

TU BIENESTAR UDEC

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



EN ESTA EDICIÓN

**TE INVITAMOS A CONOCER
EMPRESARIOS DE
ESTUDIANTES UDEC**

**03 DE JUNIO DÍA MUNDIAL DE LA
BICICLETA: CONOCE LOS
BENEFICIOS EN LA CALIDAD DE
VIDA Y DEL MEDIO AMBIENTE**

**CAMPAÑO INFORMA: PARA
ENTREGA DE TNE, AGENDAR
HORA DE ATENCIÓN EN
RECEPCIÓN DISE**



@bienestarestudiantiludec

Estimados/as Estudiantes:

Les presentamos la edición N°4 de nuestro Boletín, en donde podrás informarte acerca de los distintos programas que desarrollamos como Bienestar Estudiantil y noticias de nuestra unidad. En esta edición te contamos acerca de las señales de alerta para prevenir la violencia en el pololeo y reconocer cuándo éstas se convierte en un factor de riesgo para nuestro bienestar. En la sección Recetario UdeC, podrás encontrar un menú saludable y de bajo costo. Así como también, te invitamos a conocer los distintos emprendimientos que nuestros/as estudiantes lideran.

Esperamos les aporte consejos y reflexiones de autocuidado y bienestar. Agradecemos a los/as estudiantes que han participado en nuestro boletín, así como a nuestro Equipo Editorial.

¡Que lo disfruten!

Equipo Bienestar Estudiantil DISE UdeC

VIOLENCIA EN EL POLOLEO

CIFRAS Y SEÑALES DE ALERTA

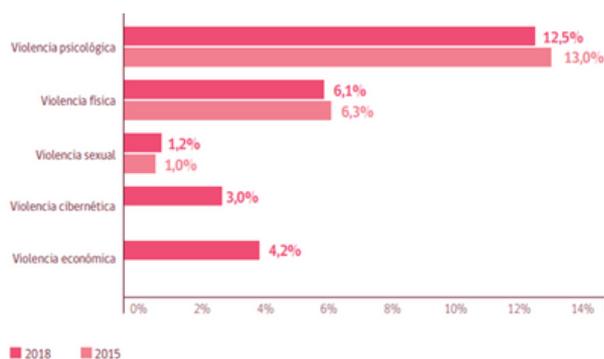
En la adolescencia y juventud los vínculos amorosos cobran una particular relevancia, ya que se establecen diferentes tipos de relaciones afectivas, como las de pareja. Sin embargo, en algunas ocasiones tanto el compromiso emocional, las ambivalencias como la falta de comunicación y de experiencia pueden resultar en ser un ambiente propicio para la generación de relaciones no saludables. En la actualidad, Chile presenta elevados niveles de violencia en jóvenes y adolescentes; tanto física como psicológica, lo cual se puede evidenciar en la Novena encuesta del Instituto Nacional de la Juventud (INJUV, 2018) que da a conocer que un 12,5 % de las parejas en nuestro país han experimentado violencia psicológica, entendiendo este tipo de agresión como un intento de control a través de amenazas, presiones emocionales y humillaciones con el objetivo de ejercer dominio sobre su pareja. En lo que respecta a la violencia física, un 6,1% de jóvenes a vivido este tipo de situaciones (INJUV, 2018) y 1 de cada 10 jóvenes revela que alguna pareja la ha cacheteado, zamarreado o lanzado objetos, según el estudio “Violencia en los pololeos en adolescentes en Chile”, realizado por la Fundación Instituto de la Mujer (2019).

Existen nueve comportamientos abusivos y no saludables que permiten prevenir e identificar si estás en un círculo de violencia:

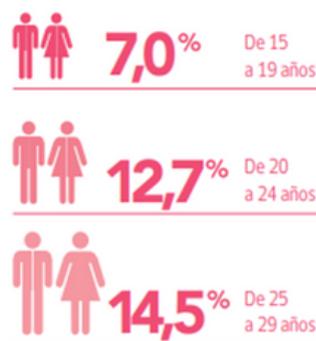
1. Ignorarte los días en que están enojados/as
2. Chantajear si te niegas a hacer algo
3. Humillarte, menospreciarte
4. Manipular para obligarte a hacer o decir algo
5. Celos por todo lo que haces
6. Control sobre dónde vas y como te ves
7. Intrusión al ver tu teléfono o rastrear ubicación
8. Aislamiento alejándote de tus amigos y familiares
9. Intimidación llamándote loca e infundiéndote miedo.

Por lo tanto, es fundamental estar alerta a estos comportamientos y/o señales e informarte sobre este tipo de agresiones, ya que permite prevenir la violencia en el pololeo de manera temprana. Y si estás viviendo alguna situación de violencia, no dudes en contárselo a tus familiares o amigos/as. Puedes encontrar apoyo en la línea "Hablemos de Todo" que ha habilitado INJUV con profesionales capacitados por SernamEG en la temática de violencia de género. Recuerda que el abuso no es AMOR.

Tipos de violencia experimentada en relaciones de pareja, comparación entre los años 2015 y 2018.



Jóvenes que han experimentado violencia psicológica en su relación de pareja, según edad.



VIDA UDEC CONTADA POR UNA ESTUDIANTE

Soy Andra, estudiante de primer año de la carrera de Ingeniería Civil Metalúrgica, becaria Enrique Molina Garmendia (EMG). Nací en Santiago y por estudios de mi madre llegamos a Valdivia. Me enamoré de la tranquilidad y la vida universitaria sureña que desde pequeña tuve a su lado junto a sus actuales colegas.

Fue siempre mi sueño estudiar en la universidad, vivir esta experiencia tan enriquecedora, llena de esfuerzo y entrega que hoy, gracias a la oportunidad que me brinda la Beca EMG, puedo cumplir mi anhelo y ser parte de la comunidad UdeC. Quiero representar a miles de jóvenes que somos una generación post pandemia y nos tocó retomar la presencialidad, sin duda una experiencia que trae consigo tanto desafíos como miedos pero todos/as con el mismo objetivo, que es construir nuestro futuro. Gracias por hacerme parte de esta familia académica, que hoy la siento como mi familia.



Andra Casassus Muñoz, estudiante de Ingeniería Civil Metalúrgica
Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

RECETARIO UDEC ZAPALLO ITALIANO RELLENO PARA 4 PERSONAS.

Valor Aproximado: \$6.000

Ingredientes:

2 zapallos italianos
1 taza de carne de soya
½ cebolla cortada en cubitos
1 diente de ajo
½ zanahoria picada en cubitos
½ pimentón rojo picado en cubitos
Queso
Comino, orégano, sal y aceite.



Lavar los zapallos italianos y cocinar en una olla con agua hirviendo por 10 a 15 minutos. Retirar y dejar enfriar. Hidratar la carne de soya con agua caliente. Freír las verduras en una sartén, agregar la carne de soya, los condimentos y cocinar por unos minutos. Cortar los zapallos a la mitad, retirar la pulpa y reservar. Juntar la pulpa del zapallo con el sofrito. Una vez listo, rellenar los zapallos con la mezcla previamente preparada, colocar queso sobre ellos y hornear por aprox. 15 minutos a 180°C o hasta que el queso se haya derretido.

Noemí Morales LLoyd, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social
Programa "Trabajo y Estudio", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: Elaboración propia

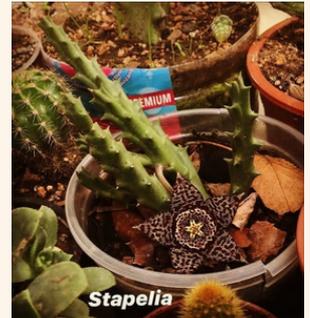
EMPRENDIMIENTOS DE ESTUDIANTES UDEC



MALA ESPINA

Emprendimiento de jardinería enfocado en la venta de cactus, suculentas y macetas de concreto hechas a mano. Nos preocupamos de proporcionar información de cada especie, nombres correspondientes, proveniencia y cuidados que se deben considerar para un buen crecimiento desde una perspectiva ecológica y sustentable.

Síguelos en @_malaespina_



ARTEMISA STORE

Artemisa es un emprendimiento de ropa estampada y personalizada. Contamos con poleras estampadas en diferentes tallas (100% de algodón) y bolsas reciclables, tanto en papel transfer normal, como en papel glow (fosforescente). Se realizan entregas a domicilio y envíos a todo Chile.

Síguelos en @_.artemisa.store



EMPRESARIOS DE ESTUDIANTES UDEC



VENTAS POR CATÁLOGO

Emprendimiento basado en la venta de lencería por catálogo. Aquí podrás encontrar productos para hombres, mujeres, niños y niñas de todas las edades. Contamos con entrega inmediata, artículos por encargo y envíos a regiones.

Síguelos en
@ventas.por.catalogo_laraquete



RAÍCES DEL INVIERNO

En Raíces del Invierno te ofrecemos servicios de manicure y nail art: uñas esculpidas, acrílicas, polygel, kapping/baño de producto, esmaltado permanente, press on. Contamos con diferentes modalidades de atención (a convenir con cada persona).

Síguelos en @raicesdelinvierno



SABIAS QUÉ...



La Unidad de Actividades Extraprogramáticas - Arte y Cultura (UAE), busca a través de las distintas actividades que desarrolla entregar herramientas que permitan facilitar el proceso de adaptación e integración de los/as estudiantes al sistema de educación superior. Así como también, incentivan la participación, la socialización, potencian y maximizan sus fortalezas y desarrollan sensibilidades ante su entorno.

La UAE cuenta con cursos artísticos y culturales de libre participación, como talleres de: Dibujo, Canto, Percusión, Guitarra Popular, Ballroom, Danza Afro, Danza del Vientre, Danza Moderna, Baile Urbano, Salsa y Tango. La selección y programación de los cursos que se dictan se realiza a principio de cada semestre, al igual que su publicación e inscripción. Además, posee agrupaciones artísticas (Ballet Folclórico Universidad de Concepción (BafoUdeC) y el Conjunto de Cantos y Danzas Tradicionales Chilenas Huenuicán). La Unidad se desarrolla en el segundo y tercer piso de la Casa del Deporte, puedes contactar al correo uae@udec.cl y/o seguirlos a través del Instagram @CulturaUdeC.

Alejandra Gutiérrez Melo, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social

Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil

Fuente: Unidad de Actividades Extraprogramáticas. Obtenido de <https://dise.udec.cl/?q=node/17>

CAMPAÑO INFORMA NOTICIAS UNIDAD DE BIENESTAR



- La UdeC reconoce a estudiantes destacados/as a nivel académico, deportivo y artístico en una nueva ceremonia de entrega de Becas Universitarias. En dicha instancia se entregaron las becas Enrique Molina Garmendia, de Residencia Dr. Virginio Gómez, Ernesto Mahuzier, de Excelencia Musical Wilfried Jünge, de Ciencias de la Facultad de Ciencias Físicas y Matemática, Puntaje Nacional PSU y Deportiva.
- Si vas a suspender estudios, recuerda suspender tus beneficios de mantención de la Junaeb, como la Beca Presidente de la República, Beca Indígena, entre otras. Para ello debes escribir a bienestar@udec.cl
- Para retirar TNE, recuerda que debes agendar hora de manera presencial en Recepción DISE.



SECCIÓN ESTAR BIEN BENEFICIOS DE ANDAR EN BICICLETA

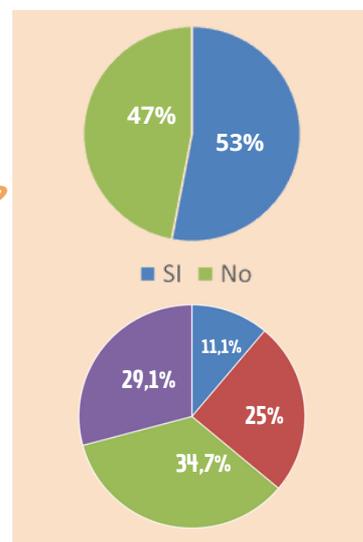
<p>Su uso es Ecológico No contamina</p> 	<p>Su uso tiene muchos beneficios, los cuales van desde mejorar la calidad de vida hasta la contribución de cuidar el medio ambiente.</p>  	<p>Ayuda a mejorar tu estado físico</p>
<p>Promueve un cambio cultural</p>		<p>Disminuye la Ansiedad y mejora tu ánimo</p>
<p> Es saludable y mejora tu calidad de vida</p>		<p>Es más económico que un bus, auto o taxi</p> 

El pasado 3 de junio, se celebró el Día Mundial de la Bicicleta, gracias a un decreto de la ONU, proclamado en el año 2018, con la finalidad de visibilizar la importancia de un medio de transporte ecológico como es la bicicleta.

Bajo este contexto, la Unidad de Bienestar Estudiantil realizó una consulta virtual a través del Instagram, en dónde se preguntó **acerca del uso de la bicicleta**. De un total de 115 estudiantes que contestaron la consulta, el 53% señaló que "Sí" utiliza la bicicleta como medio de transporte, mientras que 47% indicó que "No" la utiliza.

Luego se les consultó por qué utilizan la bicicleta para movilizarse, y de un total de 72 personas que participaron, el **34,7%** señaló que **"Mejora su calidad de vida"** y el **29,1%** indicó que al andar en bicicleta se **"Evita los tacos"**. Mientras que un **25%** señaló que **"Ayuda ahorrar dinero"** y un **11,1%** prefiere la bicicleta como medio de transporte, ya que ayuda a **"Cuidar el medio ambiente"**, considerando que no contamina, ya que su uso es ecológico.

Pedalear por ti y por un mejor planeta, recuerda que el uso de la bicicleta tiene muchos beneficios los cuales ayudan a mejor tu calidad de vida y contribuye al cuidado de medio ambiente.



Katherine Belmar M, Trabajadora Social

Programa "Vivir Bien UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil

Fuente: Naciones Unidas . Obtenido de <https://www.un.org/es/observances/bicycle-day>



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



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl