

BOLETÍN INFORMATIVO

TU BIENESTAR UDEC

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

OCTUBRE 2021
BOLETÍN N°07
DISE.UDEC.CL

SALUDO MENSUAL

"Estimad@s Estudiantes:

El objetivo de nuestro Boletín es promover el Bienestar en distintos ámbitos, relacionados a nuestros ejes programáticos: "Estudio y Trabajo", "Vivir Bien UdeC", "Familia Saludable", "Buen Trato" e "Identidad UdeC". Esperamos ser un apoyo en orientación y promoción de estilos de vida que no sólo favorezcan su vida universitaria sino también abarquen el ámbito personal y familiar.

Recuerden que ante consultas y atenciones sociales siempre pueden recurrir a nuestra Unidad a través del correo bienestar@udec.cl, disfruten esta nueva edición.



Equipo Bienestar Estudiantil

Saludos,

*Patricia Cuevas Sanhueza
Jefa Unidad de Bienestar DISE, Campus Concepción*

SABIAS QUE

De manera paralela a la fundación de la Universidad de Concepción, en mayo de 1919 se creó la **Federación de Estudiantes de la Universidad de Concepción (FEC)**, dirigida por Eliacer Mejías como su primer presidente.

En sus comienzos, bajo al alero del Departamento de Extensión Cultural, la FEC generó una amplia gama de acciones sociales relacionadas principalmente a la vinculación con los sectores populares y sus problemáticas sociales. De esta manera, se estableció un programa de trabajo en donde se proponía la creación de un centro de estudios, la implementación de conferencias periodísticas y la fundación de un liceo popular. Con el paso del tiempo, también se creó el periódico denominado "Sinceridad", el cual buscaba exponer el pensamiento universitario de Concepción.



Actualmente, la **FEC** se caracteriza por ser una organización social y popular, que reúne a todos/as los/as estudiantes y organizaciones de representación estudiantil de la Universidad de Concepción. Parte de su misión se basa en "promover, impulsar y canalizar la organización y participación activa de los y las estudiantes en la defensa de sus derechos".

Ubicación: Plaza Perú 119, 2º piso. Concepción, Chile.

Fuente: Estatutos federación de estudiantes. Universidad de Concepción - Diario Concepción, 2017

*Valentina Rojas Espinoza, Estudiante en Práctica Profesional
Trabajo Social
Programa "Con Identidad UdeC"
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

VIDA UDEC

CONTADA POR UNA ESTUDIANTE

Mi nombre es Fernanda Sofía Martínez Vásquez, también soy conocida como “la profe Feña” gracias a mi amada “concecoreana”, PYME de clases de coreano, por la cual tengo esta hermosa oportunidad de presentarme. Oriunda de Parral, pero una penquista de corazón a estas alturas, estoy cursando cuarto año en la carrera de Traducción/Interpretación en Idiomas Extranjeros.

Soy parte de la comunidad estudiantil UdeC desde el año 2016; comencé siendo una chica LEX en el campus Chillán, para luego encontrar mi verdadera pasión en los idiomas.

Ser estudiante y docente a la misma vez ha sido todo un reto. Compatibilizar las horas de estudio con las horas de trabajo, terminar un día largo de clases para luego ser yo quien las dé, decir que “no” a tantas salidas con mis amigos/as por tener que preparar material, de verdad es todo un sacrificio.

Sin embargo, me he enamorado de la enseñanza. El ver a mis estudiantes mejorar en sus habilidades lingüísticas y además en sus capacidades sociales es todo un logro para mí. Si bien no estudio pedagogía, intento día a día perfeccionar mi metodología y poder ser una guía profesional para quien me necesite. Aquí es donde agradezco la formación que me ha entregado mi actual carrera, y hago una mención especial a mis profesores, particularmente a los de idioma alemán. La paciencia, la motivación, la interactividad, la empatía y el cariño que obtengo de ellos/as es lo que siempre intento entregar a mis estudiantes. Les agradezco profundamente por ello.

Muchas gracias por este espacio de expresión y por leerme. Quiero invitarles, con mi más sincera intención, a que sigan sus sueños. Haz todo aquello que te llene, oídos sordos a comentarios externos, no te preocupes del tiempo, lucha contra tus temores y haz lo que amas.

*Fernanda Martínez Vásquez, estudiante de Traducción/Interpretación en Idiomas Extranjeros
Emprendimiento: Conce Coreana // Instagram: @concecoreana*



RECETARIO UDEC

HAMBURGUESAS DE QUINOA

Ingredientes:

- 250 g de quinoa
- 4 cucharadas de avena
- 1 zanahoria
- 1 huevo batido
- Pan rallado
- Perejil
- Ajo molido
- Sal y pimienta

Tiempo de Preparación:

30 minutos aprox.

Porciones: 4 personas.

Valor: \$4.400 aprox.

Preparación:

Para la masa de las hamburguesas en un *bowl* se mezclan los 250 gramos de quinoa cocida con las 4 cucharadas de avena. Se le agrega una zanahoria rallada, un huevo batido, pan rallado, perejil, ajo y se revuelve. Por último, se le agrega sal, pimienta y se amasa hasta formar 4 hamburguesas. Ásalas a la plancha 2 minutos por lado.

Y cuando ya estén listas, ponlas sobre pan integral. Puedes agregar palta, tomate u hojas de lechuga a gusto.

¡A DISFRUTAR!



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



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE RECICLAR?

Durante los últimos años nuestro planeta se ha visto afectado producto de la gran cantidad y variedad de desechos que generan las personas, lo que desencadena en grandes consecuencias para vida.

Según el Ministerio del Medio Ambiente de Chile, en nuestro país cada persona genera 1,26 kilogramos de desechos diarios, lo que significa alrededor de 24 mil toneladas de basura por día, esta cifra nos ubica en el primer lugar del ranking sudamericano, con la mayor cantidad de basura producida por persona diariamente. Un porcentaje importante de estos residuos (79%) se deposita en rellenos sanitarios, pero existen vertederos y basurales no autorizados y/o que no cumplen con las normativas, provocando impactos negativos para el medio ambiente y la salud de las personas, además de la contaminación del suelo y de aguas subterráneas por efecto de líquidos lixiviados, presencia de vectores sanitarios y la generación de diferentes gases que generan molestias en las comunidades cercanas e incluso en determinadas condiciones, producir incendios.

El año 2018 se recicló el 8,5% del consumo anual. Producto de la contingencia sanitaria, el porcentaje de reciclaje en Chile ha decaído en un 40%, es por esto que debemos generar conciencia y estrategias para aumentar la cantidad de productos que se reciclan en los hogares de nuestro país, dándole importancia al cuidado del planeta que nos da oxígeno, agua y alimentos para vivir.

En el proceso de reciclaje, debemos tener en cuenta que los residuos deben estar limpios, secos y libres de material orgánico al momento de depositarse en puntos del reciclaje. Analizar lo que compramos y privilegiar, en lo posible, la adquisición de productos que generen menos residuos. Disminuir o evitar la compra de productos desechables, y por último, comprender que hay que reemplazar las cosas cuando realmente se requiera y darles la mayor utilidad posible antes de que llegue la hora de deshacernos de estas.

Nuestra sociedad debe buscar cerrar el ciclo del uso de recursos, mediante la reutilización y reciclaje de los desechos, cambiando los hábitos para darle un respiro al planeta, dado que si continua por la misma senda, las consecuencias de la contaminación serán devastadoras para todos y todas.

Fuentes: rechile.mma.gob.cl - www.todosreciclamos.cl - cipachile.cl

*Karen Aguilera Martínez, Estudiante en Práctica Profesional
Trabajo Social
Programa “Vivir Bien UdeC”
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*





UNA MIRADA A LA INTERCULTURALIDAD

En conmemoración del Día de la Diversidad Cultural, también conocido como el “Encuentro entre dos Mundos”, el cual busca fortalecer la cohesión social promoviendo el respeto, la equidad e inclusión, siendo celebrada por múltiples sociedades de nuestro planeta. A su vez nos permite reflexionar acerca de la diversidad de nuestro país, la que se nutre de la riqueza cultural de los pueblos originarios de este territorio y de quienes llegaron posteriormente. En este sentido, es necesario precisar que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, para su sigla en inglés UNESCO (2020), se refiere a la Interculturalidad como la presencia e interacción equitativa de diversas culturas y la posibilidad de generar expresiones e interrelaciones culturales compartidas, mediante el diálogo y el respeto mutuo, considerando el contexto socio cultural y lingüístico de cada pueblo originario.

En Chile un importante número de personas se siente perteneciente a algún pueblo indígena, reflejado en los datos arrojados por el Censo realizado el año 2017, puesto que, del total cercano a 17.000.000 de personas, el 12,8% se consideran pertenecientes a algún pueblo indígena, es decir, 2.185.792 personas.

Situación que se experimenta a su vez por la mayoría de los países latinoamericanos caracterizados por poseer una rica diversidad cultural. Atendiendo a estas consideraciones, los lineamientos de la UNESCO (2020), determinan que es imprescindible considerar a los pueblos indígenas como punto neurálgico del tejido social, es decir, reconocidos/as como guardianes de gran parte de la pluralidad biológica, cultural y lingüística del planeta. Sin embargo, sus sociedades y condiciones de vida se encuentran en constante estado de vulnerabilidad, evidenciado.

En Chile, la pérdida progresiva de la lengua y valoración de la cultura de los pueblos indígenas es un asunto de gran interés y preocupación por parte del Estado. Como respuesta, el compromiso presidencial 2014-2018 señala que en el marco de la reforma educacional se impulsará la implementación de una educación intercultural para todos los chilenos y chilenas, que garantice la integración de contenidos sobre historia y cosmovisión indígena en toda la enseñanza de manera que nuestros estudiantes tengan conciencia y respeto por el valor que tiene la cultura de los Pueblos Indígenas para el desarrollo de Chile.

Fuente: <https://www.whee-educacion.com/post/inclusión-y-buen-trato-para-construir-comunidad>

*Katherine Chávez Rojas, Estudiante en Práctica Profesional
Trabajo Social
Programa "Buen Trato"
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

SECCIÓN ESTAR BIEN

ACTIVIDADES EN PRIMAVERA

Ha llegado la época del año donde nos volvemos más inquietos/as por realizar actividades que nos conecten con la naturaleza. Es por esto que a continuación te dejamos algunas recomendaciones para hacer esta primavera, eso sí, siempre respetando los protocolos sanitarios y los aforos para que no corramos ningún riesgo.

1. Visita un parque: Siempre es una entretenida actividad salir a dar un paseo y visitar un jardín de flores como los que ofrece nuestra Universidad u otros que hay en la intercomuna, es una instancia de distracción y de conexión con la naturaleza.
2. Sal a caminar: Es una buena época del año para adoptar este hábito; dejar el auto y la locomoción colectiva, tanto para realizar ejercicio y mejorar nuestra condición física como para relajarse y disfrutar del paisaje.
3. Pon más atención a los animales: Puedes visitar y tomar fotos en una granja, parque o laguna, o simplemente poner más atención a los animales que te rodean.
4. Sal a pasear en bicicleta: Esto genera múltiples beneficios para la salud como la disminución del dolor de espalda, el mejoramiento de la circulación y ayudar a nuestras articulaciones.
5. Haz manualidades relacionadas a la primavera: Nos permiten celebrar fechas especiales y temporadas. Puedes hacer pinturas, dibujar, fotografías, entre otras.
6. Haz tu propio huerto familiar: Crear un huerto en casa es más sencillo de lo que muchos creen, es entretenido, ahorra dinero, y te ayudará a consumir más vegetales y productos sanos.

Esperamos que estas actividades, puedan ayudarte a mejorar tu salud, tanto física como emocional, y sirvan de recreación después de tantos meses de confinamiento. Eso sí, recuerda seguir cuidándote y respetar las medidas señaladas por la autoridad.

Fuente: Ana Cabreira (aboutspanol.com)

*Marcelo Pirce Salazar, Estudiante en Práctica Profesional
Trabajo Social
Programa “Vivir Bien UdeC”
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*



CAMPAÑO INFORMAS



Debido a la pandemia, la Unidad de Bienestar, NO realiza atenciones en modalidad presencial, solamente online. Las consultas son atendidas a través del correo bienestar@udec.cl, plazo de respuesta: 3 días hábiles

- Proceso de postulación sala Cuna y jardín Infantil "Mi pequeño Pudú", Ingreso marzo 2022.
Procedimiento: solicitar entrevista a bienestar@udec.cl. Asunto: Postulación Sala Cuna.
 - Activación Beca Alimentación para la Educación Superior, 2° Semestre 2021.
Procedimiento: Enviar nombre, Rut y carrera a bienestar@udec.cl. Asunto: Beca Alimentación Junaeb.
 - Evaluación TNE para estudiantes de Postgrado:
Solicita procedimiento en bienestar@udec.cl
 - Consultas TNE al correo bienestar@udec.cl
 - Talleres de Acupuntura Emocional: Todos los viernes a las 18:00 horas por Zoom.
- Información a través de nuestro instagram @bienestarestudiantiludec



Equipo de Bienestar Estudiantil
Universidad de Concepción.

Síguenos en nuestras redes sociales



@bienestarestudiantiludec



Bienestar Estudiantil UdeConce