LITORALPRESS

Fecha: 29-03-2026
Medio: El Mercurio de Valparaíso
Supl. : El Mercurio de Valparaiso
Tipo: Cartas
Título: **CARTAS: Estado de derecho**

Pág. : 9
Cm2: 114,1

Tiraje: 11.000
Lectoría: 33.000
Favorabilidad: No Definida

te normalización de práct
rias. Este fenómeno no oc
riamente mediante ruptu
sino a través de proces
que erosionan los contra
cionales.

En América Latina, a
yoría de la población vive
formalmente democrátic
fracción menor lo hace
cias liberales plenas. Inclu
dicionalmente estables
ñales de deterioro institu
se suma el retroceso de
dos, que pierde su estatus
cia liberal, reflejando que
no es transversal.

La descomposición d
democráticos sigue perci
mo un problema del "m
embargo, las señales inc
trata de un proceso en cu

Académico Faculta
y Humanidades U.

Estado de derecho

●Jorge Correa Sutil, exmi
bunal Constitucional, m
cientemente: "El Estado d
pierde cuando las autorid
su poder al margen de la
y las leyes, y, por ende,
pierden su libertad y no se
derechos humanos".

Eso es precisamente l
en las causas sobre dere
nos, en las que militares y carabineros son condenados por jueces que fallan contra leyes expresas y vigentes, y vulnerando garantías constitucionales tales como la igualdad ante la ley y el derecho humano a un debido proceso penal.

Adolfo Paúl Latorre

Dar la hora

●Cada año, cuando se anuncia el cambio de hora de abril, la conversación se repite en oficinas, sobremesas y salas de clase. 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 que 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