

CAMBIO DE HORA EN CHILE: LO QUE SU CEREBRO NECESITA SABER PARA ADAPTARSE MEJOR

La vida está marcada por cambios constantes. Desde pequeños aprendemos que todo se transforma y, desde las neurociencias, sabemos que esta idea también se refleja en nuestro propio cerebro. Las modificaciones pueden ocurrir a múltiples niveles: desde en la actividad de una neurona hasta en variaciones en los pensamientos, emociones y conductas que experimentamos a lo largo del tiempo.

Sin embargo, ¿sabía que existen momentos del año en que estos pueden sentirse con mayor intensidad? Uno de ellos ocurre con el cambio de hora, ajuste que se realiza dos veces al año en Chile. En esta ocasión, el próximo sábado 4 de abril, los relojes deberán atrasarse una hora, lo que traerá amaneceres más tempranos, pero también la llegada de la noche más pronto.

Frente a esto surge una pregunta natural: ¿cómo puede influir este nuevo horario en nuestro organismo? Desde las neurociencias podemos identificar al menos tres aspectos relevantes.

1. Ajuste del reloj biológico: el cuerpo funciona siguiendo un reloj interno, conocido como ritmo circadiano, que regula procesos como el sueño, la temperatura corporal, la liberación de hormonas y los niveles de energía a lo largo del día. Cuando se modifica la hora oficial, el cerebro necesita un breve periodo de adaptación para sincronizarse nuevamente con los nuevos horarios de luz y oscuridad. Durante esos días algunas personas pueden sentir mayor somnolencia, dificultad para concentrarse o cambios en su energía diaria.

2. Impacto en el sueño: el cambio de hora puede alterar temporalmente la producción de hormonas asociadas al sueño,

especialmente la melatonina, que ayuda a regular cuándo lo sentimos y despertamos. Como resultado, es posible que durante los primeros días algunas personas experimenten despertares nocturnos, dificultad para dormirse o sensación de descanso incompleto.

3. Influencia en el estado de ánimo y energía: la exposición a la luz natural cumple un rol importante en la regulación de neurotransmisores vinculados al bienestar, como la serotonina. Por esta razón, cuando los patrones de luz cambian, algunas personas pueden notar variaciones leves en el ánimo, irritabilidad o menor motivación, especialmente durante los primeros días de ajuste.

¿CÓMO ADAPTARSE MEJOR AL CAMBIO DE HORA?

El cerebro posee una enorme capacidad de adaptación y, desde las neurociencias, existen algunas estrategias simples que pueden facilitar este proceso.



- Ajustar gradualmente los horarios de sueño: días previos puede ser útil acostarse y levantarse entre 10 y 15 minutos antes, paulatinamente. Este pequeño ajuste ayuda al cerebro a sincronizar su reloj interno de forma más progresiva.

- Aprovechar la luz natural: esta es uno de los reguladores más potentes del reloj biológico. Exponerse a ella durante la mañana, por ejemplo, saliendo a caminar o abriendo cortinas temprano, ayuda al cerebro a recalibrar más rápido su ritmo circadiano.

- Mantener rutinas estables: el cerebro se adapta mejor cuando existen patrones regulares. Mantener horarios relativamente constantes para dormir, comer y realizar actividades cotidianas favorece

que el sistema nervioso ajuste sus ritmos internos con mayor rapidez.

Aunque el cambio de hora puede generar pequeñas alteraciones temporales, el cerebro posee mecanismos que le permiten adaptarse con rapidez. Con algunas estrategias simples, es posible facilitar esta transición y cuidar el bienestar físico y mental.



JUAN CARLOS URBINA
ACADEMICO,
PSICOLOGÍA UDLA,
SEDE VIÑA DEL MAR.

EXTRACTO

REMATE. 2° Juzgado Civil Santiago, Huérfanos 1.409, piso 7°, comuna Santiago, subastará el día 7 de abril de 2026, a las 12:00 horas, se rematará mediante video conferencia, vía plataforma zoom, el inmueble correspondiente al departamento Trescientos Cinco del tercer piso del Edificio Gabriela Mistral, del condominio Los Poetas I, acogido a la ley diecinueve mil quinientos treinta y siete, con acceso por avenida Membrillar número cuatrocientos, de la comuna de Rancagua. Los deslindes del Lote Dos.Tres.A donde se encuentra emplazado el condominio, son: NORTE, tramo B' -M', de veinte coma cincuenta y cinco metros con avenida Membrillar, franja afecta a utilidad pública de por medio; tramo C-D, de cuarenta y nueve coma treinta y cuatro metros con lote uno; SUR, tramo F-P, de cuarenta y dos coma cuarenta metros con otros propietarios particulares; y en tramo O-N, de veinticinco metros con lote dos.tres-B del mismo plano; ORIENTE, tramo M' -N, de cincuenta y nueve coma quince metros con lote dos.tres.B del mismo plano; y en tramo O-P, de ciento ochenta y cinco coma cincuenta y siete metros con lote dos.tres.B del mismo plano; y PONIENTE, tramo B' -C, de cuarenta y dos coma treinta y siete metros con lote uno; en tramo D-E, de ciento noventa y ocho coma cincuenta y tres metros con otros propietarios particulares; y en tramo E-F, de cuatro coma cincuenta y tres metros con otros propietarios particulares. Se comprenden los derechos de dominio, uso y goce en el terreno y demás bienes que se reputan comunes. El inmueble se encuentra inscrito a fojas 746 Vuelta número 1447 correspondiente al Registro de Propiedad del Conservador de Bienes Raíces de Rancagua del año 2011, en el estado material y jurídico en que se encuentra, con todos sus usos, costumbres y servidumbres, y todo lo que este en el plantado, cercado o construido, libre de todo gravamen o embargo. Mínimo para iniciar posturas es la suma \$29.076.877.- Para participar en la subasta, todo postor, a excepción del ejecutante, deberán rendir la garantía para participar en la subasta, equivalente al 10% del mínimo fijado, mediante vale vista bancario a la orden del tribunal, tomado por la persona que comparecerá a la subasta, o por el representante legal, en caso de que esta fuera persona jurídica, garantía que se imputará al precio del remate, o se hará efectiva en la forma legal. Los interesados deberán presentar el vale vista en dependencias del tribunal, el día hábil anterior a la fecha fijada para el remate, entre las 12:00 y 14:00 horas, debiendo entregar copia de su carnet de identidad, además de señalar el nombre completo del postor, su mail y teléfono, a fin de coordinar su participación vía correo electrónico y recibir el link con la invitación del remate a efectuarse por videoconferencia a través de la plataforma Zoom. Si el acreedor hipotecario es citado y opta por pagarse de su crédito, o nada dice en el plazo legal, podrá participar en el remate sin presentar garantía. El postor que se adjudique para un tercero, a fin de entender sería su postura, deberá presentar ante el juez los documentos suficientes a fin de acreditar la individualización completa de aquél por el que actúa (nombre y RUT de la persona natural o jurídica) al término de la subasta. El saldo del precio de la subasta deberá pagarse al contado, dentro de quinto día hábil día de efectuado el remate, mediante cupón de pago en el Banco Estado o depósito judicial a la cuenta corriente del Tribunal, ingresando copia de dicho comprobante por la Oficina Judicial Virtual, en la causa respectiva en el plazo estipulado en las presentes bases de remate y enviar aviso al correo electrónico del Tribunal pasalaraz@pjud.cl, indicando su nombre, Rut y Rol de la causa. Demás bases y antecedentes constan en autos caratulados "BANCO ITAU CHILE contra DELGADO ABUTER, CARLOS ALEXIS", causa Rol N° C-4784-2024.