

# TU BIENESTAR UDEC

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



## EN ESTA EDICIÓN

### SECCIÓN: ¿SABÍAS QUÉ?

Conoce a Zunilda Robles Orias, Secretaria de la Unidad de Bienestar Estudiantil, DISE

### SECCIÓN: ESTAR BIEN

Señales para reconocer si estás en una relación tóxica

### SECCIÓN: CAMPAÑO INFORMA

Para agendar hora de atención con Asistente Social de la Unidad de Bienestar Estudiantil, debes acercarte a la Recepción, ubicada en el primer piso del edificio Virginio Gómez



@bienestarestudiantiludec

*Estimada comunidad estudiantil:*

*Hemos preparado un Boletín con información de distintas actividades que hemos realizado y que tenemos planificadas para ustedes, siempre intentando acompañar y complementar su vida académica desde nuestro ámbito.*

*Estamos ya por finalizar este semestre y la invitación es a buscar espacios de autocuidado que les permitan culminar satisfactoriamente esta primera etapa del año tanto en lo académico como en lo personal.*

*Equipo Bienestar Estudiantil DISE UdeC.*



## ¿QUÉ ES EL AMOR INTERMITENTE?

El amor intermitente o también conocido como relación intermitente, se refiere al tipo de amor de parejas que vivenciar periodos de intensidad y cercanía, seguidos por momentos de distanciamiento, los cuales suelen estar marcados por rupturas y reconciliaciones de forma cíclica, generando un tipo de adicción en sus participantes. Este tipo de amor al estar en un constante círculo vicioso, suele distinguirse por el sufrimiento, la pasión y la pérdida, provocando un desgaste en la relación, pues las personas se encuentran experimentando un permanente proceso de duelo, sin embargo, nunca llegan a aceptar el fin de la relación, lo que lleva a mantenerse en un constante estado de negociación, en el que buscan volver a intentarlo nuevamente con la persona, dando inicio a un nuevo ciclo.



Este tipo de relaciones se basa en el refuerzo intermitente, el cual es un término utilizado por B.F. Skinner en la Teoría del Aprendizaje del Condicionamiento Operante o Instrumental, en donde indica que "ante una conducta determinada, la recompensa se manifiesta de forma intermitente", es decir, que el refuerzo intermitente en las relaciones de parejas se suele dar como bombardeos de amor, la cual es una técnica de manipulación que funciona básicamente otorgándole a la otra persona una atención excesiva que puede incluir diferentes muestras de cariños como por ejemplo regalos, mensajes, abrazos etc. Sin embargo, esta atención es efímera, pues así como da, se quita, ya que la persona que entrega todo este "cariño" puede desaparecer de la vida de la persona afectada de un momento a otro, como si todo lo anterior nunca hubiese existido, para luego volver al cabo de un tiempo como si nada hubiese ocurrido. Este tipo de situaciones genera confusión, dependencia emocional y baja autoestima, dando como consecuencia relaciones tóxicas marcadas por las discusiones o el abuso. (Blázquez, 2021)

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, este tipo de relaciones se reconocen fácilmente por las permanentes rupturas que suelen existir. No obstante, también es importante identificar cuáles son las preconcepciones que llevan a retomar este tipo de amor, entre ellas es posible reconocer las siguientes:

- **La Dependencia Emocional:** La persona no puede ver su vida sin la presencia del otro/a, es por ello que luego de la ruptura vuelven a reconciliarse. Así como también, juega un papel importante el miedo a la soledad.
- **El Amor Romántico:** "El amor todo lo puede y todo lo soporta". Este mito es mayormente transmitido mediante películas, novelas, canciones, etc; en el cual se resalta la figura de la media naranja o la persona indicada, pero esta concepción suele ser dañina especialmente cuando existe normalidad e invisibilidad de las situaciones de violencia.

Algunos ejemplos del amor intermitente, los podemos encontrar en series como ocurre con las parejas de Rachel y Ross en "Friends" o Simón y Daphne en "Bridgerton".

Si estás viviendo una relación parecida a lo antes mencionado, recuerda que tú no mereces un amor intermitente, sino una relación saludable, respetuosa y recíproca. Es importante destacar que las relaciones amorosas pueden ser complicadas, pues cada relación es única. Si estás experimentando una relación intermitente y tienes preocupaciones o preguntas, puede ser útil buscar ayuda en tu red de apoyo o acercarte a un profesional especializado, para ello puedes reservar hora para ayuda psicológica, ya sea de un Cesfam o consulta particular o bien de la Unidad de Salud DISE en el siguiente enlace: [reservasdise.udec.cl](https://reservasdise.udec.cl).

**Rocío Bahamondes Monares, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social**  
Programa "Buen Trato", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC.

Fuente: <https://epsibapsicologia.es/el-reforzamiento-intermitente-en-la-pareja/>  
<https://centrorobobil.com/pareja-y-relaciones/relaciones-intermitentes-parejas-on-off/>  
<https://www.psicologia-online.com/que-es-el-refuerzo-intermitente-en-la-pareja-y-como-romperlo-6495.html>

# EMPRESARIOS DE ESTUDIANTES UDEC

Conoce los emprendimientos de estudiantes de nuestra Casa de Estudios.

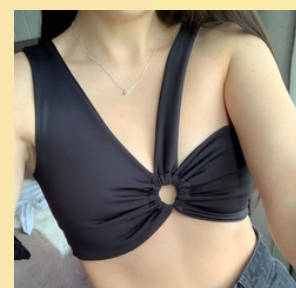
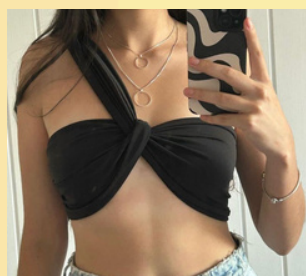
¡Sigue y revisa sus redes sociales!



## Basic Tops

Emprendimiento creado por dos mejores amigas en el año 2020, en medio de la pandemia. Está enfocado principalmente en ventas de tops.

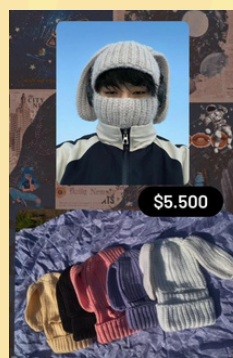
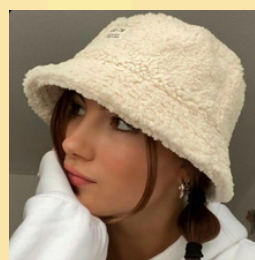
Síguelos en @Basic.tops\_ccp



## Primulas.cl

Emprendimiento con una variedad de accesorios, mochilas, botellas de agua kawaii, sombreros, gorros de lana, cinturones y más.

Síguelos en @primulas.cl



**Nathalie Cruz Morales, 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 ESTUDIANTES

Mi nombre es Matías Fernández Villagra, soy de Curanilahue, tengo 24 años y estoy cursando cuarto año de Antropología en la mención Social. Formo parte de la coordinadora de estudiantes de Antropología, y eso también me ha permitido aprender mucho sobre organización, política estudiantil, y cómo es el mundo de lo académico. Fuera de la U, me gusta juntarme con amigos a tocar música, dibujar y leer mucho.

Mi paso por la UdeC ha sido diverso, estuve en otra universidad, en Santiago. Aquí he encontrado más amistades, cosas que hacer, actividades en las que me puedo desempeñar, y encontrar el camino al profesional que quiero ser. Me gusta mucho mi carrera, me permite tener respuesta a preguntas que siempre me había hecho desde pequeño. Hay mucha gente interesante con la cuál puedo conversar de diversos temas con perspectiva antropológica y haciendo esa mezcla con las cosas que nos gustan. De la UdeC destaco que todas las facultades de diferentes carreras, están reunidas en el mismo campus, lo cual permite que uno pueda apreciar la diversidad de personas.

Actualmente mi carrera se encuentra en un proceso de cambiar la malla curricular, lo cual me parece muy interesante, porque nos han dado el espacio como estudiantes de participar en cómo nosotros estudiamos ésta carrera y cómo se enseña nuestra carrera. Personalmente me gusta tener la oportunidad de estar participando de este proceso y es lo que más me ha tenido motivado últimamente.



*Matías Fernández Villagra. Estudiante de Antropología.  
Programa Con Identidad UdeC, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC.*

## RECETARIO UDEC

### SUSHI DE PEPINO

- VALOR: \$6.500
- (5 A 6 porciones)



### INGREDIENTES

- Mayonesa
- Pepino
- Arroz
- Atún en lata
- Lechuga
- Palta

### PREPARACIÓN

Lavamos y cortamos un pepino largo con un pela verduras. Ponemos las tiras sobre una bandeja y las montamos unas encima de otras, secándolas con papel de cocina. Luego cubrimos las tiras de pepino con un poco menos de la mitad de arroz cocido previamente. Hacemos una mezcla, con mayonesa, atún en lata, palta y lechuga picada, montándola sobre el arroz. Enrollamos suavemente sin aplastar y cortamos.

¡Y a disfrutar!

**José Luis Sotomayor Durán, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social**

Programa Vivir Bien UdeC, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: Receta Adaptada de <https://acesse.one/p06Qd>

## CAMPAÑO INFORMA: NOTICIAS DE LAS ACTIVIDADES DE LA UNIDAD DE BIENESTAR



La Beca Enrique Molina Garmendia anualmente beneficia a 32 estudiantes de todo el país. Esta beca tiene un componente social de inclusión, de integración territorial y diversidad y es un reconocimiento a la excelencia académica.

Para la estudiante de Ingeniería Civil Química, Javiera Ulloa Cortés, el anuncio de la adjudicación de la beca fue una muy buena noticia para ella. "Cuando me llegó el correo estaba más que feliz, mi familia igual. Yo vengo de Punta Arenas, entonces es súper bueno contar con esta ayuda."

Obtenido de dise.udec.cl

## LO QUE SE VIENE PARA JUNIO



### DÍA MUNDIAL DE LA BICICLETA EN LA UDEC

"Pedalea y Vive Mejor"

**02 JUN** 11.00 HORAS  
FRONTIS BIBLIOTECA CENTRAL  
CAMPUS CONCEPCIÓN

- Clase de mecánica básica.
- Exposición de bicicletas históricas.
- Buen uso de la bicicleta.
- Webinar "Celebrando el Día de la Bicicleta"

INSCRIPCIONES WEBINAR



Stands informativos:

- Seguridad vial y urbana
- Derechos y deberes de ciclistas
- Red de ciclovías
- Salud integral y sustentabilidad

**20 JUNIO**

Organiza:

Dirección de Servicios Estudiantiles  
Universidad de Concepción

Participan:



Programa "Cuidemos Nuestro Campus"

Programa Udec + Sustentable

En el contexto de la celebración del Día Mundial de la Bicicleta que se conmemora cada 3 de junio, la Dirección de Servicios Estudiantiles de la Universidad de Concepción, realizará la actividad "Pedalea y Vive Mejor" instancia abierta toda la comunidad universitaria y público general, que se efectuará el próximo viernes 2 de junio, de 11:00 a 13:30 horas, en el Frontis de la Biblioteca Central "Luis David Cruz Ocampo" del campus Concepción. ¡Te esperamos!

### CAMPAÑA "¿QUIÉN CONSUME A QUIÉN?"

**13 JUN** 11:00 horas  
Frontis edif. Virginio Gómez

Stand Informativo y Juegos:

- Lentes Simuladores de OH y Drogas
- Ruleta Mitos y Realidades del consumo de drogas



LIVE: SEX EDUCATION

**13 JUN** 13:00 horas  
@bienestarestudiantiludec

"Mitos más comunes en torno a las barreras de protección para una sexualidad segura y responsable"

### TALLER: ¿CÓMO ARMAR MI BOTIQUÍN EMOCIONAL?

**20 JUN** 15:00 horas  
Sala Multiuso DISE,  
segundo piso Ed.  
Virginio Gómez

Inscríbete a bienestar@udec.cl

### CAMPAÑA "COMUNIDAD DEL BUEN TRATO"

**13 JUN** 11:00 horas  
Frontis edif.  
Virginio Gómez

### FERIA VIRTUAL: COMUNIDAD EMPRENDE

**26-29 JUNIO**  @bienestarestudiantiludec

Inscripciones al correo bienestar@udec.cl

# SABÍAS QUÉ...

## CONOCE A LOS/AS FUNCIONARIOS/AS DE LA DISE



Zunilda Robles Orias es la secretaria de la Unidad de Bienestar Estudiantil. Su trayectoria en la Universidad de Concepción comienza a los 21 años de edad. Comenta que no fue fácil entrar a trabajar en la UdeC, ya que en reiteradas ocasiones la rechazaron por el simple hecho de ser mujer, con la excusa de que las mujeres no podían realizar trabajo de fuerza. Sin embargo, volvió a insistir en otra entrevista de trabajo, pidiendo que le dieran la oportunidad y demostrar que podía realizar las funciones del cargo. Es así como comienza trabajando de auxiliar en los Hogares Universitarios por 10 años. Posteriormente decidió estudiar Secretariado y comenzó a trabajar en la administración de la Unidad de Servicio de Hogares. En el año 2014 la Unidad de Servicios de Hogares se fusiona a la Unidad de Bienestar Estudiantil, ejerciendo sus funciones en esta repartición.

Lo que destaca de la Universidad y su trabajo, es el apoyo que obtuvo, ya que le brindaron la oportunidad de ejercer su profesión luego de estudiar. Así como también el contacto que tiene con la comunidad estudiantil, aportando en su bienestar y calidad de vida.

*Nathalie Cruz Morales, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social  
Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil*

## CAMPAÑO INFORMA

### NOTICIAS DE LOS BENEFICIOS DE LA UNIDAD DE BIENESTAR

- **Suspensión de Estudios;** Recuerda que debes suspender tus beneficios de mantención, como la Beca Presidente de la República, Beca Indígena, Beca Patagonia Aysén, entre otras. Para ello, debes tomar una hora de atención con Asistente Social en la oficina de recepción del edif. Virginio Gómez o escribir al correo bienestar@udec.cl.
- **Si te retomaste estudios,** recuerda que debes reactivar BAES. Para ello, debes escribir a bienestar@udec.cl solicitando Link para completar Formulario de reactivación.
- **Evaluaciones TNE Postgrados:** Si te encuentras cursando Magíster o Doctorado puedes solicitar los documentos de evaluación para gestionar beneficio al correo bienestar@udec.cl
- **Retiro TNE 2023 (rezagados/as)** puedes acercarte los viernes de 09.00 a 12.00 hrs., directamente en la Unidad de Bienestar Estudiantil, segundo piso del Edificio Virginio Gómez.



## SECCIÓN ESTAR BIEN

### SEÑALES PARA RECONOCER SI ESTAS EN UNA RELACIÓN TÓXICA

“Una relación tóxica es una relación destructiva, que no es saludable y que a una de las dos partes o a ambas le está generando cierto daño o malestar” (IEPP, 2023)

Considerando lo anterior, las relaciones tóxicas se pueden presentar en cualquier vínculo, ya sea familiares, compañeros de trabajo, amistades o de pareja. Existe una gran diversidad de tipos de relaciones tóxicas, algunas de las más comunes son las relaciones con dependencia emocional, idealización, basadas en el miedo, etc. Lamentablemente las relaciones tóxicas en el ámbito de las relaciones íntimas de parejas suelen ser más comunes de lo que se podría esperar, por lo cual a continuación te presentamos algunas señales para reconocer una relación tóxica:

#### INVADE TU PRIVACIDAD



#### LE MOLESTA QUE COMPARTAS TIEMPO CON TUS SERES CERCANOS



#### EJERCE MANIPULACIÓN EMOCIONAL PARA POSEER EL CONTROL DE LA RELACIÓN



#### EVITAS CONVERSAR CIERTOS TEMAS, DEBIDO A QUE PUEDE GENERAR CONFLICTOS CON TU PAREJA



#### INVALIDA TUS OPINIONES Y TOMA DECISIONES QUE TE PUEDEN AFECTAR SIN CONVERSARLAS CONTIGO ANTES



#### TE MENOSPRECIA Y TE COMPARA CON SUS EXPAREJAS



Reconocer estas señales en una relación íntima de pareja, es el primer paso para tomar medidas y proteger tu bienestar. Si te encuentras en una relación tóxica, busca apoyo en tu red cercana como amigos, familiares o compañeros/as de Universidad. Y si necesitas ayuda psicológica recuerda que puedes tomar hora de atención con profesional de la Unidad de Salud DISE en el siguiente enlace: [reservasdise.udec.cl](https://reservasdise.udec.cl) o bien acudir al Cesfam de tu comuna.

**Rocío Bahamondes Monares, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social**

Programa Buen Trato, Unidad de Bienestar Estudiantil

Fuente: <https://www.sanarai.com/blog/relaciones-toxicas-senales-para-identificarlas-y-consejos-para-superarlas>  
<https://www.iepp.es/relaciones-toxicas-tipos/>.



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl



@bienestarestudiantiludec