

# TU BIENESTAR UDEC

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



## EN ESTA EDICIÓN

### SECCIÓN: ESTAR BIEN

Consejos para ayudarte a reducir el consumo de Alcohol

### SECCIÓN: ¿SABIAS QUÉ?

Conoce La Dirección de Tecnologías de Información (DTI)

### SECCIÓN: CAMPAÑO INFORMA

Suspensión de Estudios: Recuerda suspender tus beneficios de Mantención. Mayor información al correo bienestar@udec.cl



@bienestarestudiantiludec

Estimada comunidad estudiantil:

En esta nueva edición te contamos acerca de los mitos que giran en torno a la depresión, siendo necesario dejar de creer en ellos para comprenderla de mejor manera. Infórmate de los procesos vigentes que tenemos en nuestra unidad y conoce tanto los días como los emprendimientos que serán parte de la tercera versión de la Feria Virtual de Emprendimiento Estudiantil 2022 a través de la Red Social Instagram @bienestarestudiantiludec, en donde tendremos sorpresas, transmisiones en vivo y mucho más. Como siempre, nuestro boletín es preparado con mucho cariño para promover un bienestar integral que les acompañe durante su vida académica.



Equipo Bienestar Estudiantil DISE Udec

# MITOS ACERCA DE LA DEPRESIÓN QUE NO DEBERÍAS CREER

La depresión es una enfermedad que afecta a muchas personas a nivel mundial, a través del tiempo se han ido conociendo y trabajando distintos tratamientos para que sean efectivos y quienes la padecen puedan recuperarse. Hoy en día, se da gran importancia en educar o alfabetizar sobre la salud mental, razón por la cual te invitamos a conocer aquellos mitos que circulan en torno a la depresión y que son necesarios dejar de creer o repetir (Fundación Antonia, 2022).



## 1. "La depresión y la tristeza son lo mismo"

**FALSO:** La tristeza es una emoción pasajera y temporal, en cambio la depresión es una enfermedad que afecta de forma significativa la vida de quien la padece.



## 2. "La depresión es para toda la vida"

**FALSO:** Con un buen diagnóstico y tratamiento adecuado una persona puede tener una vida normal. Es importante la implicación activa del paciente.



## 3. "La depresión se cura con actitud positiva, ejercicio y dieta"

**FALSO:** Con un buen diagnóstico y tratamiento profesional, la depresión se puede curar. Es necesario contar con un tratamiento individualizado, integral y con la implicación activa del propio paciente.



## 4. "Si tienes depresión es porque eres débil de mente"

**FALSO:** En esta enfermedad influyen componentes químicos y biológicos que no tienen que ver con el carácter de la persona, menos si es fuerte o débil. La depresión no distingue, le puede pasar a cualquiera.



## 5. "La depresión se puede fingir"

**FALSO:** La depresión es una enfermedad que afecta a un gran porcentaje de personas a nivel mundial y es muy difícil de fingirla. Es importante recordar que la depresión genera un gran sufrimiento a la persona.



## 6. "Las personas con depresión están siempre tristes"

**FALSO:** Cada persona tiene síntomas diferentes y es posible que algunas personas con depresión ni siquiera se sientan tristes. Es frecuente que se produzca incapacidad para experimentar sensación de placer sin que signifique caer en una tristeza profunda.

Esperamos que esta información te pueda ayudar a comprender de mejor manera la depresión, así como también identificar los principales mitos, falsas creencias en torno a la enfermedad para poder combatirlos.

**Gabriela Neira Rodríguez, Trabajadora Social**

Programa "Buen Trato", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: Fundación Antonia (@fundacion\_antonia.). Mitos sobre la depresión que no deberías creer ¡Y menos decir!. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CiyJT6AvdQN/>

# EMPRENDIMIENTOS DE ESTUDIANTES UDEC



## MISIS PAPELERIA

Papelería creativa, para propiciar el estudio y organización. Encuentra flash card y planners hechos a mano, variedad de lápices, destacadores y más.

Síguelos en  
[@misis\\_papeleria](https://www.instagram.com/misis_papeleria)



## ECO VERDE

Tienda amigable con el medio ambiente. Podrás encontrar productos ecológicos, biodegradables, cruelty free y vegan. Se realizan entregas en Concepción, El Carmen y Chillán.

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



# FERIA VIRTUAL DE EMPRENDIMIENTO ESTUDIANTIL 2022.



En el mes de octubre se llevará a cabo la tercera Feria Virtual de Emprendimiento Estudiantil 2022 organizada desde Bienestar para todos/as los/as estudiantes de la Universidad. En el Instagram de nuestra unidad @bienestarestudiantiludec podrás descubrir diferentes emprendimientos de estudiantes UdeC.

A continuación, te invitamos a revisar el día y emprendimiento que se publicará para difusión. No olvides participar de esta instancia y apoyar a los y las emprendedores/as de la UdeC.

DÍA	EMPRENDIMIENTOS	EMPRENDIMIENTOS
LUNES 03 DE OCTUBRE	@rosapapel.cl @beaute.ange_Boutique @goddess.ccp	@_bellahortensia @_Miscelaneos_ @banitriz
MARTES 04 DE OCTUBRE	@glowskin.ccp @tornasolada.ccp @katiamanualidades.art @misis_papeleria	@ventas.por.catalago_laraquete @rascapititas_ @deco.flavona
MIÉRCOLES 05 DE OCTUBRE	@eta.cl @store._emily @bauldeamatista @bb.beauty_ccp	@pinturas.pollito @ecoverdeelcarmen @patitas_conce
JUEVES 06 DE OCTUBRE	@kelu.accesorios @isahandmade.cl @hechos_a_manito	@primulas.cl @utopiastore.ccp @sol.de.crisantemo
VIERNES 07 DE OCTUBRE	@coldsouls_ccp @eroessa.taller @colitaycordon	@accesorios.aypopa @hermanomayor.cl

## VIDA UDEC CAMPAÑA DE PREVENCIÓN: CUIDÉMONOS EN FIESTAS PATRIAS



El pasado 15 de septiembre se realizó la campaña "Cuidémonos en Fiestas Patrias" en el frontis del edificio Virginio Gómez, la cual se centró en proporcionar información a la comunidad estudiantil sobre un consumo responsable de alcohol y alimentación saludable durante las festividades.

De manera paralela a la actividad, los y las estudiantes pudieron hacer uso de lentes que simulan cómo el consumo de alcohol y cannabis afectan en la atención y la motricidad de las personas, así como también se desarrollaron juegos y se aplicó el test AUDIT, que sirve para determinar si el consumo de alcohol de una persona puede considerarse peligroso.



## RECETARIO UDEC ENSALA DE POROTOS PARA 4 PERSONAS.

Valor Aproximado: \$6.000



### Ingredientes:

- 2 tazas de porotos.
- ½ cebolla.
- ½ pimentón.
- 1 atadito de perejil.
- Una pizca de sal.
- Una pizca de aceite.
- Para aliñar puedes usar limón o vinagre.

### Preparación:

Remojar los porotos el día anterior. Eliminar el agua de remojo y lavar. Hervir los porotos en una olla, con tres tazas de agua y una pizca de sal. Cocinar a fuego lento por 40 minutos. Lavar las verduras, picar la cebolla en pluma y el pimentón con el perejil en cubos pequeños. En un recipiente agregar los porotos, las verduras y aliñar con aceite, jugo de limón o vinagre, revolver hasta que se mezclen todos los ingredientes.

## SABIAS QUÉ...



La Dirección de Tecnologías de Información (DTI) nace el año 1998 con la finalidad de incorporar y fortalecer el uso de las tecnologías de información y comunicaciones en la operación administrativa y gestión del quehacer universitario. Con ese objetivo inicial ya cumplido, tiene el desafío de enfocar sus esfuerzos en entregar soluciones integrales e innovadoras que apoyen el proceso de toma de decisiones a los distintos estamentos universitarios. Busca crear lazos colaborativos en todos aquellos ámbitos en que la tecnología sea un aporte para el desarrollo y crecimiento de la universidad.

La DTI se ha organizado en 5 unidades, cada una enfocada en las distintas áreas de trabajo que realiza: La Unidad Arquitectura Tecnológica, Unidad Redes y Soporte, Unidad Gestión de Calidad, Unidad Innovación y Desarrollo y la Unidad Inteligencia de Negocios.

En su página web ofrece servicios como: Red Wifi UdeC, UdeCMovil, Cuenta UdeC, TudeC, INFODA, ShareUdeC, Avisos Clasificados, Antivirus Corporativo, Outlook Web, Descarga de Software, Envío Correo Masivo. La oficina central de DTI se encuentra ubicada en Barrio Universitario. El horario de atención presencial es de lunes a viernes de 9:00 a 17:00 hrs, y también puedes contactarte por medio del correo electrónico: [dti@udec.cl](mailto:dti@udec.cl). Te invitamos a visitar la página web [www.udec.cl/dti](http://www.udec.cl/dti).

**Alejandra Gutiérrez**, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social

Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil

Fuente: <http://www.udec.cl/dti/>



## CAMPAÑO INFORMA NOTICIAS BENEFICIOS UNIDAD DE BIENESTAR

### Tarjeta Nacional Estudiantil (TNE)

- Si te encuentras retomando estudios puedes solicitar inscripción para Revalidar TNE al correo [bienestar@udec.cl](mailto:bienestar@udec.cl), enviando Nombre y RUN.
- Sigue abierto proceso de evaluación socioeconómica para estudiantes de Postgrados que requieran beneficio TNE. Deben solicitar procedimiento al correo [bienestar@udec.cl](mailto:bienestar@udec.cl)

### Beca de Alimentación para la Educación Superior (BAES)

- Si te encuentras retomando tus estudios este semestre y requieres reactivar Beca de Alimentación 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](https://docs.google.com/forms/d/12g4gBWYp-i35QSI0mbUKe-iB2OEs_LheOXJ6pgo8nHs)

## CAMPAÑO INFORMAS ACTIVIDADES Y NOVEDADES EN OCTUBRE

### CAMPAÑA: CUIDANDO MIS EMOCIONES

Actividad de Difusión en el Frontis del  
edificio Virginio Gómez

**20 DE OCTUBRE, DE 10:30  
A 13:00 HRS**

### LIVE INFORMATIVO: ¿MITOS EN TORNO A LA DEPRESIÓN?

Actividad de Difusión en el Frontis del  
edificio Virginio Gómez

**20 DE OCTUBRE, DE 19:00  
A 19:30 HRS**

### TALLER SOBRE EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

¿Cuánto de lo que pienso es cierto?

**21 DE OCTUBRE DE 9:30 A  
11:30, CASA DEL DEPORTE**

Requiere de Inscripción previa

### CAMPAÑA DEL AHORRO

Actividad de Difusión en el Frontis  
del edificio Virginio Gómez

**26 DE OCTUBRE  
DE 11:00 A 13:00 HRS**

### TALLER DE PARENTALIDAD POSITIVA

Jardín Infantil "Mi pequeño Pudú"  
Los Olmos 1221, Barrio  
Universitario

**19 DE OCTUBRE  
DE 15:00 A 16:30 HRS**

### EXPO BIENESTAR FRONTIS FACULTAD DE CS. QUÍMICA

Actividad de Difusión de Programas  
y Beneficios de la Unidad de  
Bienestar Estudiantil

**26 DE OCTUBRE  
DE 11:00 A 15:00 HRS**

## SECCIÓN ESTAR BIEN

### CONSEJOS PARA AYUDARTE A REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Habrà quienes quieran empezar a consumir alcohol (OH) de forma responsable, ya sea porque se han dado cuenta que suelen excederse en ciertas situaciones o simplemente quieran comenzar a tener hábitos de consumo más saludables. En esta sección te daremos algunos consejos prácticos que puedes seguir para reducir/regular el consumo de alcohol o dejarlo en su totalidad.

**Establece metas al momento de consumir alcohol:** Cuando nos referimos a metas, hablamos de los límites que definimos en las instancias que bebemos alcohol, así como también a los objetivos que pretendemos alcanzar al disminuir nuestro consumo de alcohol, ya sea para mejorar nuestro estado de salud a mediano o largo plazo u otros aspectos de nuestro estilo de vida. Lo importante es mantener objetivos claros desde una perspectiva realista.



**Calcula tu límite seguro de consumo de alcohol:** Se basa en la concentración de alcohol en tu sangre y corresponde a la cantidad de alcohol que puedes beber en una instancia. Depende de diferentes factores, como tu sexo, peso y que tan rápido sueles beber, es usualmente llamado Grado de Alcoholemia o Tasa de Alcoholemia.

**Mide tu consumo de alcohol:** Como sugerencia, cada semana contabiliza y anota las instancias en las que has bebido, esto te permitirá entender tus hábitos de consumo.

**Compra en medidas pequeñas:** Si lo que intentas es disminuir tu consumo de alcohol, entonces evita el abastecimiento de grandes cantidades de alcohol y recuerda que cada persona cuenta con un límite seguro de consumo, por lo cual la sugerencia es comprar la cantidad que tu cuerpo tolera.

**Estar atento a la presión del resto:** Si sientes que hay personas que usualmente te incitan a consumir más alcohol de lo debido y no respetan tu forma de beber, entonces conversa con ellos/as y cuéntales acerca de tus nuevos hábitos de consumo y trata de no ceder a la presión social.

**Planea tu regreso a casa:** En diferentes eventos sociales, aunque contemples beber una cantidad moderada de alcohol, es importante tener claro las rutas y vehículos disponibles para el retorno a tu hogar y evitar situaciones de riesgo.

Si sientes la necesidad y consideras que es difícil dejar de consumir alcohol, te sugerimos pedir ayuda a tu círculo más cercano (familia y/o amistades) o bien puedes acudir a los servicios de ayuda comunitaria como el Fono Drogas y Alcohol de SENDA (1412), así como también al Centro de Salud de tu comuna.

**Yader Maximiliano Sánchez Flores, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social**

Programa "Vivir Bien UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil

Fuente: <https://www.verywellmind.com/how-to-drink-responsibly-21976>

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



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl