



Universidad
de Concepción

Boletín N° 03.

JUNIO 2021.

dise.udec.cl

Tu Bienestar UdeC

Boletín informativo

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

Saludo Inicial

Querid@s Estudiantes:

Les dejamos nueva edición de nuestro Boletín "Tu Bienestar UdeC", con artículos de nuestros Programa "Buen Trato UdeC" y "Trabajo y Estudio", que nos ayudan con *tips* especialmente para estos tiempos de Pandemia. La invitación ahora, más que nunca es al autocuidado, no sólo a vacunarnos y tomar las medidas sanitarias ante el Covid-19, sino a buscar mecanismos que protejan nuestra salud mental, cuidar nuestra salud física con alimentación saludable y actividad física, en tiempos en que todo parece más difícil y necesitamos más apoyo de las redes que tengamos.

Este mes se celebra además es el Día Mundial de la Lucha contra las Drogas, que lamentablemente destruye tantas familias, proyectos y vidas en nuestra sociedad y sus jóvenes. El buscar formas de vida sana y redes de apoyo es una forma de prevenir la adicción a las



drogas, que es una enfermedad que no sabemos que podemos tener hasta que caemos en ella.

Como Equipo de Bienestar, les dejamos un cariñoso saludo y nuestras redes están abiertas para ustedes, para apoyarles en la medida que podamos, a pesar de este distanciamiento.

Saludos,

Patricia Cuevas S.
Jefa Unidad de Bienestar, DISE.

¿Sabías Qué?

Debido a la emergencia sanitaria del país, la Dirección de Servicios Estudiantiles de la Universidad de Concepción y sus respectivas Unidades no se encuentran atendiendo de forma presencial.

Para contactarse con la Unidad de Salud y solicitar atención en línea por *Teams*, lo pueden hacer a los correos marcmolina@udec.cl o reservasdise@udec.cl, disponible para Medicina General, Matrona, Nutricionista o Médicos de Salud Mental. Si requieres atención psicológica lo puedes realizar en disesalud@udec.cl. Para informaciones o consultas visita el Instagram [@dise_salud_udec](https://www.instagram.com/dise_salud_udec).

La Unidad de Bienestar cuenta con su correo bienestar@udec.cl para consultas. En *Instagram* lo encuentras como [@bienestarestudiantiludec](https://www.instagram.com/bienestarestudiantiludec) y en *Facebook* como Bienestar Estudiantil Ude-Conce.

Con la Unidad de Deportes es posible contactarse al correo deportes@udec.cl. También puedes visitar su *Instagram* [@deportesudec](https://www.instagram.com/deportesudec) y *Facebook* Deportes UDEC.

La Unidad de Actividades Extraprogramáticas se encuentra en uae@udec.cl. En redes sociales como *Instagram* [@culturaudec](https://www.instagram.com/culturaudec) o *Facebook* Cultura Udec.

Para mayor información, visita dise.udec.cl.

*Paula Carte Riffo, Estudiante en Práctica Profesional
Trabajo Social
Programa "Con Identidad UdeC"
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

Vida UdeC: Contada por una Estudiante



Me llamo **Belén Reyes Díaz** y vivo en Teno, comuna perteneciente a la Región del Maule. Actualmente curso el segundo año de Ingeniería Estadística, así es que he estado todo este periodo en clases *on line*. Esta experiencia en la Universidad de Concepción ha sido ardua y a su vez satisfactoria.

Ardua ya que vivo en un sector rural de la comuna y con todo esto de la Pandemia he tenido que esforzarme el doble para poder tener buena conexión a internet, buscar ánimo para estudiar, organizar mi tiempo y además cuidar de mi misma. Por otra parte, satisfactoria porque ese esfuerzo ha dado buenos resultados y he podido crear lazos de amistad con mis compañeros de carrera, algo que pensé que iba a ser más difícil por el hecho de estar cada uno detrás de una pantalla, no obstante, ha sido de lo más grato y cómodo.

Creo que todo el contexto actual ha hecho que el ambiente sea desfavorable e incluso monótono, pero no hay que olvidar que los éxitos no se miden con logros, sino con todos los obstáculos que superaste para poder triunfar.

Belén Reyes Díaz, Estudiante de Ingeniería Estadística

Recetario UdeC: Tortilla de Verduras

Ingredientes:

- 6 huevos
- 1 trozo de pimentón rojo y verde
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- ½ cebolla
- Aceite y sal

Tiempo de Preparación: 40 minutos.

Porciones: 3.

Valor: \$4.500 aprox.

Preparación:

Lava muy bien las verduras. Pica en trozos las cebollas, tomates, pimentón, y raya la zanahoria. En un sartén con aceite, saltea todas las verduras y remueve hasta que estén tiernas. Bate los huevos en un bol y luego agrega las verduras, mezcla muy bien todo. Añade sal a gusto. Finalmente, haz la tortilla en un sartén, coloca la mezcla cuando el aceite esté bien caliente. Baja el fuego y cocina unos cinco minutos por cada lado.



*Paula Carte Riffo, Estudiante en Práctica Profesional
Trabajo Social
Programa "Trabajo y Estudio"
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

Seis Tips para Ahorrar Siendo Estudiante

Siempre resulta un reto equilibrar el hecho de estar estudiando con hacer rendir el dinero, ya que los costos en la Universidad son hartos y muy variados, sobre todo cuando se estudia en otra región. Al tener el control de nuestros gastos sabremos en qué cosas invertimos más y nos será más sencillo ahorrar siendo estudiantes. Es por esto que te dejamos estos consejos para cuidar tu presupuesto.



Organiza tus gastos para evitar recargos: Este punto es muy importante para no pagar de más en intereses ni recargos, por lo que se recomienda organizar nuestros gastos y sólo comprar lo que nos alcanza y evitar los créditos. Es recomendable hacer un calendario para recordar las fechas de pago y así evitar gastar de más en intereses.

Aléjate de las ofertas: Son la principal causa de que compremos productos y servicios que realmente no necesitamos. Es recomendable antes de comprar cualquier cosa preguntarnos internamente “¿Realmente deseo esto? También es una buena idea no acercarnos a las tiendas comerciales a menos que tengamos en mente algo que realmente necesitemos y así evitar una compra impulsiva.

Frutas y verduras de temporada: Siempre ayuda al bolsillo el preparar nuestra propia comida y qué mejor que hacerlo con frutas y verduras frescas compradas en las ferias libres. Estos productos también los podemos guardar en el refrigerador en bolsas al vacío y duran muchos días así.

Ahorrar y compartir: Es recomendable dividir gastos con compañeros de carrera, amigos o familiares, desde *Netflix* hasta los datos de Internet. Compartir este tipo de servicios te ayudará mucho a ahorrar. También junto a los/las compañeros/as de pensión es bueno organizarse y comprar las cosas de la casa como el papel higiénico, jabones o pasta dental.

Usa apps para registrar tus gastos: Si queremos administrar de manera óptima nuestro presupuesto y no estar a fin de mes pensando “¿En qué se me fue el dinero?” una buena técnica es usar una *app* como *Monefy*, la que ayuda a organizar todos nuestro presupuesto en diferentes categorías.

Fuente: <https://www.roomgo.com.mx/blog/ahorrar-siendo-estudiante/>

Marcelo Pirce Salazar, Estudiante en Práctica Profesional

Trabajo Social

Programa “Trabajo y Estudio”

Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

¿Qué es el Buen Trato?

Para comenzar a hablar sobre el Buen Trato, se debe entender que no es solo la ausencia de situaciones de maltrato, también invita a una reflexión más profunda respecto a cómo las personas nos relacionamos en el día a día con nuestra familia, compañeros/as, amistades e incluso en espacios públicos.

El buen trato se desarrolla, se aprende y es un proceso que se debería iniciar en la primera infancia. Se basa en un profundo sentimiento de respeto y valoración hacia la dignidad del otro/a. Hace uso de la empatía para entender y dar sentido a las necesidades de los/las demás, la comunicación efectiva entre las personas a fin de compartir genuinamente las necesidades e ideales, la resolución no violenta de conflictos, y un adecuado ejercicio de la jerarquía y del poder en las relaciones.

El Buen Trato se define en las relaciones con otra persona o su entorno y se refiere a que estas interacciones (persona /entorno) promueven un sentimiento mutuo de reconocimiento y valoración. Son formas de relación que generan satisfacción y bienestar entre quienes interactúan. Este tipo de relación, además, es una base favorable del crecimiento y del desarrollo personal.

Las relaciones de Buen Trato parten de la capacidad de reconocer que "existe un YO así como un OTRO, ambos con necesidades diferentes que se tienen en cuenta y se respetan" (Fundación Presencia)

El Buen Trato se encuentra compuesto por los siguientes elementos:

El Reconocimiento: es el punto de partida y se trata sobre la capacidad de darse cuenta de la existencia de la otra persona, que tiene características, intereses, necesidades y formas de expresión distintas, pero igual de importante y validas como las nuestras.

La Empatía: es la capacidad de lograr ponerse en el lugar del otro y entender su actuar y pensar.

La Comunicación efectiva: es el ser capaz de lograr un verdadero diálogo y para ello precisa de dos capacidades fundamentales; saber expresarse con seguridad y saber escuchar sin juzgar.

La Interacción Igualitaria: es el contexto ideal para la existencia del diálogo basado en el reconocimiento y la empatía; expresa la comprensión así como el uso adecuado de las jerarquías y el poder en las relaciones humanas.

La Negociación: Es la capacidad de resolver conflictos en forma que todas las partes queden satisfechas, sin existir un perdedor. Y reconoce que las características, intereses, necesidades y puntos de vista de todos y todas son igualmente importantes, se logra resolver las discrepancias negociando.

Tolerancia: es la capacidad de aceptar y reconocer las diferencias de los demás.

Respeto: capacidad para validar y tratar al otro como igual a mí, como sujeto de derechos.



Fuente: Chile Crece Contigo y Maria Elena Iglesias López - CESIP

Katherine Chávez Rojas, Estudiante en Práctica Profesional

Trabajo Social

Programa 'Buen Trato UdeC'

Unidad de Bienestar Estudiantil UdeC

Sección Estar Bien: La Importancia de que los y las jóvenes se vacunen

Que los/las jóvenes y adolescentes se vacunen es clave para frenar la Pandemia mundial que estamos viviendo, puesto que son unos de los grupos con mayor movilidad social, y así pueden proteger del contagio a muchas otras personas inocentes, varios de ellos con enfermedades que los predisponen a complicarse si se contagian, incluyendo a niños y niñas que pueden desarrollar una grave complicación llamada síndrome inflamatorio multisistémico de los niños.

Es importante que generemos consciencia y entendamos que vacunarse no sólo nos ayuda a protegernos a nosotros/as, sino que también a las familias, amigos/as y a la sociedad completa, y así poder ir retomando nuestras labores y estudios de manera óptima.

Fuente: Entrevista al Dr. Elmer Huerta en CNN español.

Karen Aguilera Martínez, Estudiante en Práctica Profesional

Trabajo Social

Programa “Vivir Bien UdeC”

Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC



Campanilo Informa

- Debido a la pandemia, no se están realizando atenciones presenciales, solamente online, las consultas son atendidas a través del correo bienestar@udec.cl. Tenemos plazo de 3 días hábiles para responder.
- Está vigente la postulación para la TNE de Postgrados, los documentos solicitados se recepcionarán a través del correo bienestar@udec.cl. Más información en dise.udec.cl.



Equipo de Bienestar Estudiantil

Universidad de Concepción.

Síguenos en nuestras Redes Sociales



@bienestarestudiantiludec



Bienestar Estudiantil UdeConce