtener respuestas y proceder con tu trabajo.



La cronología del estallido social de Chile

Toque de queda, saqueos, violencia, evasión del metro, marchas históricas, abuso policial e informes sobre violaciones de DD. HH, son algunos de los hechos que han marcado pauta desde el 14 de octubre de 2019.

14.10.2019:

El día en que todo comenzó

Los estudiantes secundarios y universitarios se organizaron para evadir masivamente el pasaje del metro de Santiago. La razón: una protesta al alza en el valor del pasaje de 30 pesos.

18.10.2019:

La radicalización del movimiento

En tan solo una semana, las manifestaciones escalaron y comenzó la destrucción del metro y la suspensión del servicio. La policía empezó a repeler a los ciudadanos con gases lacrimógenos y escopetas antidisturbios.

19.10.2019:

Los militares a la calle

En vista de los altercados y violencia a lo largo del país, el presidente Sebastián Piñera decretó Estado de Emergencia y posteriormente toque de queda en diferentes ciudades. Paralelamente el mandatario da marcha atrás al alza del pasaje del metro.



20.10.2019:

La frase que empeoró todo

“Estamos en guerra contra un enemigo poderoso, implacable, que no respeta a nada ni a nadie y que está dispuesto a usar la violencia y la delincuencia sin ningún límite”, dijo Sebastián Piñera en respuesta a los diferentes actos de violencia que se registraron en el país. “Estamos en guerra”, una frase dio la vuelta al mundo y que, aunque generó rechazo en diferentes sectores, se volvió a repetir en discursos.

25.10.2019:

La marcha histórica

A pesar de las medidas paliativas impulsadas por el Gobierno, la ciudadanía las consideró insuficientes y se dirigió nuevamente al centro de la capital, específicamente a Plaza Italia. Esta fue la convocatoria más grande que alguna vez haya visto el país. Se habló de al menos un millón y medio de personas en las calles de Santiago, mientras que otras miles se reunieron en puntos estratégicos a lo largo del país.

30.10.2019:

Ni APEC, ni COP 25

Sebastián Piñera dió marcha atrás a los eventos internacionales más importantes que su Gobierno Estaba organizando: la APEC se realizará el 2020, mientras que la COP 25 se llevó a cabo en Madrid, España. Medios internacionales informaron que la medida no fue una decisión del mandatario, sino más bien una decisión de la comisión internacional.





05.12.2019:

Más de la mitad del pueblo está a favor

De acuerdo a la encuesta Ipsos, Movilización 2019, el 68% de los chilenos estima que las movilizaciones son necesarias para generar cambios en el país. Asimismo, los encuestados se mostraron muy críticos con el actuar de Carabineros, mientras que los temas más importantes para los mismos son: reforma de pensiones, aumento del sueldo mínimo y una reforma a la salud, entre otros.

10.11.2019:

Hacia una nueva Constitución

El Gobierno de Sebastián Piñera ratificó el inicio de un proceso para establecer una nueva Carta Magna. Se le llamó "Congreso Constituyente".

15.11.2019:

Acuerdo entre Gobierno y oposición

Los diversos sectores políticos lograron establecer un acuerdo calificado como "histórico". El Gobierno y la oposición se unieron para la realización de un plebiscito, en el que los ciudadanos decidirán, el próximo abril, si quieren o no una nueva Constitución.

19.11.2019:

Policía suspende el uso de perdigones

La Corte Interamericana de Derechos Humanos, organismo dependiente de la OEA, exigió medidas de reparación y justicia ante la violencia ejercida en Chile por parte de Carabineros. La policía decidió no utilizar por ahora los perdigones, ante los cuestionamientos que este tipo de balas han recibido, además de que estaban siendo disparadas directamente al cuerpo y rostro de civiles.

22.11.2019:

Rechazo al informe de Amnistía Internacional

Tanto el Gobierno como el Ejército de Chile rechazaron abiertamente el informe elaborado por Amnistía Internacional, organización no gubernamental que investiga las violaciones a los DD.HH. ocurridas en diferentes países.

23.11.2019:

Muertos, heridos y desaparecidos

Luego de que Sebastián Piñera reconociera que pudiera haber habido un incumplimiento de protocolos del uso de la fuerza por parte de Carabineros, se dio a conocer el número oficial de muertes durante el estallido social, el cual ascendió a 23. Hasta el momento no se contaba con el catastro de heridos y desaparecidos.

24.11.2019:

Militares a la calle, sin Estado de Emergencia

El Presidente anunció un proyecto que daría facultades a las FF. AA. de Chile a "colaborar en la protección de infraestructura crítica sin necesidad de establecer el estado de excepción constitucional". Esta idea no fue bien recibida por algunos sectores de oposición.

26.11.2019:

Humans Rights Watch entrega lapidario informe

El organismo internacional señaló que durante las semanas de protestas en todo el país, ocurrieron graves violaciones a los derechos humanos, donde incluso Carabineros tuvo un ensañamiento de carácter sexual con muchas mujeres detenidas. Durante el conflicto chileno más personas han quedado ciegas que a lo largo de años de guerra en la frontera de Gaza, Palestina.

28.11.2019:

La CEPAL cuestiona al 1% más rico de Chile

la secretaría ejecutiva de dicha organización cuestionó si la élite de nuestro país contribuye realmente en materia de impuestos y empleos. Estos dichos aparecen en medio del aumento del precio del dólar, que alcanzó un valor histórico de 830 pesos.

02.12.2019:

Mayor caída económica

De acuerdo al Banco Central, el desempeño de la economía chilena durante octubre (mes en que comienza el estallido social) fue el peor desde el 2009, cuando nuestro país entró en recesión producto de la crisis financiera global.



Las Tesis, el colectivo que revolucionó al mundo

Un grupo de mujeres de Valparaíso creó una performance que se ha replicado en diversas ciudades de los cinco continentes, y cada vez suma más adeptos a sus filas.

En medio de la protesta social, la manifestación del colectivo feminista Las Tesis se robó todas las miradas porque juntó en un mismo texto, problemas y abusos que han sufrido las mujeres durante décadas, en todo el mundo. Según el Ministerio de la Mujer y Equidad de Género, los casos de femicidio registrados hasta el 17 de diciembre dan cuenta de 44 asesinatos durante 2019, un 12% más que a la misma fecha del año pasado. Además, el Instituto Nacional de Derechos Humanos ha presentado 66 querellas por torturas sexuales contra Carabineros, la mayoría contra de varias mujeres.

El 25 de noviembre, a seis semanas del estallido social, un grupo de mujeres realizó por primera vez la performance de "Un violador en tu camino" en Valparaíso. Hace aproximadamente un año y medio, Sibila Sotomayor, Daffne Valdés, Paula Cometa Stange y Lea Cáceres dieron vida al colectivo interdisciplinario de mujeres "Las Tesis", buscando dar visibilidad a las protestas femeninas contra la violencia de género. El nombre se debe a que buscan inspiración en investigaciones de distintas mujeres, y el escrito "Un violador en tu camino" recurrió principalmente al material de Rita Segato, escritora y antropóloga argentina que aborda la violación y la desmitificación del violador.

La explosión inesperada. La performance porteña pasó a ser un himno que muchas han tomado como propio, logrando adaptaciones en diferentes países como India, Turquía, México, Perú, Francia o Mozambique. En entrevista con el diario La Estrella de Valparaíso, Dafne Valdés explicó los simbolismos del acto: "las sentadillas son en alusión a los desnudamientos que les hacen a las personas detenidas. Lo de los ojos vendados también hace alusión a todas las pérdidas oculares que han ocurrido últimamente. Lo usábamos también como un método de resguardo, pensando en aquella primera intervención en Valparaíso". A raíz de estos versos, miles de mujeres se atrevieron a denunciar abusos sexuales a través de redes sociales y señalar con nombre y apellido a sus abusadores.

Un violador en tu camino
El patriarcado es un juez
que nos juzga por nacer,
y nuestro castigo
es la violencia que no ves.
El patriarcado es un juez
que nos juzga por nacer,
y nuestro castigo
es la violencia que ya ves.
Es femicidio.

Impunidad para mi asesino.
Es la desaparición.
Es la violación.

Y la culpa no era mía, ni dónde estaba ni
cómo vestía.

Y la culpa no era mía, ni dónde estaba ni
cómo vestía.

Y la culpa no era mía, ni dónde estaba ni
cómo vestía.

Y la culpa no era mía, ni dónde estaba ni
cómo vestía.

El violador eras tú.

El violador eres tú.

Son los pacos,
los jueces,
el Estado,
el Presidente.

El Estado opresor es un macho violador.

El Estado opresor es un macho violador.

El violador eras tú.

El violador eres tú.

Duerme tranquila, niña inocente,
sin preocuparte del bandolero,
que por tu sueño dulce y sonriente
vela tu amante carabinero.

El violador eres tú.

El violador eres tú.

El violador eres tú.

El violador eres tú.

Cómo mantener tu grúa en perfecto estado

La seguridad es fundamental a la hora de desarrollar nuestro trabajo, tanto por nosotros mismos como por el resto del equipo. Es por eso que mantener nuestros implementos y herramientas que nos acompañan día a día en nuestra rutina laboral es sumamente importante. Aquí te recordamos qué cosas jamás debes olvidar para una jornada sin contratiempos. Conversamos con José Jiménez Viveros, Supervisor de Mantenimiento, sobre los pasos que debemos revisar siempre antes y después de utilizar nuestra grúa. Aquí te dejamos algunas indicaciones en caso de que tengas dudas al respecto.

Los operadores deben realizar un pre-chequeo de su equipo antes de integrarse a su turno. Este procedimiento se inicia con una inspección visual, donde se debe chequear que los vidrios estén en buenas condiciones, al igual que las protecciones que trae el equipo, las que tienen que estar con todas sus fijaciones en buen estado, sin trizaduras; que no hayan fugas de aceite, que los neumáticos estén correctamente inflados y que la garra, que es el elemento principal, esté en buenas condiciones para trabajar. Luego se deben chequear que los niveles de aceite y agua estén donde corresponden y que el motor funcione correctamente. Todo lo anterior es lo que comúnmente todos conocen como “la vuelta al perro”, que implica recibir el equipo e inspeccionar para informar alguna eventualidad según sea el caso.

En caso de que haya algo fuera de lo normal, el procedimiento indica que el operador debe levantar inmediatamente el problema (dependiendo del caso puede ser a la central —Charly Tango—, a la Jefe de Operaciones o al Jefe de Mantenimiento, quienes son los encargos de estos temas). “Una vez estemos en conocimiento, daremos alguna instrucción adicional según sea el caso”, comenta el Supervisor.

Ahora, para mantener una grúa en buen estado es primordial estar atento a lo siguiente: durante el verano se debe revisar siempre el filtro de partículas de polvo, especialmente porque durante esta época se levanta bastante. José señala que es ideal chequearlo una vez en cada turno, cosa que se mantenga siempre limpio. Por

otro lado, es importante que las grúas se encuentren libres de ramas que, potencialmente, podrían generar un amago de incendio al encontrarse con la superficie caliente de la grúa. “En ese sentido, revisar los extintores es súper importante: los operadores se deben asegurar de que estén cargados, en un lugar

accesibles y que no estén vencidos para poder utilizarlos correctamente en caso de un accidente”.

Durante la época de invierno José indica como medidas adicionales que los operadores deben asegurarse de que los lugares por donde circulan, como pisaderas, estén libres de aceites, pues al combinarse con el agua se podrían provocar accidentes. También es fundamental cerciorarse que los

puntos de apoyo estén bien anclados, y que los vidrios estén siempre limpios, pues como es más común que los días sean más oscuros (lo que en ocasiones empeora con la lluvia) se necesita mejor visibilidad. Lo anterior también aplica para todo tipo de máquinas. Sobre mantenimientos, José explica que existen diversos tipos, que dependerán de la frecuencia de trabajo que tengan. Algunas máquinas requieren que se realicen cada 500 horas, mientras que otras cada 250 horas. En tiempo, esto significa realizar una mantención mensual, aproximadamente, a menos que surjan contratiempos que requieran hacerlo con otra más seguido, de acuerdo a la información levantada por los mismos operadores.

Los operadores deben informar semanalmente (o cuando se les indique) la cantidad de horas que ha trabajado su grúa, con el fin de que se haga el seguimiento para realizar la mantención que corresponda. “Quiero recordarles que quien más debe cuidarse son ustedes, los operadores, por lo tanto, deben estar atentos a todo lo que ocurre a su alrededor al momento de cumplir labores, e informarnos oportunamente sobre cualquier cosa que pueda arriesgar su integridad, la de sus compañeros y compañeras de trabajo”, recalca José.



MEDIO AMBIENTE



Tras el aumento de las manifestaciones a lo largo de todo nuestro país, el Gobierno finalmente cedió a la presión y decidió suspender las cumbres APEC (fecha para noviembre) y la COP25 (programada para diciembre), pero ¿qué significa la cancelación de estas actividades? Aquí te lo contamos brevemente.

SOBRE LA APEC

Respecto al Foro de Cooperación Asia Pacífico (APEC), que iba a realizarse el 16 y 17 de noviembre, Santiago se anticipaba como el escenario para la firma del fin a la guerra comercial entre Estados Unidos y China, de hecho, ya habían confirmado su visita los presidentes de ambos países, Donald Trump y Xi Jinping. El foro, que reúne la participación de 21 economías de la región Asia Pacífico, era una gran oportunidad para suscribir acuerdos comerciales en beneficio de la economía de Chile, así como de los otros miembros. Este año slogan era "Conectando personas, construyendo el futuro", lo que daba a entender el enfoque en la comunidad. Las temáticas prioritarias propuestas por Chile eran: la sociedad digital; la integración 4.0., mujeres, pymes, crecimiento inclusivo y crecimiento sustentable. La cancelación de la cumbre significa no poder poner en primera línea estas temáticas, y tener que esperar hasta el próximo año, a la reunión en Malasia, para discutirlos. Otro problema de la cancelación es la tremenda merma económica que esto significa, no solo en términos de lo que representa organizar un evento de esta magnitud, sino también respecto del turismo, cuyas pérdidas se avaluaron en unos 40 millones de dólares, según informó la Federación de Turismo.

COP 25

Esta cumbre es la más importante para la búsqueda de acuerdos que permitan mitigar los graves efectos del cambio climático. La Conferencia de

las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático en su versión número 25 (COP 25), que se llevaría a cabo del 2 al 13 de diciembre, busca generar conciencia no solo a nivel gubernamental, sino también a nivel ciudadano y, tras su cancelación, nuestro país pierde ser sede de un espacio de conversación para enfrentar las estrategias fallidas o la pasividad de los gobiernos que están suscritos a su participación. Este podría haber sido un escenario donde, en primera línea y de cara a la ciudadanía, se tomara nota de las necesidades de la gente para generar medidas concretas al respecto, además de visibilizar a nivel internacional las diversas problemáticas de Chile en la materia. Si bien su cancelación no significa no estar suscrito a los acuerdos, ni dejar de cumplirlos, el ser sede podría haber potenciado los compromisos, especialmente debido a la gran emergencia climática que afecta al país. Asimismo, esta era una gran oportunidad de mostrar los avances de Chile respecto a electromovilidad, por ejemplo. Cabe recordar que en Santiago circulan 386 micros eléctricas, además de unos 610 buses "ecológicos" (que funcionan a gas o a diésel Euro VI), lo que completa una flota de 996 vehículos que tienen como fin disminuir la contaminación ambiental de nuestra capital.



Técnicas de relajación y manejo del estrés

¿ Sabías que el estrés laboral se puede presentar de diferentes formas y que puede afectar a tu mente y cuerpo? Puede venir de múltiples fuentes: o tienes mucho trabajo, o no tienes suficiente o trabajo, o no te sientes satisfecho con lo que estás haciendo. También afectan los conflictos con colegas, peleas con el jefe o problemas familiares no resueltos. Por si no lo sabías, tener un poco de estrés es normal, e incluso puede ser útil para cuando necesitas concentrarte o terminar un trabajo de gran envergadura – porque cuando sientes estrés tu cuerpo libera hormonas que te dan un shot de energía–, pero sentirlo en demasía no es bueno. El estrés puede aumentar las probabilidades de enfermarse con mayor frecuencia, empeorar dolores crónicos, hacerte engordar o provocar problemas de salud a largo plazo. Entonces, ¿cómo manejarlo?

Identifica síntomas frecuentes: dolor de cabeza, problemas para dormir, para concentrarte, humor cambiante, malestar estomacal, insatisfacción laboral, baja moral. Estos pueden indicar estrés y debes descubrir qué es lo que lo está provocando.

Toma un descanso: incluso una pausa breve puede servir para despejar la mente. Da una caminata o come algo que te guste y, si no puedes abandonar tu puesto, prueba algunos ejercicios de respiración, enfocándote en sentir el aire entrar y salir por tu nariz.

Describe tu trabajo: cuéntale a alguien en detalle lo que haces, o escríbelo en un papel. Esto te puede ayudar a saber lo que se espera de ti y poder tener mayor control sobre ello.

Establece metas razonables: no aceptes aquello que no puedes lograr. Delega y conversa en caso de que sientas y sepas que no puedes cumplir con tus tareas.

Administra la tecnología: el teléfono y el correo electrónico a veces hacen difícil poder desconectarse. Fija horarios y apaga tus dispositivos cuando sea necesario.

Establece límites: especialmente si realizas un trabajo peligroso. Habla con tus superiores y conversen respecto



a cómo poder mejorar el ambiente laboral y hacerlo más seguro, pero nunca te expongas innecesariamente ya que tu vida es más importante que cualquier otra cosa.

Organízate: crea a diario una lista de pendientes y resuélvelas de acuerdo a su grado de importancia.

Haz cosas que disfrutes: deja dentro de tu semana un espacio para realizar actividades que te hagan feliz y te relajen. Puede ser tiempo a solas o con tu familia o amigos, realizar ejercicios, leer, ver una película o cantar una canción a todo pulmón camino a la casa.

Aprovecha tu tiempo libre: esto es muy útil para obtener una perspectiva diferente de lo que estás viviendo. Toma tus vacaciones cuando corresponde y descansa tus fines de semana.

Conócete: es importante saber cuándo estás estresado y cómo manejar esos sentimientos. Esto te ayudará a mantenerlos bajo control y sentirte mejor. Si crees que necesitas ayuda no dudes en consultar con un especialista. La salud mental en nuestro país está muy deteriorada y es fundamental cuidarla. Así podrás diferenciar sentimientos, reconocer momentos críticos y aprender a manejar tus emociones de una mejor manera.



Cuida tu piel este verano



Con la llegada de la estación más calurosa, debemos tener en cuenta el cuidado de nuestra dermis, la que puede sufrir con los rayos ultravioleta, especialmente cuando estamos en nuestro lugar de trabajo.

Según la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), la exposición a la radiación ultravioleta es una de las condiciones laborales más riesgosas para los trabajadores de diferentes rubros, especialmente aquellos que están expuestos de manera directa y constante.

¿Cuáles son los riesgos?

La radiación puede provocar envejecimiento prematuro, quemaduras, daños a los ojos como cataratas o cáncer a la piel. Según la Corporación Nacional del Cáncer, cada año se detectan 450 nuevos casos de cáncer tipo melanoma, de ahí la importancia de un buen diagnóstico (hay tres tipos: baso-celular, espino-celular y melanoma, siendo este último el más grave).

¿Quiénes son más vulnerables?

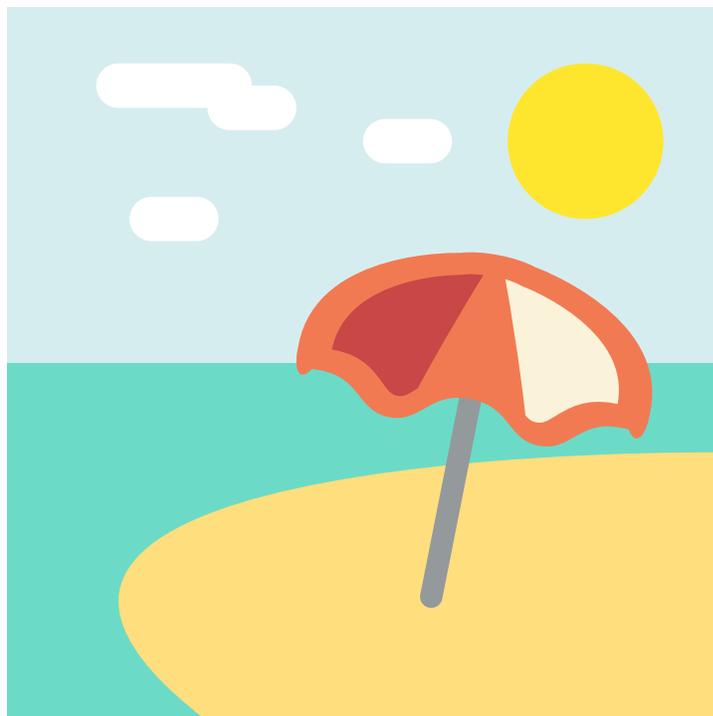
No hay una distinción particular, sin embargo, hay factores de riesgo externos que pueden influir en su padecimiento, entre los que se encuentran el tipo de trabajo, factores hereditarios y físicos.

Algunos de ellos son:

- Piel muy clara, con cabello en tonalidades rubios o pelirrojos, además de ojos claros
- Poseer 50 o más lunares en el cuerpo
- Antecedentes de quemaduras solares en la infancia
- Antecedentes personales y familiares de cáncer de piel

¿Cómo debes protegerte?

De acuerdo a la legislación, se considera exposición a radiación solar directa, cualquier permanencia bajo el sol, en los días comprendidos desde el 1° de septiembre al 31 de marzo, entre las 10:00 y las 17:00 horas. También es un factor de riesgo el desempeñar funciones bajo radiación solar con un índice UV igual o



superior a 6, en cualquier época del año.

Considera fundamental el uso de:

Anteojos y ropa con protección UV

Gorra

Protector solar

Este último debe tener FPS 30 como mínimo y durante los días de trabajo en terreno FPS 50+. Debe aplicarse dos a tres veces al día, dependiendo del sudor, el contacto con el agua y las horas de exposición.

Realiza con frecuencia un autoexamen y recurre a un centro médico si observas alguna o varias de estas características:

- El lunar o mancha es asimétrico
- Los bordes presentan relieves
- El color no es uniforme
- El diámetro supera los 6 milímetros, o aumenta su tamaño con el tiempo
- Tiene relieve y va creciendo





SISTEMA DE PENSIONES EN CHILE

Este artículo tiene como objetivo responder las preguntas clásicas que surgen al adentrarse en el mundo de las pensiones. ¡Toma nota!

El tema previsional se puede tornar muy complejo para algunos pues, en muchos casos, no se utiliza un vocabulario cercano o simplemente porque la temática nos parece lejana –no es algo mediato que genere mayor preocupación– y es difícil de comprender. Lo importante de todo esto es estar siempre bien informado para tomar buenas decisiones a futuro y asesorarse por profesionales (cada AFP cuenta con un equipo de asistencia a afiliados). Aquí resolvemos algunas de las dudas más comunes para facilitar, en alguna medida, tu futuro previsional.

¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE UNA AFP?

Las Administradoras de Fondos de Pensiones (AFP) son instituciones que tienen por objeto administrar el dinero que los trabajadores destinan mes a mes en Cuentas Individuales de Capitalización (CIC) para financiar sus futuras pensiones de jubilación, invalidez, sobrevivencia y gastos de sepelio, según la Ley del Sistema Privado de Pensiones.

¿CÓMO SE INGRESA A LA AFP?

La ley de Reforma Previsional del año 2008 estableció que los trabajadores que inician labores serán asignados como afiliados a la AFP que ofrezca la menor comisión por depósito de cotizaciones. Actualmente, y hasta el 30 de septiembre del 2021, los nuevos afiliados deben incorporarse a la AFP Uno, entidad que se adjudicó la licitación del servicio de administración de cuenta de capitalización individual por ofrecer la comisión más baja en el proceso. Posteriormente, la persona puede mantenerse o cambiarse de AFP. A partir de abril de 2019, los trabajadores que emiten boletas de honorarios por un monto bruto anual o superior a cinco ingresos mínimos mensuales (un millón 440 mil pesos a la fecha) estarán obligados a cotizar por el 80% de sus rentas brutas anuales. Por otro lado, toda persona natural que no ejerza una actividad remunerada a partir de octubre de 2008, puede afiliarse al Sistema de Pensiones del decreto ley 3.500.

¿QUÉ SE ENTIENDE POR COMISIÓN DE UNA AFP?

Es el pago que hacen los afiliados a la AFP por sus servicios de administración de sus cuentas. Cada AFP cobra una comisión distinta, que es un porcentaje de la remuneración o la renta imponible de un trabajador. Para saber cuánto cobra tu AFP debes consultarlo directamente con ellos. Es importante

comparar la comisión y otros aspectos del desempeño para que te informes y decidas.

¿PUEDO COTIZAR EN MÁS DE UNA AFP?

No. Las cotizaciones obligatorias deben hacerse en una sola AFP, pero si un trabajador desea cotizar más del 10% de sus ingresos, para acumular más ahorro y obtener una mejor pensión, puede hacerlo en una cuenta de Ahorro Previsional Voluntario (APV) en cualquier AFP u otras entidades.

¿QUÉ ES LA CUENTA DE AHORRO VOLUNTARIO, O APV?

Cada trabajador puede efectuar, en la AFP a que se encuentra afiliado, depósitos de ahorro voluntario que no tienen el carácter de cotizaciones previsionales. La Cuenta de Ahorro Voluntario es independiente de su cuenta de capitalización individual de cotizaciones obligatorias y de su cuenta de capitalización individual de cotizaciones voluntarias o APV (Ahorro Previsional Voluntario). Los trabajadores pueden optar a una amplia gama de instituciones del mercado de capitales e instrumentos financieros para la administración de los fondos correspondientes a cotizaciones voluntarias.

Las instituciones que pueden administrar APV y APVC son:

- Administradoras de Fondos de Pensiones (AFP)
- Administradoras de Fondos Mutuos
- Administradoras de Fondos de Inversión
- Administradoras de Fondos para la Vivienda
- Administradoras Generales de Fondos
- Compañías de Seguros de Vida
- Bancos
- Intermediarios de Valores cuyos planes hayan sido aprobados por la Superintendencia de Valores y Seguros.

SOY PENSIONADO, PERO SIGO TRABAJANDO, ¿DEBO PAGAR COTIZACIONES?

Si una persona que está pensionada en el sistema de AFP, continúa trabajando, puede seguir cotizando, pero tiene la opción de eximirse de cotizar para pensiones, manifestándose por escrito tanto a su empleador como a la administradora en la que está afiliada. Al ejercer esta opción sólo debe cotizar el porcentaje correspondiente a salud.

¿QUÉ SON Y CÓMO FUNCIONAN LOS MULTIFONDOS?

Tanto el ahorro obligatorio como el voluntario son administrados a partir del mes de agosto de 2002 bajo un esquema de multifondos. Son cinco tipos de fondos, diferenciados por la proporción de su portafolio invertida en títulos de renta variable. El principal objetivo es incrementar el valor esperado de las pensiones que obtendrán los afiliados, debido a la posibilidad de invertir en una cartera de activos financieros cuyo riesgo está asociado al horizonte de inversión del afiliado. Además, permite a los afiliados lograr una distribución de cartera más acorde con sus preferencias y necesidades, en cuanto a riesgo y rentabilidad. A modo de ejemplo: los más jóvenes pueden preferir un fondo de pensiones con un mayor nivel de riesgo y retorno esperado, de forma tal de aumentar el valor esperado de su pensión. Mientras que los de mayor edad o ya pensionados, pueden preferir un fondo de mínimo riesgo, de forma tal de minimizar las fluctuaciones en el valor de su pensión. Es importante informarse muy bien al respecto, comparar los fondos y estar atento para ir cambiándose conforme pasa el tiempo. En cada AFP puedes pedir un informe de rentabilidad y tomar la mejor decisión de acuerdo a tus necesidades.

MI PLATA PARA TENER LA MAYOR RENTABILIDAD POSIBLE?

Esto dependerá de diversos factores, entre los que se pueden contar tu ingreso, lagunas que hayas tenido a lo largo de tu vida laboral o tu edad (que implica un factor de riesgo, dependiendo de cuán cerca te encuentres de jubilar). Lo fundamental es asesorarse bien para estar al tanto de la rentabilidad que presente cada fondo. La Superintendencia de Pensiones presenta mensualmente un informe de rentabilidad, donde es posible comparar los fondos de diferentes AFP con el fin de que los usuarios puedan tomar una decisión informada. También puedes acudir directamente a tu administradora de pensiones con el fin de estar al tanto de los movimientos que han experimentado tu fondo o ver cuál es tu mejor opción en caso de que quieras cambiarte o has ingresado recientemente al sistema.

¿Tienes más dudas o consultas? Escríbenos para poder ayudarte a resolverlas.



Que la Navidad llene nuestros corazones de amor y que junto, a nuestra familia, alcancemos la paz y la armonía que tanto deseamos. Que esta época sea propicia para fortalecer nuestros valores y nos colme de bendiciones. Esperamos que el nuevo año sea una etapa llena de felicidad y en la que podamos cumplir nuestros anhelos y objetivos. Con profundo y sincero cariño les deseamos una muy Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo.
Con afecto, equipo M4.

CONTACTO



QUEREMOS CONOCER TU OPINIÓN

Sabemos que no siempre hay tiempo para ir a conversar a la oficina. Es por esto que te invitamos a enviarnos tus sugerencias, opiniones y saludos para que nos conozcamos y mantengamos en contacto.

CONTACTO@SOCIEDADM4.CL



Constanza Fueyo
Editora General

María Rogers
Directora de Arte

Claudia Silva
Periodista

