

Horario en Chile: una discusión mal planteada

Señora Directora:

La discusión sobre el cambio de hora en Chile suele reducirse a una pregunta aparentemente simple: si es preferible contar con más luz en la tarde o en la mañana. Sin embargo, este enfoque deja fuera un elemento fundamental: el horario no es solo una decisión técnica, sino una forma de organizar la relación entre la sociedad, el territorio y los ciclos naturales.

En un país como Chile, extenso y diverso, los ritmos de luz varían considerablemente entre regiones, especialmente durante el invierno. Aplicar esquemas horarios uniformes sin considerar esta diversidad genera un desfase entre el tiempo social y las condiciones naturales, con efectos que se manifiestan en la vida cotidiana.

La evidencia científica ha sido consistente en señalar que iniciar las actividades en coherencia con la luz natural favorece el descanso, la salud y el rendimiento, particularmente en contextos escolares. No se trata, por tanto, de una preferencia subjetiva, sino de una cuestión con implicancias concretas.

Avanzar hacia una política horaria coherente con la geografía del país implica reconocer que el tiempo también forma parte del territorio y que su organización debe considerar tanto evidencia científica como condiciones territoriales.

César Barría Larenas

Doctor (c) en Historia y director de la Sociedad Chilena de Ciencias Geográficas.

La adolescencia: ¿Y la segunda oportunidad para el futuro?

Señora Directora:

La adolescencia es una ventana crucial de desarrollo cerebral comparable a la primera infancia. Entre los 10 y 19 años, el cerebro elimina conexiones infantiles y fortalece nuevas rutas para el pensamiento abstracto y la planificación. Sin embargo, el centro emocional madura antes que el área de control de impulsos, explicando las reacciones intensas y la toma de riesgos propias de esta etapa.

El cerebro adolescente es extraordinariamente sensible a la dopamina, que es la hormona del placer y la recompensa, y a la oxitocina, que potencia la importancia de las relaciones sociales. Por eso la aprobación de los pares pesa tanto y la exclusión social les afecta físicamente, activando las mismas áreas cerebrales que el hambre o el peligro.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), uno de cada siete adolescentes padece un trastorno mental, siendo la depresión, la ansiedad y el suicidio las principales causas de discapacidad en este grupo. El suicidio es, dramáticamente, la tercera causa de muerte entre los 15 y 29 años. ¿Qué ha cambiado? La "sobrecarga cognitiva crónica", información constante, redes sociales, expectativas académicas y