

TU BIENESTAR UDEC

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



EN ESTA EDICIÓN

**TE INVITAMOS A CONOCER Y
A SEGUIR LOS
EMPREDIMIENTOS DE
ESTUDIANTES UDEC**

**CONOCE LAS FORMAS Y
CONSECUENCIAS DE LA
VIOLENCIA ENTRE
ESTUDIANTES**

**CAMPAÑO INFORMA: PARA
ENTREGA DE TNE, AGENDAR
HORA DE ATENCIÓN EN
RECEPCIÓN DISE**



@bienestarestudiantiludec

Estimados/as Estudiantes:

Les presentamos la edición N°5 de nuestro Boletín, en donde podrás informarte acerca de los distintos programas que desarrollamos como Bienestar Estudiantil y noticias de nuestra unidad. En esta edición te contamos acerca del quehacer de la División de Asistencia Financiera al Estudiante (DAFE), así como también te invitamos a conocer los límites establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en cuanto al consumo del alcohol para reducir los riesgos de enfermedad. En la sección Recetario UdeC, podrás encontrar un menú saludable y de bajo costo.

Esperamos les aporte consejos y reflexiones de autocuidado y bienestar. Agradecemos a los/as estudiantes que han participado en nuestro boletín, así como a nuestro Equipo Editorial.

¡Que lo disfruten!

Equipo Bienestar Estudiantil DISE UdeC

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA VIOLENCIA ENTRE ESTUDIANTES?

A modo general la violencia es un fenómeno multidimensional, polifacético y transversal, que puede afectar tanto a hombres como a mujeres de todos los sectores y grupos etarios de la sociedad, sin distinguir nivel socioeconómico, caracterizándose por ser una problemática que interviene en la convivencia de las personas y en la salud de quienes son víctimas de violencia.

Uno de los contextos o espacios en que se puede manifestar la violencia, es en las instituciones educativas, la cual reviste un gran impacto, por las consecuencias psicológicas y sociales de un clima negativo para los/as estudiantes víctimas de violencia. Este tipo de violencia puede tomar diferentes formas y manifestaciones, pudiendo ser un maltrato directo, vale decir, de agresiones de tipo intimidatorio, las cuales pueden incluir daño físico o verbal como los golpes y las burlas. Así como también a través de formas de maltrato indirectas, como es caso de la exclusión social.

Al respecto, en una encuesta realizada a 468 estudiantes universitarios/as de la comuna de Concepción, en donde se les consultó sobre diferentes situaciones de violencia vividas en su lugar de estudios (Belmar, 2020), el 95,37% de los/as estudiantes declararon observar situaciones de violencia, mientras que el 40,31% han sido víctimas de este tipo de situaciones y el 36,48% se reconoce como agresores/as. En cuanto al género, mayoritariamente fueron las mujeres que vivieron hechos de violencia (58,37%), mientras que el 41,08% fueron hombres y el 0,54% de otro género (no binario), siendo el Maltrato Verbal y Exclusión social las principales manifestaciones de violencia en cada uno de los roles. En lo que respecta al acoso sexual, fue reportado por un 10,09% de estudiantes, siendo las mujeres que indicaron en mayor medida esta situación. El análisis de género permitió evidenciar la frecuencia con que las distintas manifestaciones de violencia pueden afectar a cualquier persona, independiente del género, pues el “Sentirse ignorado” y el “Hablar mal de él o ella” afecta tanto a hombres, mujeres como a estudiantes con identidad de género no binaria. Sin embargo, los resultados visibilizan que las mujeres se encuentran más expuestas al acoso sexual en comparación a los hombres. En cuanto a las consecuencias de la violencia, de manera general, los/as estudiantes afectados/as, señalaron sentir ansiedad (44%), poca concentración (44%), cansancio (41%), tristeza (39%) baja autoestima (35%), sentimientos de culpa (24%), depresión (17%) e inclusive intento de suicidio (6%). En la realidad anterior, es importante establecer estrategias que permitan derribar los mitos, estereotipos y creencias que se encuentran arraigadas en la base de la estructura social, ejerciendo una importante influencia en la producción y reproducción de la violencia como fenómeno social y, por consiguiente, en la naturalización y aceptación como una conducta normal. Por lo que depende de cada uno/a establecer relaciones en base al respeto hacia al otro/a, la tolerancia, el buen trato, la empatía, la solidaridad, ya que contribuyen al sano desarrollo psicológico, físico y moral y aportan al desarrollo de la autoestima y conductas pro sociales.

Y recuerda que si estás viviendo alguna situación de violencia, es importante conversar con tus cercanos, como familia y amigos. En el caso de no tener con una red apoyo, la Universidad cuenta con instancias que te pueden brindar asesoría ante este tipo de situaciones como la Unidad de Salud y la Unidad de Bienestar de la DISE, así como también la Dirección de Equidad y de Género.



Katherine Belmar Matamala, Trabajadora Social

Programa “Buen Trato”, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC.

Fuente: Belmar, K. (2020) Manifestaciones de Violencia en el Contexto Universitario y su asociación con el Modelo Ecológico.

EMPRESARIOS DE ESTUDIANTES UDEC



PLANTITAS DEL SOL

Maceteros de yeso pintados a mano y elaborados con vitrificante para proporcionar protección y brillo. Incluyen suculentas y base de madera de cerezo. Cuentan con una amplia variedad de diseños y confección de maceteros personalizados.

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



KATIA MANUALIDADES

Emprendimiento basado en la creación de manualidades, como marcadores de paginas, joyería con resina epóxica, cuadros, dibujos, aros, llaveros, entre otros artículos. Cuentan con entregas presenciales en Concepción y envíos a regiones.

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



VIDA UDEC CONTADA POR UNA ESTUDIANTE

Soy Daniel Pinilla Jara, estudiante de la carrera de Odontología. Durante mi infancia viví en Yungay, luego nos trasladamos a Santiago y gran parte de mi adolescencia en Concepción y he vivido en esta ciudad hasta el día de hoy. La Universidad de Concepción para mi ha sido no sólo un lugar de aprendizaje, sino que también un espacio que nos permite desarrollarnos como personas y poder disfrutar de diferentes actividades sociales junto a nuestros/as compañeros/as de estudios. El entorno de la UdeC y la gran cantidad de espacios verdes con los que cuenta, nos brinda la posibilidad de realizar diferentes tipos de actividades, como compartir y relajarnos luego de una extenuante jornada de clases. Si bien el retorno a las clases y la situación de pandemia no ha sido lo mejor para nuestras prácticas académicas, confié que nuestra facultad hará todo lo posible para que podamos terminar el año académico de la mejor manera.



Daniel Pinilla Jara, estudiante de Odontología

Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

RECETARIO UDEC LENTEJAS CON QUINOA PARA 5 PERSONAS.

Valor Aproximado: \$5.000



Ingredientes:

- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de lentejas remojadas
- ½ taza de quinoa
- sal, aceite y especias a gusto.

Previamente a la preparación del plato, es importante dejar remojando las lentejas la noche anterior. Comenzamos trozando una mitad de cebolla en cuadros pequeños, rayamos la zanahoria entera y picamos dos dientes de ajo. En la misma olla que coceremos nuestras lentejas, calentamos un poco de aceite y añadimos nuestras verduras, especias y sal para realizar el sofrito. Una vez listo el sofrito, lavamos nuestras lentejas remojadas, las vertemos en la olla del sofrito y añadimos agua caliente hasta que cubran un centímetro las lentejas, añadimos sal, la quinoa y dejamos cocinar por 15-20 min.

Yader Sánchez Flores, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social

Programa "Trabajo y Estudio", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: Elaboración propia

SABIAS QUÉ...



Obtenido de noticias.udec.cl

La División de Asistencia Financiera al Estudiante (DAFE), es el organismo dependiente de la Dirección de Finanzas y responsable de otorgar las prestaciones financieras a los/as estudiantes que acrediten una situación socioeconómica desmejorada. Dentro de sus variadas funciones, la DAFE realiza los distintos procesos con el Ministerio de Educación para gestionar los beneficios de arancel como Gratuidad, Becas y Créditos e informar a los/as estudiantes de pregrado sobre plazos, procedimientos para postulación, apelación, reincorporaciones, entre otros.

Además de lo anterior, la DAFE es la encargada de gestionar el cobro de cuota básica y arancel, pagaré de arancel de matrícula, autoseguro y pago de beneficios de mantención derivada de las Becas Internas, así como también la administración del Fondo Solidario de Crédito Universitario. Dentro del equipo de trabajo, la DAFE cuenta con una Trabajadora Social y un equipo de Ejecutivas, encargadas de atender y evaluar las consultas y solicitudes de estudiantes en cuanto a beneficios estudiantiles de arancel. De manera complementaria, la unidad dispone de una página web, la cual brinda información sobre los distintos trámites a realizar. La DAFE se encuentra ubicada en el primer piso del edificio Virginio Gómez, el horario de atención presencial es de 8:30 a 17:00 horas. Y también puedes contactarte por medio del correo electrónico: dafe@udec.cl. Te invitamos a visitar la página web de la DAFE a través del siguiente enlace: <http://www.udec.cl/dafe>, 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: La División de Asistencia Financiera al Estudiante. Obtenido de <https://www.udec.cl/dafe/>



CAMPAÑO INFORMA NOTICIAS UNIDAD DE BIENESTAR

-A partir del segundo semestre comienza el proceso de renovación de las Becas de Mantención de JUNAEB. Recuerda que toda la información se canalizará a través del correo de la Unidad de Bienestar Estudiantil. Revisa las Preguntas Frecuentes de cada uno de los beneficios en el siguiente link: <https://dise.udec.cl/node/205>

-Si vas a suspender estudios, recuerda suspender tus beneficios de mantención de la Junaeb, como la Beca Presidente de la República, Beca Indígena, entre otras. Para ello debes escribir a bienestar@udec.cl

-Para aquellos/as estudiantes que se reincorporan a sus estudios el segundo semestre deben activar su TNE, para ello tienen que escribir a bienestar@udec.cl, enviando su nombre y RUN y para retirar TNE 2022, deben agendar hora de atención en la Recepción DISE, primer piso del Edificio Virginio Gómez.

-Se extiende proceso de postulación a Beca de Conectividad para el segundo semestre. Interesados/as escribir a bienestar@udec.cl.

SECCIÓN ESTAR BIEN

CONSUMO DE ALCOHOL: ¿MUCHO, POQUITO O NADA?



En más de una ocasión hemos escuchado o conocemos información sobre los problemas que el consumo excesivo y constante de alcohol conlleva para nuestra salud y vida diaria, pero pocas veces hemos tenido la certeza sobre cuánto alcohol es “mucho alcohol” para nuestro cuerpo. En esta edición queremos que conozcas cuál es la cantidad de alcohol que se debe consumir sin poner en riesgo tu salud física y emocional. Para ello la OMS ha definido que el límite de consumo de alcohol considerado como de bajo riesgo, es de hasta 20 grs. de alcohol al día, el cual no debe repetirse por más de 5 días a la semana (OMS, 2014). Sin embargo, es necesario tener presente que estas recomendaciones no son para beber de manera segura, sino que para reducir los riesgos asociados, como enfermedades y/o accidentes que conlleva y siempre es preferible elegir una política de no consumo.

Comprendiendo que 20 gramos equivalen a alrededor de 500 ml de cerveza, los valores de riesgo serían:

-Consumo regular de 20 a 40 gramos en mujeres y de 40 a 60 gramos en hombres, aumenta las posibles consecuencias a la salud, por lo que considera un **Consumo de Riesgo**.

-Consumo regular de 40 gramos o más en mujeres y 60 gramos o más en hombres, se considera como **Consumo Perjudicial**, con consecuencias tanto para la salud física como para la salud mental de las personas.

-**Consumo excesivo episódico o circunstancial**, implica beber más de 60 gramos en una sola ocasión (también llamado binge drinking), y puede resultar particularmente dañino para ciertos problemas de salud.

-Mientras que la **dependencia del alcohol**, ocurre cuando el uso de éste se transforma en prioridad para la persona, en comparación con otras actividades y obligaciones que en algún momento tuvieron mayor valor y sentido.

Yader Sánchez Flores, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social

Programa "Vivir Bien UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil

Fuente: SENDA. Obtenido de: https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/media/estudios/otrosSEDA/2016_Consumo_Alcohol_Chile.pdf



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



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl