

TU BIENESTAR UDEC

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



EN ESTA EDICIÓN

SECCIÓN: ¿SABIAS QUÉ?

Conoce la labor del Centro de Apoyo al Desarrollo del Estudiante, CADE.

SECCIÓN: ESTAR BIEN

¿Cómo cuidar el Medio Ambiente desde casa?

SECCIÓN: CAMPANILO INFORMA

Postulación a Sala Cuna y Jardín MPP.

Postulación a Préstamo de Residencia en Hogares Universitarios 2023.



@bienestarestudiantiludec

Estimada comunidad estudiantil:

En esta edición del Boletín "Tu Bienestar UdeC", nos enfocaremos en mostrar la Expo Bienestar que realizamos como Unidad el pasado 17 de noviembre, en donde participaron Emprendedoras UdeC, CICAT, así como también, entregamos información de beneficios y programas que trabajamos, a través de distintas instancias interactivas y juegos. Otras temáticas que abordaremos en esta oportunidad en nuestras Secciones y Artículos es el ¿Cómo cuidar el Medio ambiente desde casa?, Consideraciones al momento de Empezar, Conocer la labor de CADE, entre otras. Es muy importante que revisen "Campanilo Informa" para que conozcan los procesos de Postulación que se encuentran en curso.

Esperamos sea de su interés y agrado lo que hemos preparado.



Equipo Bienestar Estudiantil DISE UdeC

CONSIDERACIONES AL MOMENTO DE EMPRENDER.

El emprendimiento es un camino fascinante que se encuentra lleno de oportunidades o desafíos y por ende, resulta imprescindible construir ese camino con los conocimientos e información adecuada para así crear una idea próspera y sostenible en el tiempo. Emprender no es solo un trabajo, sino que también “es una forma de vida. Debes crear valor donde no existe, correr riesgos si es necesario, pero con prudencia y bien informado/a” (Ministerio de Economía, Fomento y Turismo, 2021). Para comenzar a emprender es necesario conocer las siguientes consideraciones:



- **Apasíonate por tu propósito pero no te enamores de tu idea:** Enamorarse de una idea puede cegarte. Las ideas sin una buena ejecución no tienen valor. Hay miles de buenas ideas, la diferencia está en la capacidad y las ganas de materializarla.
- **Emprende donde hayas tenido experiencia:** Buscar en áreas que ya has explorado te resultará familiar y enfrentarás de antemano variables que ya conoces.
- **La información es poder:** Infórmate, asiste a cursos, capacítate y navega por internet, pero no olvides que la mejor información la tiene tu cliente; pues llegando a él sabrás qué quiere, cómo, cuándo, dónde y por qué.
- **Crea alianzas estratégicas y redes de contacto:** Es fundamental construir alianzas, nuevas relaciones y redes de contacto; te será más fácil conseguir nuevos clientes o complementar tu oferta de productos o servicios.
- **Cuenta tu idea y compártela:** Te permitirá escuchar opiniones, abrir tu mente y obtener otros puntos de vista para validar tu idea.
- **Valida tu idea de negocio antes de comenzar:** Si creas un negocio sobre la base de un problema inexistente tu emprendimiento no prosperará. Es más fácil y barato errar en una etapa temprana, que hacerlo cuando ya has invertido tiempo y dinero.
- **Crea una buena imagen de marca:** Crear identidad parte por el nombre, y el nombre no es sólo un registro, sino una marca. Ello implica que debes crear un logotipo y ponerle un nombre atractivo que identifique a tu negocio.
- **Arma tu modelo de negocio:** Es importante para ordenar tus ideas y darles forma, para saber a dónde quieres llegar y cómo hacerlo.
- **Conoce e investiga tu mercado, a tu cliente, a tu competencia:** Dimensiona el tamaño del mercado, conoce las características de tu cliente y ve cómo se comporta tu competencia.
- **Crea un plan financiero:** Este te ayudará a definir cuánto presupuesto requieres para invertir y así iniciar, tu emprendimiento.

Noemí Esperanza Morales Lloyd , Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social

Programa “Trabajo y Estudio”, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: Ministerio de Economía, Fomento y Turismo (2021). Decálogo para emprender. Obtenido de https://www.quieroemprender.cl/docs/g_decálogo.pdf

EMPRENDIMIENTOS DE ESTUDIANTES UDEC

Te invitamos a conocer el emprendimiento de estudiantes de nuestra casa de Estudios, siguiendo y revisando en sus redes sociales lo que sea de interés para ti.



ETA

Cosmética natural con base científica para el cuidado de la piel y el cabello. Productos veganos y libre de testeo animal. Entregas en Concepción y Talcahuano.

Síguelos en @eta.cl



PATITAS CONCE

Tienda de ropa para mascotas, como collares, impermeables, zapatitos, pijamas, polerón capucha, gorros de cumpleaños, entre otros. Se realizan entregas en la UdeC, Mall del centro y sector Collao.

Síguelos en @patitas_conce



VIDA UDEC CONTADA POR UNA ESTUDIANTE

Mi nombre es Luis Torres Valdés, estudiante de quinto año de la carrera de Ingeniería Civil Mecánica.

Siempre supe que quería estudiar alguna ingeniería en la Universidad de Concepción, pero no sabía específicamente cual era el área de desarrollo de cada una de ellas.

Cuando pequeño visitaba a una tía que es secretaria en la Facultad de Ingeniería y tuve la oportunidad de conversar con diferentes profesores/as y estudiantes de cursos superiores, los que a través de su experiencia me contaron sobre las diferentes materias que abarca, tales como física y matemáticas. Además me explicaron cuales son las áreas laborales donde me puedo desempeñar a futuro, y fue así como decidí ingresar a la carrera que actualmente curso.

Lo que destaco de mi carrera es la buena y cercana relación con el cuerpo docente, ya que siempre esta disponible para responder todas nuestras dudas y consultas.



Luis Alberto Torres Valdés. Estudiante de Ingeniería Civil Mecánica Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

RECETARIO UDEC PIÑA COLADA SIN ALCOHOL

Ingredientes:

- 80 gramos de Piña
- 150 ml de leche de coco
- 2 cucharadas de leche en polvo
- 1 cucharada de azúcar
- Hielo

Preparación :

Colocar en una licuadora la piña en trozos y un poco de agua. Añadir la leche de coco semicongelada y licuar durante 2 minutos hasta obtener una consistencia homogénea. Agregar la leche en polvo, el azúcar y hielo para que la bebida tome una consistencia espesa. Servir la piña colada y a disfrutar.



Mónica Muñoz Sanzana, Trabajadora Social UBE

Programa "Trabajo y Estudio", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: Elaboración propia

SABÍAS QUÉ...



En el año 2012 se crea en la Universidad de Concepción el Centro de Apoyo al Desarrollo del Estudiante CADE. Bajo la premisa que tiene nuestra Casa de Estudios de desarrollar permanentes acciones orientadas a mejorar el rendimiento académico de la Comunidad Estudiantil.

CADE, entre sus principales objetivos busca promover el desarrollo académico integral de las y los estudiantes que cursen carreras de pregrado, en donde pone a disposición diferentes dispositivos con la finalidad de entregar apoyo no solamente en lo curricular, sino también, enfocarse en temáticas que permitan potenciar las capacidades, favorecer una adecuada o correcta adaptación a la vida universitaria y la permanencia en la carrera.

Para concretar estas acciones, el Centro cuenta con acompañamiento académico individual y grupal que se encuentra a cargo de docentes en el área de Matemática, Lenguaje, Biología, Química y Física. También se entregan atenciones en el ámbito Psicoeducativo/Psicosocial a cargo de Profesionales Psicólogos/as, Trabajadores Sociales y Educadora Diferencial.

El Centro está presente en los 3 Campus, en Concepción se encuentra ubicado en la Casa Solar, entre Biblioteca Central y Edificio de Aulas (Plato). Para mayor información escribe a su correo cade@udec.cl o puedes seguirlos en su Instagram [@cadeudec](https://www.instagram.com/cadeudec).

Gabriela Neira Rodríguez, Trabajadora Social UBE

Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil

Fuente: Centro de Apoyo al Desarrollo del Estudiante, CADE. Obtenido de <http://cade.udec.cl/conocenos/>



CAMPAÑO INFORMA NOTICIAS BENEFICIOS UNIDAD DE BIENESTAR

- Abierto proceso de postulación a Sala Cuna y Jardín Infantil "Mi Pequeño Pudú". con ingreso para marzo 2023.

Si quieres postular al beneficio, puedes solicitar el procedimiento a bienestar@udec.cl.

Asunto: Postulación Sala Cuna.

- Recuerda que puedes retirar tu TNE 2022 en Bienestar Estudiantil, previa solicitud de hora de atención en la Recepción DISE, primer piso del Edif. Virginio Gómez.

- En el mes de diciembre comenzará el Proceso de Renovación online para Becas de Mantención Junaeb, es importante que estés revisando las fechas correspondientes en nuestras Redes Sociales.

- Desde el 28 de noviembre al 6 de enero se llevará a cabo el Proceso de Postulación a Préstamo de Residencia en Hogares Universitarios 2023. Mayor información en www.dise.udec.cl y nuestro Instagram [@bienestarestudiantiludec](https://www.instagram.com/bienestarestudiantiludec).



CAMPAÑO INFORMAS: La Expo Bienestar se realizó el 17 de noviembre en el Frontis de la Facultad de Ciencias Químicas



La cual tuvo por objetivo dar a conocer los beneficios y los distintos programas de trabajo de la Unidad de Bienestar Estudiantil de la DISE.



Stand de CICAT



Emprendedoras UdeC



Se generó un espacio de información y amena conversación con la comunidad estudiantil que se acercó a participar de la Expo y contó con la participación de emprendimientos de estudiantes UdeC.



Además, se realizó un concurso que benefició a tres estudiantes que recibieron premios institucionales y juegos interactivos entregados por CICAT.



SECCIÓN ESTAR BIEN

¿CÓMO CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE DESDE CASA?

¿Sabías qué en un año se puede llegar a producir más de dos mil millones de toneladas de residuos a nivel mundial?. Y si no se toman las medidas pertinentes está proyectado que para el año 2050 se podría llegar a más de tres mil millones de toneladas (Ministerio del Medio Ambiente, 2022). Por lo que es clave generar acciones a nivel personal y familiar, es decir, comenzar por casa. Pero, ¿Cómo podemos generar estos cambios?. En esta nota te dejamos algunas de las acciones más conocidas que contribuyen a mejorar nuestra calidad de vida y el cuidado del medio ambiente desde nuestro hogar.

- **Separar tus desechos:** Lo ideal es tener contenedores o bolsas para cada tipo de residuos, ya sean orgánicos, papel, cartón, latas, vidrios y/o plásticos. Por lo tanto, eres tú quien debe realizar este proceso de separación o clasificación antes de ir a dejarlos al punto limpio y asegurarte el tipo de desechos que reciben.
- **Evita en lo posible utilizar productos desechables:** Generalmente en las celebraciones de cumpleaños se tiende a utilizar productos de un solo uso. En este caso, prefiere aquellos utensilios que están hechos para ser reutilizados mediante el lavado, como los recipientes de vidrios, platos, copas, vajillería en general. Sin duda, estarás aportando un granito de arena con este cambio.
- **No botes la ropa vieja:** Puedes donarlas a organizaciones o en caso de estar en mal estado, puedes utilizarla para crear diversos productos útiles en el hogar, ya sean paños, trapos o incluso para crear manualidades.
- **Trata de usar las diversas fuentes de energía de tu hogar de forma consciente y eficiente:** Desenchufa aquellos aparatos eléctricos que no se estén usando. De igual forma, si debes secar ropa, trata de dejar que se sequen colgándolas al viento, evitando usar secadora eléctrica.

Recuerda que existen muchas otras formas de contribuir a la sustentabilidad del planeta, y el informarse de éstas es responsabilidad de todos y todas.

Katherine Belmar Matamala, Trabajadora Social UBE

Programa "Vivir Bien UdeC"-Eje EcoUdeC, Unidad de Bienestar Estudiantil

Fuente: Ministerio del Medio Ambiente. Obtenido de <https://rechile.mma.gob.cl/por-que-reciclar/>

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



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl