

# TU BIENESTAR UDEC

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



## EN ESTA EDICIÓN

**CAMPAÑO INFORMA:  
PROCESO DE POSTULACIÓN A  
BECA LOS PATOS Y BECA  
CONECTIVIDAD**

**INFÓRMATE ACERCA DE LA  
ACTIVACIÓN DEL SEGURO  
COVID DE LA UDEC**

**EMPREDIMIENTOS UDEC: TE  
INVITAMOS A CONOCER  
EMPREDIMIENTOS DE  
ESTUDIANTES UDEC**



@bienestarestudiantiludec

Estimados/as Estudiantes:

A un mes del retorno a la actividad presencial en nuestro Campus, esperamos se estén adaptando satisfactoriamente, especialmente quienes se encuentran por primera vez en nuestro Campus.

Como cada mes, hemos preparado esta edición para ustedes, con el fin de entregarles información relevante y tips de bienestar, este mes hablamos sobre Sana Convivencia para potenciar una cultura de Buen Trato en nuestra comunidad.

Les animamos a seguir cuidándose y que tengan mucho éxito en sus evaluaciones y sobre todo lo que conlleva su vida universitaria.

Recuerden que pueden realizar sus consultas al correo [bienestar@udec.cl](mailto:bienestar@udec.cl).

Saludos!

*Equipo Bienestar Estudiantil DISE UdeC*

# CONVIVIR SANAMENTE

## EMPATÍA Y TOLERANCIA

La convivencia es el acto de coexistir armoniosamente con un grupo de personas dentro de un mismo entorno. Es considerada como un activo importante para la evolución humana, ya que somos seres sociales, necesitamos constante comunicación con el mundo y otras personas. En el ámbito académico una sana convivencia es fundamental para el desarrollo y formación personal de los/as estudiantes y colabora directamente en alcanzar aprendizajes de calidad. La convivencia es, en sí misma, un instrumento privilegiado para enseñar e internalizar distintas formas de convivir con los demás, es decir, los modos que tenemos de relacionarnos, ya sea para bien o para mal, son aprendidos a través de la interacción con un otro, asimilando las conductas, actitudes y formas de convivir no violentas y solidarias.



Somos una comunidad estudiantil donde existe una gran diversidad y debemos aprender a aceptar las diferencias y comprender que estas nos enriquecen, todas las personas somos igualmente valiosas independientemente de nuestra cultura, origen social, religión, orientación sexual, condición física y mental, por lo tanto, debemos respetar y considerar a todas ellas. Para los/as estudiantes, desarrollar la empatía proporciona una gran riqueza, tanto para el conocimiento de la naturaleza humana, como en experiencia para lograr relacionarse de una manera adecuada. A través de la empatía, logramos comprender la perspectiva del otro/a, llegando a conocer cómo piensa o cómo se sienten. También nos permite entender las intenciones de las personas y adelantarnos a sus reacciones o comportamientos.

Por otro lado, la tolerancia es indispensable, ya que como estudiantes, debemos ser capaces de tener un respeto íntegro hacia el otro, hacia sus ideas, prácticas o creencias, independientemente de que choquen o sean diferentes a las nuestras. Es reconocer que todos/as somos singulares y distintos, lo que nos enriquece como sociedad. Al estar en constante cercanía, los/as estudiantes desarrollan un grado de afecto mutuo, el cual da como fruto la amistad. Es importante mencionar, que el verdadero valor de la palabra amistad va mucho más allá de un simple click para agregar amigos en sus redes sociales, lo cual implica ser honesto y leal.



Alejandra Gutiérrez Melo, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social  
Programa “Buen Trato y Familia Saludable UdeC”. Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuentes: [www.supereduc.cl](http://www.supereduc.cl)- [pazciudadana.jimdofree.com](http://pazciudadana.jimdofree.com)

## VIDA UDEC CONTADA POR UNA ESTUDIANTE



Mi nombre es Natalia Parra Carrasco, estudiante de 4to año de la carrera de Tecnología Médica. Soy de la región de Ñuble, vivo camino a las Termas de Chillán, si, es lindo y tranquilo; la verdad es un privilegio estar ahí. En cuanto a mi experiencia en la Universidad, no ha sido fácil, ingresé en 2018, pasé por una gama de episodios, tanto positivos como negativos. Una vez que estás acá, en otra ciudad, te las vales por ti mismo/a. Gracias a la UdeC, pude optar a hogar universitario. el hogar "Los Tilos", es para niñas, es precioso, lo considero una mansión. Yo vivo en las cabinas, para mi es cómodo. Me gusta el ambiente y socializar con chicas de otras carreras de la salud; se pasa bien. Me gustaría terminar con algo puntual para quienes inicien su vida universitaria, aprovechen al máximo lo que ofrece la UdeC, conocer a sus compañeros/as y participar lo que más puedan. El camino al éxito no se hace de la noche a la mañana, habrá altos y bajos.

Natalia Parra Carrasco, Estudiante de Tecnología Médica  
Facultad de Medicina, Universidad de Concepción

## RECETARIO UDEC ARROZ CON VERDURAS SALTEADAS



### Ingredientes

#### Para el arroz

- 1 taza de arroz
- 2 de agua (hervida)
- 3 cucharadas soperas de aceite
- 1 cucharadita de sal de mar, o la mitad de esta en sal de cocina.

#### Para el sofrito

- 2 tazas de verduras picadas a elección
- 3 cucharadas soperas de aceite.
- Sal a gusto

Para preparar el arroz, verter una taza de arroz en una olla con un poco de aceite precalentado, revolver brevemente, e inmediatamente agregar las dos tazas de agua caliente, agregar una cucharadita de sal de mar o media cucharadita de sal de cocina. Tapar y dejar a fuego bajo por 20 minutos. Picar en trozos pequeños una cantidad suficiente de verduras como para llenar dos tazas. Sofreír en un sartén (o wok) con aceite precalentado a fuego alto, salar a gusto y saltear revolviendo con frecuencia por 5 minutos. Una vez que el arroz esté listo, mezclar con el sofrito y calentar brevemente. Servir las porciones y disfrutar.

**Tiempo de Preparación:** 40 minutos.

**Porciones:** 4-5

**Valor:** \$4.500 aprox

Daniel Henríquez González, Estudiante de Bioquímica  
Facultad de Farmacia, Universidad de Concepción

# EMPREDIMIENTOS UDEC

Te invitamos a conocer emprendimientos de estudiantes UdeC



## DULCE EMILIA

Emprendimiento de galletas de vainilla decoradas con glaseados, diseños personalizados y dibujo a mano alzada para diferentes ocasiones como cumpleaños, bautizos, festividades y más!



Síguelos en @dulce\_emilia.thno



## TULIPÁN ROSA STORE

En Tulipán Rosa Store podrás encontrar los más bellos artículos de papelería y oficina para tus estudios, como lápices, agendas, post-it, plumones, estuches, mochilas y más. también impresiones y productos personalizados. Contamos con envíos a todo Chile, reparto en la UdeC y a domicilio en Concepción y alrededores.



Síguelos @tulipanrosa.store

## SABIAS QUÉ

La UdeC ha gestionado el seguro de vida con asistencia Covid, para sus estudiantes de pre y post grado. El seguro regirá durante el primer semestre 2022. Este seguro es gratuito para el/la estudiante, la inscripción es voluntaria y debe realizarla el/la alumno/a de manera individual. Tiene como requisitos: contar con la calidad de alumno regular y tener pase de movilidad vigente.

La plataforma de inscripción permanecerá abierta durante todo el semestre (para los/las rezagados/as). Las listas se envían el 10 de cada mes a la aseguradora y la vigencia del seguro se inicia el 1 del mes siguiente. Una vez que el/la estudiante se haya inscrito, el seguro se renovará automáticamente en la medida que marque su asistencia a facultades o salas a través del sistema PRESENTE UDEC.

Las inscripciones se realizan en el siguiente link: <https://ncv.microsoft.com/MQTsavUw2b>.



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

Fuente: *Subdirección de Servicios Estudiantiles*

## CAMPAÑO INFORMA NOTICIAS UNIDAD DE BIENESTAR



- Se encuentra abierto proceso de postulación a Beca de Alimentación DISE (incompatible con cualquier otro beneficio de alimentación). Solicita el procedimiento de postulación al correo de bienestar@udec.cl. Más información en <https://dise.udec.cl/node/151>.
- Postulación a Beca de Conectividad 1-2022. Puedes solicitar procedimiento a bienestar@udec.cl. Para mayor información, revisa en <https://dise.udec.cl/node/155>.
- Para reactivar BAES (si suspendiste estudios, realizaste cambio de carrera y/o universidad), debes completar “Formulario de reactivación BAES”, disponible en <https://dise.udec.cl/>.
- Evaluaciones Socioeconómicas para obtener TNE como estudiante de Postgrados. Puedes revisar el procedimiento en <https://dise.udec.cl/node/170>.
- Continua el retiro de TNE del año 2020 y 2021, para ello debes solicitar hora de atención en la recepción DISE, primer piso del edif. Virgino Gómez.



## SECCIÓN ESTAR BIEN



Reciclar consiste en la reutilización de ciertos residuos para fabricar diversos componentes que encontramos en nuestra vida diaria, lo importante de este proceso, radica en la reducción de extracción de materias primas, lo cual permite un menor consumo de energías, ya sea tanto en la extracción como producción de éstos en otros materiales. La iniciativa más simple puede verse implementada en el hogar, mediante la separación de desechos, lo cual permitirá tener contenedores o bolsas con tipos de residuos específicos, como serían latas, cartones, papeles, plásticos, y desechos orgánicos propiamente tal.



En esta ocasión, daremos protagonismo a los puntos limpios o puntos ecológicos. Estos corresponden a instalaciones dedicadas a la recogida y catalogación de residuos producidos por las personas, en cierta forma son similares a los contenedores de reciclajes que pueden ser encontrados dentro de edificios que tienen una política de reciclaje. En la Universidad de Concepción (UdeC), MATPEL desarrolla el Plan de Reciclaje de la Universidad de Concepción, "Recicla UDEC". El cual contempla una cadena logística que se encarga de dar mantención y manejo a puntos limpios. En nuestra casa de estudios, el punto limpio que se ha implementado se encuentra ubicado entre el Foro y la laguna Los Patos. El espacio está habilitado para la recepción de latas, papel, plásticos PET y cartón.



Actualmente existe gestión en la obtención de nuevos puntos limpios, considerando que la iniciativa ha permitido la recepción de más de tres toneladas de residuos reciclables y la recolección ha aumentado sostenidamente. Te invitamos a ser responsable con nuestro planeta, y utilizar los espacios habilitados para el reciclaje.

Yader Sánchez Flores

Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social

Programa "Vivir Bien UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: <http://www2.udec.cl/matpel/wmat/reciclaudec/>



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



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl