



JUEVES 04 Junio 2026 www.lectoronline.cl

EL LECTOR 11

Constitución será sede de seminario sobre desarrollo portuario y conectividad regional

La actividad se realizará el jueves 11 de junio en el Centro de Cultura de Constitución y es organizada por la Ilustre Municipalidad de Constitución, la Universidad Católica del Maule, y la Facultad de Ciencias Físicas y Matemáticas de la Universidad de Chile.

Analizar los desafíos de infraestructura, conectividad y desarrollo territorial asociados al futuro portuario del Maule será el objetivo central del seminario "Puerto de Constitución: Desafíos para una Región Desarrollada y un Maule Conectado", encuentro que se desarrollará el jueves 11 de junio, desde las 09:30 horas, en el Centro de Cultura de Constitución.

La jornada reunirá a especialistas, autoridades, representantes del sector productivo, académicos y dirigentes sociales en torno a un espacio de reflexión y diálogo ciudadano sobre las oportunidades y desafíos que implica avanzar hacia una mayor integración logística y marítima para la región.

La actividad es organizada por la Universidad Católica del Maule, la Facultad de Ciencias Físicas y Mate-

máticas de la Universidad de Chile, y la Ilustre Municipalidad de Constitución, encabezada por el alcalde Carlos Valenzuela.

El programa contempla un bloque inicial de apertura con palabras de bienvenida del alcalde de Constitución y una alocución introductoria del escritor Mario Toro.

Posteriormente, se desarrollará un panel técnico con exposiciones de especialistas vinculados al ámbito portuario, académico y logístico. Entre ellos destacan expertos internacionales asociados al CIP-OEA, profesionales ligados a procesos de transporte y embarque de minerales, y académicos representantes de la Universidad de Chile y la Universidad Católica del Maule, que impulsan la investigación científica y la articulación territorial en torno a los desafíos y oportunidades de los eco-

sistemas costeros de Constitución.

Durante la jornada también se abordarán materias relacionadas con hidrología y sedimentación del río Maule, logística regional y desafíos de conectividad para el desarrollo productivo.

En una segunda etapa, el seminario dará paso a una mesa de conversación y diálogo regional, integrada por autoridades, representantes del mundo académico y organizaciones sociales, entre ellas dirigentes de pescadores artesanales y especialistas del Centro de Investigación y Estudios Avanzados del Maule de la Universidad Católica del Maule.

El encuentro finalizará con un plenario abierto a la comunidad, instancia que permitirá recoger opiniones, preguntas y reflexiones de los asistentes sobre



el futuro del territorio y el desarrollo regional.

La participación es gratuita y abierta a toda la comuni-

dad. Las personas interesadas en asistir pueden confirmar su participación al teléfono +56 9 4259 8189.

Menos horas de luz: cómo el clima puede afectar el estado de ánimo



Con el descenso de las temperaturas y los días cada vez más cortos pueden aparecer cambios en el estado de ánimo. Sensación de cansancio, mayor necesidad de dormir o desinterés en actividades cotidianas son algunas de las

señales que, en ciertos casos, podrían estar relacionadas con el Trastorno Afectivo Estacional (TAE).

Esta condición corresponde a un subtipo del trastorno depresivo mayor, asociado a los cambios de estación y

suele manifestarse durante los meses con menos luz natural. Así lo explicó la directora del Centro de Psicología Aplicada (CEPA) de la Universidad de Talca, Nadia Ramos Alvarado, quien indicó que "el otoño-invierno es un periodo donde un porcentaje de la población puede experimentar síntomas asociados al trastorno depresivo, que luego desaparecen con el cambio de estación".

Entre las principales señales del TAE, la especialista mencionó "tristeza, disminución del disfrute, del deseo sexual, pérdida de interés, cansancio y aumento de la necesidad de dormir y comer".

La académica explicó que, aunque la falta de luz solar es uno de los factores asociados a este trastorno, no es el único elemento que influye en su desarrollo. "También hay condiciones del contexto cultural, características personales e incluso antecedentes genéticos que pueden influir", señaló.

Respecto al tratamiento, Ramos detalló que el abordaje suele ser similar al del trastorno depresivo. "Se ha estudiado también la terapia con luz o fototerapia que puede ayudar en algunos casos, pero no en todos", indicó. Además, enfatizó en la importancia de identificar

los síntomas y contar con un diagnóstico adecuado. "Lo más relevante es tener un buen diagnóstico. Si es algo recurrente, las personas deben anticiparse para aprender a manejarlo", sostuvo.

La especialista agregó que tanto la farmacoterapia como los tratamientos psicoterapéuticos pueden contribuir a enfrentar de mejor manera este periodo. "Los estudios demuestran que utilizar farmacoterapia ayuda a transitar de mejor forma el periodo invernal. Los tratamientos psicoterapéuticos, por su parte entregan herramientas para aprender a lidiar mejor con estos estados", concluyó.