



El Diario de Chile

# La Estrella



Sábado, 31 de Diciembre de 2022

## AL DÍA

"Fue un año difícil pero se logró reencauzar al país", Camila Vallejo, ministra vocera de gobierno, tras realizar un balance de lo que fue el año 2022.

### DENUNCIA Y AYUDA



**INTENSIFICAN LOS OPERATIVOS POLICIALES.-** Efectivos de Carabineros de Chonchi está intensificando los operativos en diferentes puntos de la comuna para evitar accidentes de tránsito y entregar más seguridad a la población. Personal policial reitera el llamado a los conductores a manejar con precaución, atentos a las condiciones del tránsito y a no adoptar actitudes temerarias. En otras comunas de la provincia los operativos y controles carreteros se han intensificado para evitar eventuales accidentes durante las celebraciones de fin de año.



**VARADERO PUERTO PESQUERO EN QUELLÓN.-** El Ministerio De Obras Públicas a través de la Dirección De Obras Portuarias anunció hace unos días la licitación de la construcción y mejoramiento del varadero puerto pesquero de Quellón, cuya inversión bordea los 11.500 millones de pesos. Sin duda este proyecto beneficiará a los habitantes de la comuna y facilitará el trabajo de las empresas pesqueras y de los pescadores de la zona.

### HUMOR

Asterisko  
www.asterisko.cl

Por Asterisko



**DINOS QUE PIENSAS** cartas@laestrellachiloe.cl @estrellachiloe

### Estrés de fin de año

El fin de año suele estar relacionado en el mundo laboral con el cumplimiento de los objetivos y metas de las compañías, las evaluaciones de desempeño del personal, las nuevas contrataciones, elaboración del plan y presupuesto del periodo siguiente y las celebraciones corporativas (anillo secreto, fiesta de la empresa, etc.), hitos que se suman a los eventos familiares como graduaciones, Navidad y Año Nuevo. Todo lo anterior, sin duda, genera ansiedad y nerviosismo entre los trabajadores, muchos de los cuales a estas alturas del año presentan altos índices de agotamiento físico y mental. En este sentido, algunos consejos para controlar el estrés que provoca el último

mes del año son planificar adecuadamente el tiempo, trabajar en forma colaborativa, respetar los horarios, compartir con los compañeros de trabajo al inicio de cada día, realizar actividad física, dormir lo necesario, alimentarse e hidratarse adecuadamente, cuidar el presupuesto familiar, y disfrutar y relajarse.

Claudio Oyarzún Fracel, gerente general de HumanNet

### EL TIEMPO

Ancud	9°C / 18°C
Castro	8°C / 19°C
Quellón	8°C / 18°C
Dakshue	7°C / 18°C
Chonchi	9°C / 19°C

### EMERGENCIAS

Ambulancias	131
Bomberos	132
Carabineros	133
Investigaciones	134
Emergencia Marítima	137

### MONEDAS

Dólar observado	\$878,32
Euro	\$933,55
Peso Argentino	\$5,12
UF	\$35.054,33
ULTRA	\$61.157,00

### TUITS

@MuseoAncud  
Durante el año 2022 se ejecutó el «Convenio de colaboración y transferencia de recursos entre Indap y el Serpaj para la realización del «Encuentro Provincial Tejedoras de Juncos usuarias en la provincia de Chilo».

@DefensivosChilo  
De lo más lindo de este 2022: Las señaléticas de prevención de atropellos de peatón en 24 puntos de nuestro isla grande. ???Necesitamos colaboración de Alcaldes y demás servicios públicos para ampliar esto a otros puntos.

### COLUMNA

Carolina Cárcamo, Directora del Centro Clínico y Consultorio de la Universidad Austral de Chile

### Año Nuevo, un buen momento para el cambio de hábitos

El cambio de hábitos implica que debemos generar un esfuerzo y salir de nuestra zona de confort, porque muchas veces se torna como una acción y una toma de decisión compleja, dado que debemos cambiar aquello de lo que estamos acostumbrados o acostumbradas a hacer. Constantemente vivimos una vida acelerada y de muchas responsabilidades, lo que nos implica detenernos un minuto para mirarnos y decidir generar cambios positivos y lograr una vida más plena y saludable según nuestras propias expectativas. Hace algunos días, en el Centro Clínico y Consultorio UACH (lugar donde realizamos tratamiento por consumo de drogas), se realizaron dos altas terapéuticas, dos emocionantes episodios que demuestran

que este cambio es posible a pesar de toda la adversidad. Testimonios de vidas difíciles y que a pesar del sufrimiento han podido generar este anhelado cambio. Escuchando el testimonio de estas personas, que han podido superar una adicción, teniendo todo en su contra y a pesar de ello, lo han logrado, ¿tú, aún crees que el cambio en tus hábitos no es posible? No existe una varita mágica, pero sí se puede generar cambios en los hábitos que quiero para mí y como desafío personal, potenciando aquellas que más destacan de mí y mejorando aquellas que no me gustan de mí. Algunas recomendaciones para generar este cambio: principalmente observar y ser consistente con uno mismo de aquello

que no nos hace bien, como aquellas personas o situaciones que nos invitan a actuar de esa manera que sabemos nos hace daño, dar un paso, junto a la voluntad de comenzar a crear pequeños cambios, esos aspectos que a veces postergamos porque decimos no tener tiempo para realizarlos, ahora demos el tiempo y actuar. Un año nuevo, es una buena instancia para el cambio de hábitos y rutinas, por ello, cuidemos aquellos aspectos esenciales como es la conciencia de uno mismo, cuidemos la calidad del sueño y la alimentación, rodeémonos de personas saludables, hagamos ejercicio físico y principalmente pidámos ayuda cuando sabemos que no podemos generar el cambio por nosotros mismos.



## La Estrella

Director: Victor Hugo Palma Pérez  
Domicilio: Los Carrera 450, Of. 201, Castro  
Teléfono publicidad: 227534197

Propietario: Sociedad Periodística Araucanía S.A.  
Representante legal: Rodrigo Prado Lira  
Email: cronica@laestrellachiloe.cl



## Año Nuevo, un buen momento para el cambio de hábitos

El cambio de hábitos implica que debemos generar un esfuerzo y salir de nuestra zona de confort, porque muchas veces se torna como una acción y una toma de decisión compleja, dado que debemos cambiar aquello de lo que estamos acostumbrados o acostumbradas a hacer.

Constantemente vivimos una vida acelerada y de muchas responsabilidades, lo que nos implica detenernos un minuto para mirarnos y decidir generar cambios positivos y lograr una vida más plena y saludable según nuestras propias expectativas. Hace algunos días, en el Centro Clínico y Comunitario UACH (lugar donde realizamos tratamiento por consumo de drogas), se realizaron dos altas terapéuticas, dos emocionantes egresos que demuestran

que este cambio es posible a pesar de toda la adversidad. Testimonios de vidas difíciles y que a pesar del sufrimiento han podido generar este anhelado cambio.

Escuchando el testimonio de estas personas, que han podido superar una adicción, teniendo todo en su contra y a pesar de ello, lo han logrado tú, ¿aun crees que el cambio en tus hábitos no es posible?

No existe una varita mágica, pero sí se puede generar cambios en los hábitos que quiero para mi vida y como desafío personal, potenciando aquellas que más destaco de mí y mejorando aquellas que no me gustan de mí.

Algunas recomendaciones para generar este cambio: principalmente observar y ser consciente con uno mismo de aquello

que no nos hace bien, como aquellas personas o situaciones que nos invitan a actuar de esa manera que sabemos nos hace daño; dar un paso, junto a la voluntad de comenzar a crear pequeños cambios, esos aspectos que a veces postergamos porque decimos no tener tiempo para realizarlos, ahora damos el tiempo y actuar. Un año nuevo, es una buena instancia para el cambio de hábitos y rutinas, por ello, cuidemos aquellos aspectos esenciales como es la conciencia de uno mismo, cuidemos la calidad del sueño y la alimentación, rodeemosnos de personas saludables, hagamos ejercicio físico y principalmente pidamos ayuda cuando sabemos que no podemos generar el cambio por nosotros mismos.