

TU BIENESTAR UDEC

Unidad de Bienestar Estudiantil - Dirección de Servicios Estudiantiles
Universidad de Concepción



EN ESTA EDICIÓN

Trabajo y Estudio: Inscríbete en la Feria virtual de emprendimiento estudiantil 2022

¿Sabías Qué?:

Conoce la Dirección de Equidad de Género y Diversidad (DEGyD)

Campanilo Informa:

Si te encuentras retomando estudios para el segundo semestre recuerda reactivar BAES (Sodexo) y revalidar TNE (Pase Escolar)



@bienestarestudiantiludec

Estimada comunidad estudiantil:

Les presentamos la edición N°6 de nuestro Boletín, en donde podrás informarte acerca de los distintos programas y beneficios que administramos como Unidad de Bienestar Estudiantil. En esta edición, te contamos acerca de la Dirección de Equidad de Género y Diversidad (DEGyD), así como también te invitamos a conocer acerca de los procesos que están vigentes para el segundo semestre en nuestra unidad. En la sección "Estar Bien" abordamos los beneficios de practicar ejercicios en casa o lugares públicos con el objetivo de cuidar nuestro estado de ánimo y salud mental. Y mucho más!



Equipo Bienestar Estudiantil DISE UdeC

MANEJO DE PRESUPUESTO

Alguna vez te has preguntado ¿Qué es un presupuesto?, ¿Cuáles son los beneficios de elaborar uno?, ¿Por qué es importante tener un buen manejo de este? Si no lo has hecho, no te preocupes; en esta sección se abordarán aquellos aspectos que debes considerar.

El presupuesto es un plan para ordenar nuestras finanzas, pues permite saber cuántos ingresos tenemos e identificar qué gastos se realizan en un determinado periodo de tiempo. El propósito principal de elaborar “un presupuesto y ajustarse a él es observar cómo estamos manejando nuestro dinero, ver si nos alcanza para cubrir todo lo que necesitamos y si tenemos posibilidad de ahorrar” (SERNAC, 2017, p.21).



Los beneficios de elaborar un presupuesto son amplios, debido a que funciona como una radiografía de nuestro comportamiento financiero, permitiéndonos:

- Saber cuánto se está gastando realmente todos los meses.
- Identificar cuál es el destino de los recursos que ingresan.
- Conocer cuáles son los gastos que se deben racionalizar (evaluar si son necesarios) a fin de no gastar más de lo que se gana.
- Evaluar cuáles son los gastos que se pueden reducir a fin de establecer un plan de ahorro que permita incrementar el patrimonio, tanto a nivel personal como familiar (SERNAC, 2017, p.21 - 21).

Un ordenamiento de nuestro presupuesto es importante porque permite tomar mejores decisiones en torno a nuestros ingresos y además proporciona tranquilidad financiera en el presente y futuro. Cabe recalcar que una parte fundamental del presupuesto es incluir el ahorro como parte de este; para eso tenemos que cambiar la forma de pensar sobre:



Ingreso total – gastos = ahorro.

A pensar en

Ingreso total - ahorro = Ingreso disponible.



Recuerda que ahorrar es fundamental para hacer frente a gastos imprevistos, adquirir bienes que deseamos y/o acceder a diferentes oportunidades sin la necesidad de endeudarse.

Noemí Morales LLoyd, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social
 Programa “Trabajo y Estudio”, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC
 Fuente: Servicio Nacional del Consumidor. Guía de educación financiera.

EMPRESARIOS DE ESTUDIANTES UDEC



BRAVA PET STORE

En Brava Pet Store podrás encontrar diversos artículos para tu mascota. Brinda personalidad y estilo a tu fiel compañero/a con exclusivas bandanas, collares y placas para tu peludito/a. Realizan envíos a todo Chile.

Síguelos en [@brava.petstore](https://www.instagram.com/brava.petstore)

Brava



DELI TORTAS

Emprendimiento de tortas y postres en formato individual y/o familiar en diversos sabores. Dentro de sus variedad, cuentan con tortas de yogur, postres de tiramisú, pie de limón, kuchen de manzana y cheesecakes. Realizan entregas en Concepción y ventas en el sector de la UdeC.

Síguelos en [@delitortas_uwu](https://www.instagram.com/delitortas_uwu)



ATENCIÓN

¿Tienes un emprendimiento y necesitas difusión? Inscríbete a través del correo bienestar@udec.cl en la Feria Virtual que estamos organizando para nuestros/as estudiantes UdeC. Plazo de postulación hasta el 20 de septiembre, 2022. Mayor información en el Instagram [@bienestarestudiantiludec](https://www.instagram.com/bienestarestudiantiludec)



Noemí Morales LLOYD, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social
Programa "Trabajo y Estudio", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: Unidad de Bienestar Estudiantil

VIDA UDEC CONTADA POR UNA ESTUDIANTE

Mi nombre es Daniel Henríquez González, estudiante de sexto año de Bioquímica. Toda mi vida he vivido en Concepción, y actualmente me encuentro residiendo en la parte de Nonguén de esta ciudad. Decidí estudiar en la Universidad de Concepción, ya que es una institución que cuenta con un cuerpo académico suficientemente competente como para aprender de ellos/as. La vida y carga académica no fue un proceso sencillo, sin embargo, tenía la certeza que cada cosa que me enseñaban era relevante para mis estudios y proceso de aprendizaje. Durante las prácticas de laboratorio pude comprobar todo lo estudiado en años anteriores y al momento de cursar mi internado, sentí que los aprendizajes obtenidos realmente tienen un propósito y fin, ya que estaba aportando en la vidas de las personas.



Daniel Henríquez González, Estudiante tesista de Bioquímica.
Programa “Con Identidad UdeC”, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

RECETARIO UDEC GARBANZOS CON POLLO Y VERDURAS PARA 4 PERSONAS.



Ingredientes:

- 200 gramos de garbanzos cocidos
- 200 gramos de pechuga de pollo
- 1 brócoli pequeño
- 1 zapallo italiano pequeño
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal

Valor Aproximado: \$8.000

Previamente a la preparación del plato, es importante dejar remojando los garbanzos mínimo 12 horas. Luego lavamos y llevamos a una olla con abundante agua y sal, dejamos cocinar a fuego medio por 90 min., una vez cocidos los garbanzos, escurrimos y reservamos. Cortamos el pollo en tiras, lo ponemos a macerar con un diente de ajo picado y aceite a gusto. Después limpiamos, pelamos y cortamos la zanahoria, el brócoli, el zapallo italiano y la cebolla. En un sartén, agregamos aceite y salteamos el pollo hasta dorarlo, posteriormente añadimos la cebolla y luego el resto de las verduras y salteamos un par de minutos más. Incorporamos los garbanzos cocidos a nuestra mezcla, removemos, mezclando y salteando a la vez durante otros dos o tres minutos . ¡Y a disfrutar!

Alejandra Gutiérrez Melo, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social
Programa “Trabajo y Estudio”, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC
Fuente: Elaboración propia

SABIAS QUÉ...



Obtenido https://twitter.com/Genero_UdeC

La Dirección de Equidad de Género y Diversidad (DEGyD), tiene por misión proponer políticas de equidad de género y diversidad, contemplando estudios, planes, prevención, investigación en estas materias, así como sancionar y reparar el acoso sexual, violencia de género y discriminación por razón de sexo, identidad de género, expresión de género u orientación sexual, asesorando a las reparticiones universitarias. Este organismo incorpora la perspectiva de género como un eje transversal en la normativa, estructura académica-administrativa y cultura organizacional de la Universidad de Concepción.

En su página puedes encontrar formularios para solicitar atención psicológica y denuncia, en aquellos casos referidos a las temáticas consideradas en el Protocolo de Actuación relacionado con las conductas constitutivas de acoso sexual, violencia y discriminación por razón de sexo, identidad de género, expresión de género u orientación sexual. Además, puedes informarte sobre el reconocimiento del nombre social, el cual es determinante para el proceso de inclusión social y permite a cada persona participar en condiciones de igualdad con el resto de los integrantes de nuestra comunidad universitaria.

La DEGyD se encuentra ubicada en los Tilos 1270, Concepción. El horario de atención presencial es de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 hrs y de 15:00 a 18:00 hrs. Y también puedes contactarte por medio del correo electrónico: dirreccionesgenero@udec.cl. Te invitamos a visitar la página web de la DEGyD a través del siguiente enlace: <http://degdy.udec.cl/>, e infórmate de los distintos procesos que gestionan.

Alejandra Gutiérrez Melo, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social
Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil

Fuente: Dirección de Equidad de Género y Diversidad. Obtenido de https://degdy.udec.cl/?q=mision_y_vision

CAMPAÑO INFORMA NOTICIAS UNIDAD DE BIENESTAR

- Si te encuentras retomando estudios este semestre y requieres reactivar Beca para la Educación Superior (BAES/ Sodexo), debes completar "Formulario de reactivación BAES", disponible en el siguiente link:
https://docs.google.com/forms/d/12g4gBWYp-i35QSI0mbUKe-iB2OEs_LheOXJ6pgo8nHs
- Si te encuentras retomando estudios este semestre y necesitas revalidar (pegar sello 2022) a la TNE, debes escribir a bienestar@udec.cl enviando Nombre y RUN.
- Inicia proceso de Postulación a Préstamo de Residencia en Hogar Universitario durante el mes de septiembre, para ingreso en mes de octubre. Cupos limitados, revisa procedimiento en www.dise.udec.cl o solicítalo a bienestar@udec.cl.
- Proceso de apelación Beca Presidente de la República (BPR): Desde el 31 de agosto hasta el 08 de septiembre. A los/as estudiantes apelantes se les informó mediante correo y deben tomar hora de atención en oficina de recepción, primer piso del edificio Virginio Gómez.

SECCIÓN ESTAR BIEN

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA O LUGARES PÚBLICOS



Obtenido de PanoramaUdeC

¿Por que calistenia?

La calistenia es particularmente popular, y suele realizarse como actividad grupal en espacios públicos, aprovechando el mismo mobiliario urbano, ya sean los bancos de plazas, barandas y otros. El ejercicio de calistenia en el hogar sigue una lógica similar, utilizando la infraestructura de nuestro hogar nos apoyamos para realizar diversos ejercicios.

Rutina sugerida

La **rutina del Gato Montés** nos sirve para trabajar todos los músculos del cuerpo, y más específicamente la zona de la espalda. Lo ideal es realizarla **2 a 4 veces por semana** y el calentamiento debe ser de 5 minutos aproximadamente, debes contemplar la movilidad articular y el aumentar la temperatura corporal, ya sea con saltos y elongaciones simples. Esta rutina contará con un descanso de 45 segundos entre cada ejercicio y de 3 minutos entre ronda —o serie—.

Puedes seguir diferentes composiciones de ejercicio según tus capacidades, ir añadiendo o quitando ejercicios, ya sea el aumentar las repeticiones si sientes que el ejercicio no es suficiente, o el disminuirlas para comenzar de a poco, recuerda que la actividad física supone la búsqueda de bienestar no su deterioro, contempla sesiones de ejercicio acorde a las exigencias personales y metas que tengas.

Yader Sánchez Flores, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social

Programa "Vivir Bien UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil

Fuente: <https://fivestarsfitness.com/entrenamiento-calistenia-que-es-y-rutinas-para-casa/>

Existen hábitos saludables que influyen en el estado de ánimo y que permiten cuidar de nuestra salud mental, como alimentarse en forma saludable, lograr una buena calidad del sueño, es decir, dormir entre 7 a 9 horas seguidas, compartir con amigos/as y realizar actividades entretenidas, así como también utilizar el humor en nuestra vida diaria y mantener una rutina de ejercicios, ya que impactan positivamente en la reducción del estrés y en la prevención de la depresión. A la hora de preparar tu programa, considera ejercicios que se pueden realizar en casa o en un lugar público, sin la necesidad de ir a un gimnasio. Un tipo de ejercicio que puedes practicar es la Calistenia y en nuestra universidad existe un espacio destinado para ello, por lo que te invitamos a conocer acerca de los beneficios y tipo de rutina que puedes realizar.

¿Lo sabias?

Los ejercicios de calistenia nos permiten adquirir resistencia física y acondicionar nuestro cuerpo para actividades físicas que supongan una mayor exigencia, y la particularidad de estos ejercicios es que aprovechamos el peso de nuestro propio cuerpo para su realización.

El total de series sugeridas es de 4 y los ejercicios de cada serie son los siguientes:

- **Planchas:** máximas repeticiones posibles.
- **Sentadillas:** 8 repeticiones.
- **Zancadas:** 8 repeticiones en cada lado.
- **Flexiones de pecho:** 8 repeticiones.
- **Elevación de piernas:** 8 repeticiones.
- **Flexiones en Pica:** 8 repeticiones.



Equipo de Bienestar Estudiantil
Universidad de Concepción.
Síguenos en nuestras redes sociales



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl