

DESVINCULADOS TIENEN OLLA COMUN EN PLENA PLAZA DE MAIPU



Los trabajadores a honorarios desvinculados (no recontratados) de la Municipalidad de Maipú realizaron este jueves una Olla Común en plena Plaza de Maipú, al abrigo de algunos árboles que al menos entregan una

fraternal sombra en este tórrido verano 2025 y en un pésimo ámbito laboral municipal.

La directiva de STH (Sindicato de Trabajadores a Honorarios de la Municipalidad de Maipú) está utilizando todos los caminos legales para que se reconsideren el “despido” de 179 trabajadores que al no ser recontratados este año se quedan cesantes; el tema también tiene expectante a los trabajadores recontratados que vieron colocada una clausula al más puro estilo de legalización dictatorial, donde el empleador tiene las facultades para trasladarlos si así lo desea e incluso rebajar su sueldo.



El Sindicato hace notar sus dudas legales sobre 8 “desvinculaciones” de trabajadoras que habían utilizado la ley Karin ante denuncias de persecución y hostigamiento; de acuerdo a los dirigentes, el espíritu de la ley señala que no se pueden despedir personas que reclamaron por persecución laboral u hostigamiento, porque iría en desmedro de los objetivos que busca la mencionada Ley. Nuestros abogados nos señala que fueron despidos mal realizados mientras que los abogados municipales al haberlo descartado tácitamente señalan que son “bien despedidos” o más bien “desvinculados”.

El tema es complejo ya que el alcalde que es del mismo bloque político del Alcalde, se ve una censura al Supremo Gobierno, que creo esta Ley para proteger al trabajador ante persecuciones, hostigamiento y acoso laboral de parte del empleador.

Se está cumpliendo con lo que estipula la ley, es la respuesta municipal a los dirigentes de STH, tema que nuestros abogados discrepan de ello.

Nos preocupa la desvinculación de trabajadores y trabajadoras, señala Darío Díaz, que le quedaba poco por jubilar y que a su edad será difícil reintegrarse al mundo laboral. Otro tanto, los gastos que implicarían las desvinculaciones son preocupantes, pero al parecer al municipio no, recordando Díaz que aún están pendientes el pago de desvinculaciones en el

tiempo de Cathy Barriga, que dejó el cargo ya hace casi cuatro años y que debía pagar esta gestión.

Hoy intentarían hacer una presentación en el Concejo Municipal mientras estudian una protesta similar a “una huelga de hambre”..

70 MIL MILLONES DE PESOS RECIBIRÁ MUNICIPALIDAD DE MAIPU DEL FCM



En un 5% crecerá aproximadamente el Fondo Común Municipal (FCM) que recibirá la Municipalidad de Maipú; la cifra estimada suma 60 mil millones de pesos para el 2025, de los cuales ya ha recibido \$ 6 mil millones.

Las cifras han aumentado año a año y esta vez se espera llegar a 70 mil millones de pesos, con una estimación inicial de \$ 60.000.000, según informe de la Subsecretaría de Desarrollo

2.- TOTAL ANTICIPOS y APOORTE FISCAL FONDO COMÚN MUNICIPAL
(Fuente: SUBDERE - TGR)

FECHA DE PAGO	MONTO ANTICIPO y APOORTE FISCAL (M\$)
08-01-2025	3.337.241
07-02-2025	3.337.241
07-03-2025	3.276.391
07-04-2025	3.337.241
08-05-2025	8.613.337
06-06-2025	3.436.011
07-07-2025	5.583.042
07-08-2025	3.337.241
05-09-2025	3.662.646
07-10-2025	6.732.168
07-11-2025	3.337.241
05-12-2025	5.958.313
Total	53.948.113

Regional (SUBDERE).

La estimación conservadora señala que se espera entregar \$ 53.948.113, que sumados al ingreso por impuesto territorial que ascendería a \$ 7.764.257 y y derechos de aseo estimados en \$ 581.683, arrojan un total de \$ 62.294.053, cifra que de acuerdo a la evolución de los años anteriores se estima llegara a 70 mil millones de pesos.

[13119- fondo comun municipal](#)

**PS MAIPU SEÑALA QUE
DESVINCULACION AFECTA A 176
FAMILIAS**



El Partido Socialista, comunal Maipú, da a conocer su más enérgico rechazo a la desvinculación de 176 trabajadores a honorarios afectados por no renovación de contrato para el año 2025. Esta medida tomada por un

alcalde que alguna vez señaló que defendía los trabajadores, afecta a similar cantidad de familias maipucinas.

Justo el mismo día jueves 9 de enero que el alcalde Vodánovic señalaba en el Concejo Municipal que la no renovación de contratos no significa que se ocupen las vacantes creadas, que no caería en ese error; ahora, las esperanzas que cumplan no son las más comentadas en el mundo políticos actual, especialmente con quienes no cumplió promesas, entre ellos al mismo sindicato de trabajadores que le abrió las puertas cuando era candidato y le dio su amplio apoyo.

En una nota tamaño carta, confirman una cifra de trabajadores que no les fueron renovados los contratos que llegaría a 176, cifra no menor y que al mes de noviembre contaba con 2.438 trabajadores contratados, lo que implicaría que el 7% de los trabajadores quedaron sin contrato, el segundo más grande desde el primer año de Cathy Barriga.

Recalca el comunicado, que esta gestión ha recibido denuncias por malos tratos laborales, recordando en triste episodio en que una funcionaria terminó por suicidarse, citando el caso que afectó a Claudia Galarce (Q.E.P.D.).

Agregan que consideran inaceptables que estos despidos se justifiquen con un eufemismo: “vencimiento de plazos contractuales de prestadores de servicios”.

Finalmente señalan que seguirán atentos para garantizar que ninguna vulneración quede sin respuesta”.



COMUNICADO DEL COMUNAL HAIPÚ DEL PARTIDO SOCIALISTA DE CHILE

Comunicado del Comunal del Partido Socialista de Haipú

El Comunal Haipú del Partido Socialista de Chile manifiesta su preocupación por la situación de los trabajadores en la Municipalidad de Haipú, una entidad que ejerce derechos laborales indebidos y evidencia las condiciones de precariedad que son afectan a quienes trabajan bajo esta modalidad contractual en el Estado.

Estas desventajas no solo representan un golpe a la estabilidad laboral de las personas afectadas, sino que también contribuye a los problemas sociales por la subocupación actual, lo cual agudiza el respeto de los derechos de su personal. Con esto genera una alta tensión entre el discurso y las acciones.

Debemos recordar que la actual gestión ha enfrentado denuncias por mala gestión hacia sus trabajadores dentro de la administración municipal, además de los casos más recientes al fallecimiento de la funcionaria Claudia Salazar. Su memoria debe impulsarnos a reflexionar sobre la necesidad de dignidad y respeto en las relaciones laborales.

Detrás de cada despido hay una familia que enfrenta incertidumbre y angustia. En algunos casos, se trata de personal con años de trayectoria y dedicación al servicio de la comuna. Esto nos lleva a cuestionar el uso de recursos humanos de exclusividad a necesidades administrativas, así como también, la falta de respeto por el "trabajo público" dentro de la administración de estas municipalidades.

Como Comunal, consideramos inaceptable que estos despidos se justifiquen bajo el argumento de "verificación de gastos contractuales de prestaciones de servicios" o que se argumenten por un supuesto "exceso de personal de los servicios municipales". Las contrataciones y contrataciones de otros servicios municipales, son personas con derechos y necesidades. Por ello, solicitamos al municipio, a través de la Ley de Transparencia, un informe detallado que justifique estas decisiones, para permitir una evaluación transparente y justa.

El Partido Socialista es, por esencia, el partido de los y las trabajadores. La denuncia de los injustos y la defensa de los derechos laborales son un mandato ético insustituible para quienes militamos en él. Reafirmamos nuestra compromiso con el mundo laboral, comprometiendo todo lo que podemos en su favor, denunciando y exigimos, además, para garantizar que ninguna vulneración quede sin respuesta.

Comunal Haipú del Partido Socialista de Chile

COMUNICADO

MINISTRA JARA VIENE A EXPONER TEMA PENSIONES



Este lunes 6 de enero a las 11:30 horas, la ministra del Trabajo Jeannette Jara, concurrirá al gimnasio Fernando González a exponer ante un público conformado principalmente por la tercera edad el tema

pensiones. En la oportunidad expondrá las diversas alternativas que se barajan y las que propone el Gobierno, tema que según acuerdos se deberá decidir antes que termine el mes de enero de 2025.

Las discrepancias entre los bloque oficialistas y de oposición sobre la distribución del 6% que se incorpora la cotización adicional crea la incertidumbre sobre la aprobación de la Ley que permita una Reforma de Pensiones lograda hace ya dos periodos presidenciales y que el mundo político que busca “favorecer” a los futuros pensionados mantiene las discrepancias si se favorece a los actuales pensionados o a los que jubilen en 30 años más, recordando lo señalado en los años ‘80 cuando se aseveraba que la cobertura sería el 70% o más, lo que no ocurrió.

Como se sabe los planteamientos que el actual Gobierno proponía correspondía a 1% para fortalecer el empleo, especialmente el femenino; 2% para la cuenta individual y 3% para la creación de un seguro social que permita mejorar las actuales pensiones, tema que afloró luego que el acuerdo logrado con el ex presidente Piñera de 3% para fondo individual y 3% para el fondo social se cayera., Por su parte la oposición exige el 6% para el fondo individua y para mejorar la actual pensión se mejore directamente la PGU a 270.000.

Como se recordará, el presidente Pinera convirtió la pensión solidaria en Pensión Garantizada universal que llegó a todos los pensionados, aumentando la pensión que debía garantizar las AFP con fondos de Gobierno, convirtiéndose en un salvavidas de las AFP, esto porque los pensionados que recibían \$ 170.000, que era una gran mayoría, permitió que se salvaran las AFP ya que el común de la gente cree que le aumentaron la pensión por parte de la administradora mientras que otros señalaban que fue el presidente Piñera quien les aumento las pensiones.

Por las medidas de seguridad que se están tomando, todo indica que vendrá el Presidente Boric.

Plan de Recuperación de Centros Urbanos



Visitan obras de mejoramiento en el Mercado Central. Esta iniciativa se enmarca dentro del Plan de Recuperación de Espacios de Alto Valor Social (PREAVS), también conocido como el Plan de Recuperación de

Centros Urbanos, iniciativa anunciada por el Presidente Gabriel Boric y coordinada por la Subsecretaría de Desarrollo Regional y Administrativo (Subdere).

Esta mañana, lunes 30 de diciembre de 2024, autoridades visitaron las obras de mejoramiento del Mercado Central del Programa Barrios Comerciales, iniciativa que se enmarca dentro del Plan de Recuperación de Espacios de Alto Valor Social (PREAVS), también conocido el Plan de Recuperación de Centros Urbanos, instancia que contó con la participación del ministro de Economía, Fomento y Turismo, Nicolás Grau; la subsecretaria de Desarrollo Regional y Administrativo (Subdere), Francisca Perales; la gerenta general del Servicio de Cooperación Técnica (Sercotec), María José Becerra; y de locatarios del mercado.

El Programa Barrios Comerciales se está implementando en 12 barrios comerciales del país, representativos de 485 locales comerciales, y cuenta con un presupuesto total de \$700 millones. El monto del financiamiento por barrio se asigna dependiendo de la cantidad de empresas que lo conforman.

Además, desde la Subdere se anunció el financiamiento de más de \$1.300 millones para ejecutar dos proyectos de mejoramiento en el casco histórico en el eje Ahumada, Paseo Puente y Plaza de Armas; junto con la asistencia técnica de otra iniciativa.

La subsecretaria Francisca Perales sostuvo que es importante “poder dar cuenta del avance de un trabajo colaborativo entre distintas instituciones de gobierno que se ha hecho a propósito de la recuperación de cascos históricos de distintas ciudades que se ha denominado como el Plan de Recuperación de Centros Urbanos que fue anunciado por el Presidente Boric en Concepción a fines del 2023 y que se desempeña en siete comunas del país: Antofagasta, La Serena, Valparaíso, Santiago, Puente Alto, Concepción y Coronel”.

Por su parte, el ministro de Economía, Fomento y Turismo, Nicolás Grau, quiso “felicitarse al Mercado Central, en

particular a su administrador, no sólo por el entusiasmo que muestran al recorrer los distintos rincones de este mercado que es tan histórico para nuestro país, sino también por la seriedad y la calidad del trabajo en este lugar. Tenemos que redoblar los esfuerzos en este tipo de programas que realmente tienen efecto”.

María José Becerra, gerenta general de Sercotec, afirmó que este proyecto “es uno de los más importantes en la Región Metropolitana, pero también a nivel nacional. Esto es parte del Programa de Barrios Comerciales del Servicio de Cooperación Técnica, un programa que el 2025 va a cumplir diez años y que en agosto de 2024 pudo tener una inversión pública de 700 millones de pesos doce barrios en cinco regiones del país”.

Por su parte, Sergio Olivares, administrador del Mercado Central, destacó que “debemos darle otro aire a todo lo que es nuestra área patrimonial, agradecer a las autoridades porque sin la ayuda de ustedes no hubiésemos podido mostrar nuestra nueva imagen, imagen que la tenemos hace 152 años de historia. Es un centro histórico que no solamente da nuestra alta gastronomía, sino que todo lo que viene de nuestro mar”.

Entre las acciones que se están implementado en el Mercado Central, se encuentra la restauración de la infraestructura interna del recinto y de más de 1.000 m² de pisos ubicados en el acceso de éste. Además, se están instalando 70 nuevas luminarias con eficiencia energética y se están reemplazando las techumbres en las zonas de ingreso al Mercado para aumentar la iluminación general del recinto, brindando una mayor sensación de seguridad y atractivo en los espacios comunes.

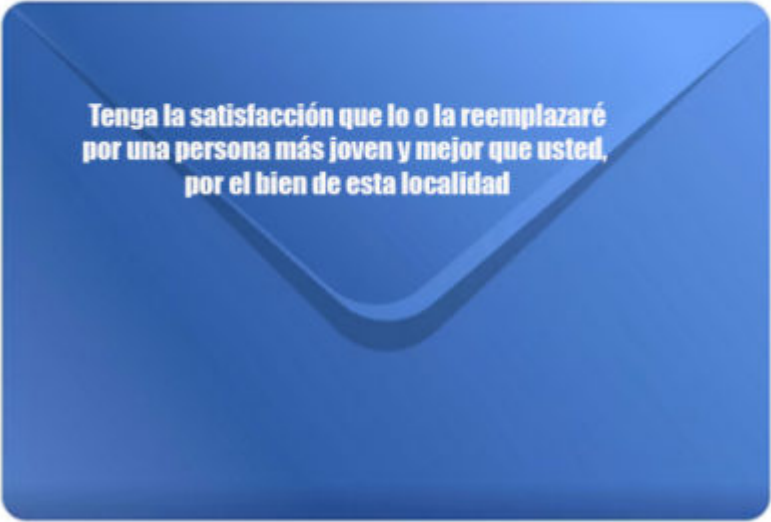
El proyecto incluye la habilitación de un acuario interactivo a través del cual se busca fomentar la asistencia de familias al recinto, además de mejoras en materia de seguridad interna del lugar y de un desarrollo de marca que potencie la promoción del mercado.

Anuncio financiamiento Subdere

En la ocasión, también se anunció que se realizará la transferencia de \$1.399 millones a la Municipalidad de Santiago para ejecutar dos proyectos y una asistencia técnica, donde se encuentra la conservación del casco histórico; la reposición de kioscos suplementeros en el Paseo Ahumada, Paseo Puente y Plaza de Armas; y la asistencia técnica para el diseño de proyectos en la comuna.

“Queremos anunciar que el proyecto de recuperación del espacio público que va aledaño al trabajo que se ha hecho en el Mercado Central también está técnicamente aprobado y se va a poder iniciar su ejecución durante los próximos meses. Este es un proyecto de más de \$1.130 millones que en este momento están siendo transferidos a la Municipalidad de Santiago para que puedan ejecutar este proyecto que cuenta con recuperación y mejoramiento en el Paseo Puente y en la Plaza de Armas, y que también va a acompañar el mejoramiento de toda la iluminación y nuevas cámaras de televigilancia”, dijo la subsecretaria Francisca Perales.

EL FRATERNAL SALUDO DE FIN DE AÑO A LOS TRABAJADORES DE VODANOVIC



Tenga la satisfacción que lo o la reemplazaré por una persona más joven y mejor que usted, por el bien de esta localidad

La primera autoridad edilicia de la comuna está realizando lo que tanto dijo que no debía hacerse en tiempos de “Barriga”, pero hoy hay plata y que mejor que pagarla en indemnizaciones. Cerca de 200 trabajadores a honorarios están siendo notificadas de no renovación de contrato, muchos de ellos fieles a su régimen, pero lamentablemente son nativos maipucinos.

Parte del directorio del Sindicato de trabajadores a Honorarios, hoy divididos ya que al despedir uno de sus directivos asume una persona fiel al régimen así que será un sindicato patronal más que ya lo dividió un yanacona que goza de buena salud.

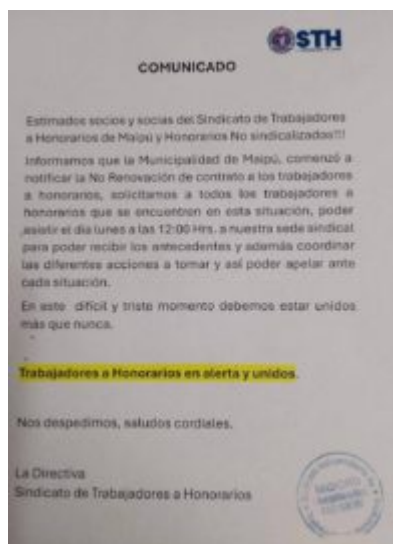
Llama la atención la notificación de una mujer que se desempeña 20 años en una dirección en el denominado Consistorial, en un apoyo muy importante al buen funcionamiento del servicio, pero tiene una dificultad: hace bien su trabajo y los puestos estratégicos son lo que más observan los alcaldes de turno en su visión política futura, de modo de tener un municipio a sus pies.

Asevera un dirigente de STH-Maipú, que el año 2021 se la jugó por Vodanovic, que el 5 se sabrá la cifra de “no recontratados”, pero que espera no supere el medio centenar, pero aun así, el deber sindical es de defenderlos y si la medida se mantiene, que su desvinculación sea la menos dolorosa y se cancele lo que la ley indica, especialmente cuando se trata de un gobierno comunal que defiende a los trabajadores.

COMUNICADO SINDICATO DE TRABAJADORES A HONORARIOS

El DTH a través de una nota se declara en estado de alerta ante el rumor de despidos o desvinculaciones, o no renovación de contratos. El llamado es a socios y no socios, para que se acerquen a la sede sindical en Jardín 1 y que den a conocer la nota de desvinculación o notificación de no renovación de contrato, para lo cual habrá atención especial.

COMUNICADO



ASAMBLEA RADICAL DE MAIPU CELEBRO LOS 161 AÑOS DEL PARTIDO



Con un llamado a buscar caminos de entendimiento que permitan solucionar las verdaderas demandas ciudadanas, el presidente comunal del Partido Radical, Asamblea Maipú, dio paso a su discurso de celebración de los 161 años de existencia de la colectividad a nivel nacional. En este sentido llamó a formar un nuevo Frente Popular, al recordar el gobierno del Pte. Pedro Aguirre Cerda, que dio un motor al desarrollo, a la educación y a la vivienda. La jornada se llevó a cabo este sábado 28 de diciembre en la sede partidaria.





En la oportunidad se contó con la presencia del secretario nacional del PR, Claudio, el diputado por el distrito 8, Rubén Oyarzo, el ex alcalde Christian Vittori, la presidenta del PDC-Maipú Lucia Varas y directorio, el presidente del Frente Amplio Alfonso Castellón y presidente del PPD Rubén Darío fueron parte de los dirigentes de partidos amigos que concurrieron a Portales 418, sede comunal del Partido Radical, Asamblea Maipú, para saludarlos en este 161º Aniversario de la colectividad, el más antiguo de Chile

El presidente comunal del PR, Jorge Varela junto a su directiva completa, sumando el saludo de la secretario Nacional del PR Claudio Briones, recibieron en su sede a militantes e invitados en una jornada de celebración de sus 161 años de existencia. Varela en un extenso discurso relato desde el nacimiento desde raíces liberales pasando por los gobiernos radicales explayándose con anécdotas de Pre. Pedro Aguirre cerca, especialmente en lo que respecta al creación de la Corfo, motor del desarrollo del país, hoy con otras motivaciones; otro tanto habló sobre el impulso a la educación y su lema “Gobernar es Educar”, algo que marco la historia del país.

Resumió parte de los resultados electorales en las elecciones de concejales, votos que le permite mirar con posibilidades de contar con un diputado en el distrito. No todo es fortuito, sino que hay que realizar un trabajo, que continuaremos para seguir sumando, en este camino de recuperación de la gente en la idea del radicalismo democrata.-

¿Por qué no tener nuevamente un Frente Popular? preguntó en su discurso aniversario Jorge Varela, tema que caló en los asistentes, especialmente cuando entrega su saludo el diputado

(I) Rubén Oyarzo, por los 161 años del partido Radical que celebraba en esta ocasión. Dijo Oyarzo: ¡Porque no!, coincidiendo con lo expresado por Varela; un nuevo frente popular que permita soluciones a la gente que aún no logradas.

Por su parte Vittori, destacó la tradición del partido a nivel comunal y el hecho de ser el único partido que tiene sede propia en Maipú, que en determinados momentos fue muy importante.

Otro tanto señaló el secretario nacional del partido, Claudio Briones, quien apoyando todo lo señalado por Jorge Varela, destacó la deuda pendiente de la Ex Concertación, con críticas que se fue en deuda con las necesidades de la gente.

La jornada finalizó con un vino de honor al estilo Radical.

FOTO CON RADICALES ORDENADOS



DESPUES DEL COCTEL



LANZAMIENTO DE LIBRO ECOBARRIOS



Lanzamiento de libros sobre Ecobarrios es otro de los logros de la organización ecologista que preside Ricardo Acuña. Acto se realizó en la sala de Micro Cine del teatro Municipal con la presencia de la

gestora de Taller de Huertos Literarios de la Municipalidad de Maipú, Catalina Martínez, representantes de concejales y parlamentarios y la comunidad de Cuatro Álamos.



Un libro que resume en casi un centenar de páginas el trabajo realizado en la población Cuatro Álamos con el esfuerzo de una comunidad que es un ejemplo de práctica en la búsqueda del equilibrio entre el

progreso y el medioambiente.

Atrás quedó la tala de árboles de un jardín natural para instalar un segundo colegio público en una a 40 metros de otro que también dependía de la Codeduc, haciendo desaparecer arboledas para llenar de



concreto los lugares que pudieron ser de esparcimiento, logrando con una tenaz lucha con las autoridades del año 2000, que permitió tener jardines, árboles nativos y un lugar para enseñar a los vecinos plantar desde hortalizas a hierbas medicinales, las cuales consumían manteniendo las plantaciones vivas con la creación de plataformas para crear humus mediante tratamiento de desechos de vegetales, tema que se va transmitiendo generacionalmente y mantienen una comunidad viva en la búsqueda de tener un aire puro, plantaciones que sirvan a la comunidad y con ello una mejor calidad de vida.

Innumerables son las visitas de colegio al lugar, más de otras comunas que de Maipú, siendo visitada incluso de regiones e

internacionalmente desde donde han imitado el proyecto

El lanzamiento del libro se llevó a cabo este viernes 26 de diciembre, con importantes invitados donde destaca el profesor de historia y próximo a doctorarse, Oscar Riquelme Gálvez, representantes de concejales y parlamentarios y la propia fuerza viva de la Villa Cuatro Álamos.

Todo nace de un taller de huertos orgánicos realizado por la municipalidad donde concurre los integrantes de Ecobarrios para aprender o perfeccionar técnicas de lo que ellos a diario utilizan en sus parques y reservas ecológicas, con lo cual se logra el financiamiento para un libro que puede significar mucho para la organización Ecobarrios, pero también para divulgarlo a nivel comunal y ver otros ejemplos que ya han nacido tras las visitas al lugar donde se creó Ecobarrios y sus logros por tener una comuna más verde, donde hoy se busca tener parque de secano para ahorrar agua.

Muy contento se vio a Ricardo Acuña, presidente de Ecobarrios, al colocar otro logro para la organización, recalcando que se mantendrán trabajando con apoyo o sin apoyo de la Municipalidad, pero que cree que, para practicarlo, más que difundirlo, el apoyo las autoridades es imprescindible.

Con similares pensamientos, Luis Márquez, cerebro de ésta creación ecologista, estima que, con el lanzamiento de este libro, los desafíos por difundir y llevar a la práctica esta iniciativa que beneficia directamente a la comunidad es cada vez más necesario.

Compras navideñas: ¿Cómo prevenir las estafas en línea?



Diciembre es un mes que nos invita a reunirnos, celebrar, compartir momentos especiales y fortalecer los lazos que nos unen. Amigo secreto, el viaje pascuero o regalos de

fin de año, trae consigo una avalancha de compras, que cada año realizamos más de manera online.

En los últimos años, hemos reemplazado el visitar los centros comerciales y sumarnos a las aglomeraciones y filas, por buscar opciones en sitios web y Apps móviles. Según datos de la Cámara Nacional de Comercio (CNC), las ventas online del retail en Chile alcanzaron una participación promedio de 22,1% en 2023.

Es tentador ver ofertas tan convenientes en comparación con el mercado y la simplicidad de los envíos que incluso llegan a la puerta de nuestras casas, pero así como tiene su lado positivo, también existen riesgos de estafa, fraude y robo de información personal. Según Ipsos, casi la mitad de la población chilena ha sido víctima de un intento de fraude en sus medios de pago. Además, 49% de los consumidores en 18 países y regiones reportaron haber sido objeto de intentos de fraude a través de diferentes métodos en el segundo trimestre de 2024, según un informe de consumidores de TransUnion.

Para Fernando Abrego, CEO de [VeData](#), compañía de tecnología,

todavía es posible realizar compras de manera segura, si se toman algunos resguardos.

Por ejemplo, señala: “es fundamental no hacer clic en sitios desconocidos o enlaces sospechosos, verificar que la fuente sea oficial y evitar descargar archivos ni acceder a sitios desde códigos QR, SMS o correos sin confirmar su procedencia. Al comprar a pymes o particulares, es recomendable buscar métodos de verificación del vendedor, como SII o INAPI, y asegurarse de que el nombre de la empresa esté correctamente escrito y su imagen corporativa sea auténtica.

Durante la compra, si se perciben señales de desesperación, urgencia o riesgo sobre la transacción del dinero, es prudente desconfiar, especialmente si se ofrecen facilidades de pago inusuales o en horarios atípicos. Nunca se deben entregar claves de ningún tipo, ya sean bancarias, de correo electrónico, etc., ni datos personales, ya sea por redes sociales o por teléfono.

Además, Abrego aconseja verificar los precios reales de los productos de interés; si la oferta es demasiado buena para ser cierta, probablemente la calidad del producto no sea la deseada o se trate de una estafa. Además, es importante no caer en urgencias artificiales; mensajes como “¡Última oportunidad!” o “¡Solo queda 1 en stock!” están diseñados para presionarte, por lo que es vital reflexionar antes de comprar.

Asimismo, Abrego recomienda preferir métodos de pago seguros y protegidos. Las tarjetas de crédito ofrecen mejores garantías frente a transacciones fraudulentas que las tarjetas de débito, facilitando la recuperación del dinero en caso de problemas. Plataformas de pago como PayPal, Google Pay o Apple Pay añaden una capa de protección al no compartir directamente los datos de tu tarjeta con el vendedor, y suelen respaldar al comprador si algo sale mal. Se debe evitar el uso de transferencias directas o métodos poco seguros, ya que generalmente no ofrecen mecanismos de reembolso en caso de

fraude. Además, algunas entidades bancarias ofrecen tarjetas virtuales temporales para compras específicas, que pueden eliminarse después, minimizando riesgos.

En cuanto a la gestión de contraseñas, utilizar herramientas que generen contraseñas únicas y complejas para cada cuenta reduce el impacto si una de ellas se ve comprometida. Estas herramientas permiten acceder automáticamente a tus cuentas sin necesidad de recordar contraseñas complejas y ofrecen protección contra filtraciones, alertándote si alguna de tus credenciales ha sido expuesta en un ataque.

Sin duda, la tecnología es una muy buena herramienta para descubrir productos novedosos y facilitar la búsqueda cuando no sabemos qué regalar, pero es crucial tener cuidado. Se puede aprovechar las facilidades del mercado digital en estas fechas, si se hace con precaución.

**Cómo el estrés de fin de año
puede afectar tus
posibilidades de conseguir un
embarazo**



El fin de año es, para muchas personas, una época cargada de estrés y ansiedad. Las demandas laborales, los compromisos familiares, las expectativas sociales

y la presión por cumplir metas o generar celebraciones perfectas pueden generar una sensación de agobio. Además, la reflexión sobre el cierre de ciclos y los desafíos del año que termina puede intensificar la ansiedad.

- Isidora Hernández-Rudnick Díaz, psicóloga de Clínica de la Mujer y Medicina Reproductiva en Viña del Mar explica de qué forma el estrés puede impactar en la fertilidad y entrega recomendaciones de cómo enfrentar esta época del año de una forma mucho más saludable y equilibrada.

El estrés tiene un impacto significativo en diversos aspectos de la vida y la salud de las personas, afectando tanto el bienestar físico como emocional. Puede contribuir a problemas como insomnio, ansiedad, alteraciones en el sistema inmunológico y enfermedades cardiovasculares. Además, se ha visto que el estrés crónico puede influir negativamente en la fertilidad, ya que altera el equilibrio hormonal y el funcionamiento del sistema reproductivo, dificultando las posibilidades de concebir.

Isidora Hernández-Rudnick Díaz, psicóloga de Clínica de la Mujer y Medicina Reproductiva en Viña del Mar, explica que “el estrés es un factor que puede influir significativamente en la salud reproductiva, tanto en hombres como en mujeres. En

situaciones de estrés, los niveles de cortisol, una hormona que desempeña un papel clave en el proceso de ovulación, pueden aumentar, lo que podría desregular el ciclo menstrual y dificultar la posibilidad de quedar embarazada. En casos de estrés crónico, cuando este se mantiene elevado durante un periodo prolongado, el cortisol permanece alto de manera constante, lo que complica aún más la capacidad de lograr un embarazo”.

En relación a cuáles son las señales de que el estrés está afectando tu salud reproductiva y qué se puede hacer al respecto, la profesional enfatiza que “el estrés puede afectar tanto el proceso de ovulación en las mujeres como la calidad espermática en los hombres, lo que podría traducirse directamente en dificultades para concebir. Además, el estrés tiende a disminuir la libido en ambos miembros de la pareja, ya que genera una reducción significativa del deseo sexual. Esto, a su vez, puede incrementar los conflictos en la relación, reduciendo la intimidad y el deseo de concebir. Sin embargo, el impacto del estrés depende en gran medida de la dinámica y la capacidad de la pareja para manejar estas situaciones de manera conjunta”.

La especialista señala que otro factor que podría estar desencadenando estrés es convertir el objetivo de “quedar embarazados” en una obsesión. “Esto puede transformar el acto sexual en una tarea mecánica, eliminando la noción de placer y, además, provocando disfunciones sexuales asociadas a la ansiedad por el desempeño en ambos miembros de la pareja”, explica.

“En relación a qué se puede hacer al respecto, se pueden agregar prácticas de relajación o autocuidado a las rutinas.

Ya sea como meditación, respiración guiada, yoga, ejercicio, algún hobby, manualidades, entre otras cosas, depende de cada persona qué le sirve. Pero identificar una acción que sepamos que nos ayuda a relajarnos, desconectarnos del día a día y poder darle una media hora al día, o lo que se pueda", recomienda.

"Si los problemas de pareja comienzan a volverse muy complejos y sienten que no pueden resolverlos por sus propios medios, es importante no temer a pedir ayuda especializada. Atravesar un tratamiento de fertilidad puede ser una fuente significativa de estrés, por lo que contar con el apoyo de una terapia de pareja o individual puede marcar una gran diferencia", agrega la experta

Tips para enfrentar de manera más equilibrada en fin de año

La psicóloga de Clínica de la Mujer entrega las siguientes recomendaciones para aquellas personas que en esta época del año están tratando de conseguir un embarazo:

- Dedicar tiempo al autocuidado y priorizar tu bienestar, dejando de lado la presión de cumplir con normas sociales.
- Considera no asistir o reducir tu nivel de involucramiento en eventos potencialmente estresantes, como reuniones familiares, eventos de trabajo o juntas con amigos.
- Evalúa la opción de tomarte un descanso en la búsqueda del embarazo durante estas fechas, especialmente si ha sido un proceso largo y agotador.

- Establece límites claros para esta pausa y retoma la búsqueda cuando te sientas más tranquilo y preparado.