

Cambio de hora: por qué muchas personas sienten que “se acabó el día” y cómo enfrentar sus efectos

El próximo cambio al horario de invierno en Chile volverá a traer una sensación que se repite año a año: días que parecen terminar antes, menor energía y una percepción generalizada de decaimiento. Aunque muchos lo describen como “depresión”, especialistas advierten que se trata más bien de un desajuste biológico y social que afecta la rutina diaria.

Gabriel Prosser, psicólogo ambiental y académico de la Usach, explica que este fenómeno responde a una descoordinación entre los ritmos biológicos, sociales y ambientales. La menor exposición a la luz natural altera el sueño, la energía y el estado de ánimo, generando una sensación de desgaste o pérdida de hábitos.

Anuncio Patrocinado

A esto se suma un factor cultural: la oscuridad temprana se asocia simbólicamente al cierre del día. Salir del trabajo o del estudio y encontrarse con la noche instalada refuerza la idea de que “ya no queda tiempo”, impactando la motivación y las actividades cotidianas.

Desde el ámbito científico, también se advierte que el reloj biológico no se ajusta automáticamente al cambio horario. La luz matinal cumple un rol clave en sincronizar los procesos internos, por lo que su alteración puede traducirse en menor rendimiento y mayor vulnerabilidad en algunas personas.

Cambio de hora: por qué muchas personas sienten que “se acabó el día” y cómo enfrentar sus efectos



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

Para enfrentar este periodo, los expertos recomiendan adaptarse de forma gradual: mantener horarios regulares de sueño, exponerse a la luz natural durante la mañana, reducir el uso de pantallas en la noche y evitar el aislamiento social. Además, sugieren resignificar las rutinas de la tarde para no asociarlas únicamente al descanso o al fin del día.

El cambio de hora, más allá de mover las manecillas, modifica la forma en que las personas habitan su tiempo. Entender ese impacto es clave para enfrentarlo de mejor manera.

y tú, ¿qué opinas?