

Cambio de hora 2025: Consejos para lograr un mejor proceso de adaptación Personal y Laboral

El nuevo horario de invierno comienza el sábado 5 de abril, cuando el reloj marque las 00:00 horas e implicará retrasar en una hora nuestros relojes. Este cambio puede llegar a afectar el ciclo circadiano si no tomamos las debidas precauciones, alterando el sueño, la atención y el rendimiento. En ese contexto, especialista de Mutual de Seguridad te entrega recomendaciones para enfrentar este proceso y contribuir al bienestar.



FOTO REFERENCIAL.

Con la llegada del horario de invierno, los relojes deberán atrasarse una hora a partir del sábado 5 de abril, esta medida que se extenderá hasta 01 septiembre. Aunque parece un ajuste menor, este cambio puede impactar el bienestar de las personas y su capacidad de adaptación a las exigencias de la vida, incluido su desempeño laboral, especialmente durante los primeros días. Esto siempre cuando no se contempla una planificación de medidas orientadas a promover a una adecuada higiene del sueño.

Es importante mencionar, que todo cambio horario impacta de maneras distintas a las personas, el pasar al horario de invierno a algunas personas no les afecta, hay otras a las que les altera el sueño.

Este desajuste funcional por así decirlo hace que algunos prefieran el horario de verano, ya que además significa tener una hora de luz solar más durante las tardes; en contraparte, otros prefieren el horario de invierno porque implica levantarse con luz de día. Debido a esto, existen ventajas y desventajas

relacionadas al horario de invierno. Te comentamos algunas reconocidas por los expertos:

Ventajas

- **Aumento de vitamina D en el cuerpo:** La vitamina D suele ser secretada por el organismo, al recibir luz solar. De esta forma, mientras más luz natural reciba el cuerpo podrá aumentar esta vitamina en el mismo.
- **Mejora el estado de ánimo:** Cuando existe en el ambiente un mayor incentivo lumínico, el cuerpo usualmente responde mejor, aumentando de esta forma el ánimo.
- **Las capacidades cognitivas pueden verse aumentadas:** Aspectos como el pensamiento, memoria y concentración, también conocidos como capacidades cognitivas, pueden aumentar en el funcionamiento cotidiano de las personas, esto se relaciona, de igual modo, con la mejora en el estado de ánimo.
- **Ciclos de sueño regulados:** El hecho de despertar con luz natural beneficia el ciclo del sueño y el organismo.

Desventajas

- **Possible desajuste del horario:** Puede ocurrir una variación en los hábitos del sueño y horas de comida.
- **Menos tiempo para realizar actividad física:** El hecho de que las jornadas diarias finalicen casi a oscuras, es un obstáculo para algunos de realizar ejercicios al aire libre.
- **Tardes con menos luz:** Al tener menos horas de luz el retorno a casa luego de cada jornada suele llevarse a cabo en oscuridad.

Cristina Carrasco, psicóloga especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo de Mutual de Seguridad, explica que **“este tipo de modificaciones afecta directamente al ciclo circadiano, este ciclo puede entenderse como un reloj biológico interno que regula funciones clave como el sueño, la temperatura corporal, el apetito y la liberación de hormonas y cuyos procesos están directamente regulados la exposición a la luz y la oscuridad. Por tanto, las variaciones respecto de esta exposición, exige que el organismo entre en un proceso de adaptación y durante esa fase pueden aparecer fatiga, somnolencia, irritabilidad y como consecuencia una disminución de la capacidad de atención y concentración, lo cual, puede incrementar el riesgo de errores y accidentes”**, señala.

Por eso, desde Mutual de Seguridad recomiendan implementar medidas simples y efectivas para facilitar esta transición. Entre ellas: mantener horarios regulares para acostarse y levantarse —incluso los fines de semana—, evitar pantallas y otros estímulos antes de dormir, y crear un ambiente propicio para el descanso, sin ruido, ni luz excesiva.

La adaptación a este periodo puede ser fortalecida por las organizaciones. **“Es sugerente que las entidades empleadoras, brinden atención a como sobrelevan sus trabajadores y trabajadoras este periodo de ajuste. La invitación es a educar a sus trabajadores sobre el adecuado uso del tiempo libre, higiene del sueño a través de campañas comunicacionales, revisar el sistema de turnos, propiciando el respeto al descanso, instalar pausas activas durante la jornada para incrementar la energía, sobre todo**

en las primeras semanas de este cambio. En síntesis, estar atento a las condiciones físicas, cognitivas y afectivas de sus trabajadores y así evitar accidentes que puedan ser causados por problemas de descanso o fatiga en este contexto.” indica Carrasco.

Mutual también recomienda a las empresas —en especial aquellas que ejecutan tareas de alto riesgo, como trabajos en altura o manejo u operatividad de maquinarias— habilitar canales de comunicación para que los trabajadores puedan alertar posibles estados de fatiga y prevenir situaciones peligrosas. **“El cansancio reduce nuestra capacidad de evaluar el entorno y reaccionar ante imprevistos. Promover una cultura de autocuidado y prevención es clave en esta etapa”,** agrega la especialista.

Mayor atención en la vía pública

El cambio de hora también tiene efectos en la seguridad vial. Aunque el amanecer ocurre más temprano, el anochecer se adelanta, reduciendo las horas con luz natural. Esto puede afectar la visibilidad de peatones y conductores durante los traslados laborales o escolares.

En este contexto, Mutual de Seguridad recomienda revisar el correcto funcionamiento de las luces del vehículo, usar luces diurnas cuando corresponda, mantener una buena higiene del sueño para conducir atentos, y extremar la precaución en zonas urbanas con alto tránsito peatonal. También se sugiere observar el entorno al llegar o salir del hogar, para evitar situaciones de inseguridad.

Una buena adaptación es posible

Según Mutual, la mayoría de las personas logra adaptarse al nuevo horario en pocas semanas, especialmente si mantiene una rutina constante. Las empresas, por su parte, pueden contribuir revisando sus sistemas de turnos, priorizando el descanso y fomentando acciones concretas de autocuidado.

“Este es un buen momento para reforzar hábitos saludables y prevenir riesgos. El descanso es clave para la productividad, el bienestar y la seguridad, tanto dentro como fuera del trabajo”, concluye Cristina Carrasco.