

te normalización de prácticas autoritarias. Este fenómeno no ocurre necesariamente mediante rupturas abruptas, sino a través de procesos graduales que erosionan los contrapesos institucionales.

En América Latina, aunque la mayoría de la población vive en sistemas formalmente democráticos, sólo una fracción menor lo hace en democracias liberales plenas. Incluso países tradicionalmente estables muestran señales de deterioro institucional. A ello se suma el retroceso de Estados Unidos, que pierde su estatus de democracia liberal, reflejando que este fenómeno es transversal.

La descomposición de los ideales democráticos sigue percibiéndose como un problema del “mañana”. Sin embargo, las señales indican que se trata de un proceso en curso.

Fabián Pérez
Académico Facultad Educación
y Humanidades U. Andrés Bello

Estado de derecho

● Jorge Correa Sutil, exministro del Tribunal Constitucional, manifestó recientemente: “El Estado de derecho se pierde cuando las autoridades ejercen su poder al margen de la Constitución y las leyes, y, por ende, las personas pierden su libertad y no se respetan los derechos humanos”.

Eso es precisamente lo que ocurre en las causas sobre derechos huma-

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