



Universidad
de Concepción



Imagen gentileza Fernanda Olate Sanzana
Ex estudiante UdeC

BOLETÍN INFORMATIVO

TU BIENESTAR UDEC

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

SEPTIEMBRE 2021
BOLETÍN N°06
DISE.UDEC.CL

SALUDO MENSUAL

"Estimad@s Estudiantes:

Ya con la primavera en nuestro Campus y con la alegría de ir retomando paulatinamente y en condiciones de seguridad las actividades presenciales, es que les presentamos esta edición de nuestro Boletín, el que trae artículos de nuestros Programas Vivir Bien UdeC y Buen Trato, además de las secciones habituales y muchas informaciones. Como siempre preparado con mucho cariño para promover un bienestar integral que les acompañe durante su vida académica.

Esperamos les guste y participen de las próximas actividades preparadas para ustedes!

Saludos,

Patricia Cuevas Sanhueza
Jefa Unidad de Bienestar DISE, Campus Concepción



Equipo Bienestar Estudiantil

SABIAS QUE

Enrique Molina Garmendia desempeñó una intensa actividad en el nivel educacional, que se destacó por su constante preocupación por sostener la democracia y el bienestar social.

Su reflexión pedagógica promovió la educación integral de los estudiantes, logrando una base científica y un sólido cuerpo de valores humanistas. Criticó las deficiencias en la formación de los profesionales, pues era necesario formar personas capaces de vincularse con la realidad del país.

Durante su carrera escribió gran cantidad de artículos, libros y estudios, con base en temáticas filosóficas, pedagogías y sociológicas. Su obra filosófica lo convirtió en el más prestigioso filósofo americano de su tiempo.



En Concepción, impulsó la creación de la Universidad de Concepción, entidad que posteriormente lo nombro Rector Vitalicio. Además, fue académico de la Universidad de Chile y ocupó el cargo de Ministro de Educación entre 1947 a 1948.

Por sus importantes aportes, es considerado una de las grandes influencias de nuestro país.

Fuente: Biblioteca Nacional de Chile – Memoria Chilena

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

VIDA UDEC

CONTADA POR UNA ESTUDIANTE

Mi nombre es Ivon Lagos, estudiante de Pedagogía en Educación Musical. Mi historia inicia con un accidente motociclista casi fatal y de consecuencias para toda la vida en 2018. Estuve meses postrada, sin mi carrera y luchando contra la depresión y dificultades de salud. Mi única amiga inseparable era mi Cobayita, que estaba a mi lado las 24 horas del día.



El amor que siento por ella y por todos los animales me llevó a pensar en cómo ayudar a todos los pequeños, además de lograr mantenerme económicamente, y de ahí surgió la idea de construir una PYME honesta, donde la misión es enseñar, guiar y vender a los dueños los productos más adecuados para las necesidades de sus animales.

Ingrese a veterinaria en la UdeC, pero resulté ser muy alérgica, por lo que seguí con mi otra pasión, ser Pedagoga. Por lo cual es muy significativo el educar a las personas en el medio de los animales (específicamente conejos, cobayas, chinchillas y gallinas).

Hoy en día sigo en tratamientos médicos por las limitaciones que me dejó el accidente, pero volví a mi amada carrera y paralelamente llevo esta hermosa PYME que me ha sacado adelante tanto psicológica como económicamente, ya que soy independiente y esta empresa es mi sustento día a día.

Resulta estresante y a la vez estimulante el mantener estas dos actividades, ya que son muy exigente ambas, tienen un precio alto en lo que es tiempo y gran cansancio físico y emocional, pero hay una ganancia sin igual en lo espiritual. Gracias a quienes lo han hecho posible.

*Ivon Lagos Escobar, estudiante de Pedagogía en Educación Musical
Emprendimiento: Henera Feliz // Instagram: @henerafeliz.chile*

RECETARIO UDEC

MOTE CON HUESILLOS

Tiempo de Preparación: 3 horas aprox.
Porciones: 6 personas.
Valor: \$3.800 aprox.

Ingredientes:

- 250 g de huesillos
- 250 g de trigo mote
- 100 g de azúcar granulada
- 75 g de chancaca
- 1 rama de canela
- Cáscara de naranja fresca

Preparación:

Lavar bien los huesillos y dejarlos remojando durante la noche, luego colocarlos con el agua de romojo en una olla junto a la canela, el azúcar y la chancaca. Cocinar a fuego medio hasta que los huesillos estén cocidos, estarán blandos al pincharlos; 35 a 40 minutos. Enfriar y luego refrigerar.

En otra olla, cocinar el mote en agua por 3 a 4 minutos. Colar y enfriar el mote bajo el chorro de agua fría. Reservar.

Para servir, poner mote en el fondo de un vaso alto. Poner 2 a 3 huesillos y luego tapar con el jugo de los huesillos.

A disfrutar....!!!



*Marcelo Pirce Salazar
Estudiante en Práctica Profesional
Trabajo Social
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*



PRIMER ESTUDIO DE DROGAS EN EDUCACIÓN SUPERIOR

En 2018 se realizó el primer estudio sobre consumo de drogas en educación superior, a través de encuestas autoadministradas que fueron aplicadas en 13 establecimientos de Educación Superior en 5 regiones del país. Este responde a la necesidad de los miembros de la Red de Educación Superior de contar con información confiable y empírica de la realidad del consumo de drogas y alcohol en este grupo.

Los resultados reflejaron una alarmante realidad de los jóvenes universitarios, puesto que las cifras muestran que uno de cada dos jóvenes universitarios (50,4%) declaran haber consumido marihuana en el último año y el 33,1% lo hizo en el último mes, mientras que dos de cada tres estudiantes (68%) dice haber consumido alcohol en el último mes, de ellos el 68,1% dice haberse embriagado al menos en una ocasión. SENDA compara estos resultados con la encuesta aplicada a la población escolar, y los jóvenes universitarios duplican esas cifras.

Por otro lado, respecto a la percepción de riesgo, el estudio reveló que sólo uno de cada tres jóvenes de educación superior (28,5%) cree que es altamente riesgoso consumir marihuana frecuentemente, lo que refleja la normalización en el consumo de esta sustancia, cuestión que puede ser muy perjudicial para la salud tanto física como mental de esta población.

Sobre el consumo de otras drogas, el 10,3% de los jóvenes declaran consumir hachis, el 4,9% cocaína, el 0,5% pasta base y el 5,2% tranquilizantes sin receta médica, como clonazepam, amprazolam o ravotril.

Respecto al ofrecimiento de drogas en estudiantes de educación superior, el 73,2% declara que le han ofrecido marihuana, al 13,5% cocaína y al 8,7% le ofrecieron tranquilizantes sin receta médica.

Si bien este estudio no es representativo para todos los/las jóvenes del país, si puede reflejar una realidad alarmante en relación al consumo de drogas y alcohol. es por esto que es importante tomar conciencia respecto al uso indebido de diferentes tipos de estupefacientes, dado que estas pueden traer graves complicaciones personales y sociales.

Este año, 2021, se realizó la segunda encuesta SENDA de alcohol y otras drogas en estudiantes de educación superior, de la cual estarán los resultados a fin de año.

Fuente: senda.gob.cl

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



BUEN TRATO E INCLUSIÓN

Para conocer cómo se relacionan la inclusión y el buen trato, iniciaremos con la definición de estos conceptos; según UNESCO, la inclusión es un enfoque que responde positivamente a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales, entendiendo que la diversidad no es un problema, sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad, a través de la activa participación en la vida familiar, en la educación, en el trabajo y en general en todos los procesos sociales, culturales y en las comunidades. El buen trato implica inicialmente la aceptación del otro, la consideración de sus características, necesidades y el respeto a su ser, para lo cual es fundamental considerar y visibilizar la diferencia entre los seres humanos, sin juzgar, sin excluir, sin separar, reconociendo y valorando el que a pesar de la diferencia se puede construir, convivir, aprender y crear con el otro. Para formar relaciones donde se apliquen los buenos tratos, la inclusión es primordial, el reconocimiento de las demás personas, sin darle importancia a su color de piel, género o condición sexual, sus habilidades o discapacidades. Se necesitan más personas que se apropien tanto de la inclusión como del buen trato; como una forma de aproximarse a la comunidad o sus seres cercanos.

La invitación que hoy se hace es a poner en práctica el buen trato y la inclusión, como seres sociales que interactúan y se cruzan con otros iguales, con distintos sueños, crianzas, contextos, historias, angustias, deseos, posibilidades, obstáculos, talentos, habilidades y que juntos desde las formas de ver y vivir la vida se pueda crear la mejor manera de convivir con la sociedad en este mundo.

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

RECOMENDACIONES POST-FIESTAS PATRIAS

Sabemos que durante las fiestas patrias se dificulta mantener una alimentación equilibrada y saludable, es por esto, que en los días siguientes a las celebraciones tendemos a sentirnos culpables debido a la cantidad o tipo de alimento que consumimos. Es por ello que a continuación dejamos breves recomendaciones que ayudaran a cuidar la alimentación :

- Comer saludable y equilibradamente. No enfocarse en realizar dietas, pues no se sugiere bajar de peso bruscamente.
- Eliminar en lo posible el consumo de alcohol y carnes rojas.
- Preferir comidas o alimentos con la menor cantidad de sellos de advertencia.
- Reducir el consumo de alimentos con alta cantidad de calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio.
- Ingerir de preferencia pescado y carnes blancas acompañadas con bastante ensalada durante el almuerzo y la cena.
- Beber líquidos o bebidas, de preferencia sin azúcar.
- Comer relajada y lentamente para percibir cuando su cuerpo se siente satisfecho.

Fuente: Ministerio de Salud (2017-2018)

*Valentina Rojas Espinoza, 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.
- Proceso de activación Beca Alimentación para la Educación Superior, 2° Semestre 2021.
Procedimiento: Enviar nombre, Rut y carrera a bienestar@udec.cl. Asunto: Beca Alimentación Junaeb.
- 12 de octubre finaliza el tercer plazo para renovar becas de manutención de Junaeb:
Dudas y/o consultas a bienestar@udec.cl
- Continua procedimiento evaluación TNE para estudiantes de Postgrado, solicita procedimiento en bienestar@udec.cl
- Talleres de Acupuntura Emocional: Todos los viernes a las 18:00 horas por Zoom. información a través de nuestro instagram @bienestarestudiantiludec
- Terapias grupales de Sanación y Psicoterapia Pránica: Los días martes a las 16:00 horas por Zoom, inscripciones al correo bienestar@udec.cl, semanalmente se trabaja una dolencia física o emoción distinta conforme a demanda.



Equipo de Bienestar Estudiantil
Universidad de Concepción.

Síguenos en nuestras redes sociales



@bienestarestudiantiludec



Bienestar Estudiantil UdeConce