



Universidad
de Concepción



BOLETÍN INFORMATIVO

TU BIENESTAR UDEEC

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

AGOSTO 2021
BOLETÍN N°05
DISE.UDEC.CL

SALUDO MENSUAL

Estimados/as Estudiantes:

Con este Boletín, como Equipo le damos la bienvenida a este segundo semestre, en que nuestra Universidad va retomando paulatinamente las actividades presenciales, resguardando siempre la seguridad de toda su Comunidad pero también la continuidad académica. Esperemos que este sea el inicio de una nueva etapa que nos acerque cada vez más a una nueva normalidad, a poder juntarnos, retomar espacios de esparcimiento y autocuidado.

Nuestra Unidad de Bienestar seguirá conectada con ustedes de manera online, nos ubican a nuestro correo bienestar@udec.cl donde pueden hacer sus consultas o requerir entrevista con una Profesional vía teams, en nuestras redes sociales: Instagram @bienestarestudiantiludec y Facebook BienestarEstudiantilUdeConce.

Mucha energía para ustedes y a seguir cuidándonos!

Un afectuoso saludo,

Patricia Cuevas S., Jefa Unidad de Bienestar DISE, Campus Concepción.



Equipo Bienestar Estudiantil

SABIAS QUE

A raíz del COVID 19, la Universidad de Concepción creó el comité de crisis y comenzó a actuar en mayo de 2020. se focalizó en definir, fiscalizar y hacer seguimiento de las medidas y resguardos adoptados por la institución para proteger la salud, integridad y vida de su comunidad,

Está orientado a definir acciones de carácter preventivo y de supervisión de quienes asistan de manera presencial durante el periodo de emergencia sanitaria, ambiental, social o económica.



Dentro de sus funciones están presentes:

Designar a los coordinadores/as o encargados/as de implementar las medidas de prevención y monitorear el cumplimiento de las disposiciones, recomendaciones y orientaciones, e implementar las medidas preventivas y/o correctivas necesarias.

Además definir las acciones básicas necesarias para mantener la continuidad de las operaciones y cualquier otra asociada a la prevención del contagio.

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

VIDA UDEC

CONTADA POR UN ESTUDIANTE

Mi nombre es Felipe Bustos Matamala, vivo en la comuna de Coronel, Concepción. Este año ingresé a la Universidad de Concepción en calidad de estudiante de la carrera de Medicina. Afortunadamente, fui beneficiado con la beca interna UdeC "Enrique Molina Garmendia", lo cual significó un logro importantísimo para mí, y un aporte trascendental que agradezco de sobremanera.

Mi experiencia, en este primer semestre, ha sido grata. Podría, sin dudas, pensar en aquellos momentos de estrés que he vivido en exigentes periodos académicos, más la universidad, por medio de ramos dedicados y otros elementos, nos provee de herramientas para ayudarnos a cuidar nuestra salud mental, lo cual considero crucial.

Debido a la pandemia, es innegable la falta de tacto. No hay forma de alcanzar esa cercanía a la vida universitaria, que tendríamos en la presencialidad. Sin embargo, existen múltiples oportunidades online para conocer compañeros, o establecer lazos, y en mi caso, hago uso de ellas a diario.

A pesar de que, en ocasiones, me sienta abrumado por la falta de estímulos y motivación, me alivia inmensamente poder compartir mis sentimientos y opiniones con mis compañeros. Para mí, en un año como este, eso es lo más importante.



*Felipe Bustos Matamala, estudiante de Medicina
Becario Enrique Molina Garmendia 2021*

RECETARIO UDEC

BATIDO ENERGIZANTE

Tiempo de Preparación: 10 minutos.
Porciones: 2 a 3 vasos.
Valor: \$1.500 aprox.

Ingredientes:

- 1 mango pequeño
- ½ plátano
- 1 naranja
- 1 zanahoria
- 1 rodaja de jengibre
- 1 cucharadita de miel
- 2 tazas de agua

Preparación:

Pelar las frutas, en una juguera agregar todos los ingredientes, incluyendo las dos tazas de agua. Mezclar por aproximadamente 1 minuto.

Servir en un vaso y a disfrutar...!!!



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



LA IMPORTANCIA DE LOS RITUALES FAMILIARES

Los rituales familiares son conductas ancestrales, en las cuales cada cultura y familia crea sus propias tradiciones y formas de convivencia que le den significado. Estas están relacionados con los hábitos de funcionamiento propios de una familia y ponen de manifiesto los intereses de cada uno de sus integrantes. Los podemos encontrar en todas partes y en cada momento, especialmente en las actividades habituales, pero es necesario estar atentos para hacerlos parte de la vida y de la historia familiar de la forma más natural posible. La importancia de los rituales constituye un aporte trascendental en la identidad y la cohesión familiar, generando en sus miembros un objetivo común y un agente protector frente a situaciones de riesgo. Cada familia crea rutinas y formas de convivencia, que posiblemente se repitan en las futuras generaciones. En este sentido, cada miembro debe resguardar sus propios actos con momentos de alto contenido simbólico, logrando honrar la vida, fortalecer las relaciones familiares y estableciendo valores en todos los integrantes del hogar.

¿Cómo generar y mantener los rituales familiares?

- Buscar símbolos que tengan sentido para todos/as y hacerlos visibles (fotos, recortes, canciones).
- Buscar un momento del día que disfruten en conjunto. (Almuerzo, cenas, video llamadas, etc.)
- Dar importancia a las celebraciones, como aniversarios, cumpleaños, primer día de clases, comienzo de las vacaciones, y decidir cómo celebrarlos.
- Transformar una actividad simple en algo importante, escribiendo los hitos del desarrollo de cada integrante y poder celebrarlos.
- Fomentar la creatividad y espontaneidad, rescatando la emoción y los sentimientos.

La actual pandemia por Covid-19, afectó el funcionamiento de las familias y modificó algunas rituales o tradiciones ya establecidas en el hogar, pero también es importante mencionar que este tiempo nos ofrece la posibilidad de escribir nuestra propia historia familiar, generando instancia de escucha activa, practicar habilidades sociales, establecer hábitos saludables y mejorar las habilidades parentales.

*Paula Carte Rizzo, Estudiante en Práctica Profesional
Trabajo Social
Programa "Familia Saludable"
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*



CURSOS DE FORMACIÓN CAMPUS INJUV 2021

Para competir en el ámbito laboral siempre es recomendable adquirir nuevos conocimientos y competencias, además de estar actualizándose constantemente a las nuevas temáticas y herramientas que el mercado del trabajo requiere. Esto puede resultar un poco intimidante y causar ansiedad, sobre todo si estamos ad portas de egresar de nuestra carrera e ingresar al mundo del trabajo formal.

Es por esto que a continuación te dejamos esta oportunidad de adquirir conocimientos y competencias de manera gratuita en diferentes áreas, en una nueva plataforma de aprendizaje e-learning que tiene disponible el Instituto Nacional de la Juventud (INJUV). Nos referimos a **Campus INJUV**, que brinda cursos online de manera gratuita a jóvenes entre 15 y 29 años .

En esta primera convocatoria existe un total de 6 mil cupos y las bases ya están disponibles.

Los cursos a dictar son: Aprende a planificar y gestionar estrategias en Redes Sociales, Networking y marketing personal, Gestiona tus proyectos de forma ágil a través del smarthphone, Principios básicos del big data, Aprender a desarrollar un plan de comunicación, Gestión de proyectos de metodologías ágiles, Explorando tecnologías emergentes, Design Thinking, Fundamentos de Ciberseguridad, Habilidades profesionales, Tecnologías para robots cognitivos, Preparándose para el primer empleo, Innovación y Emprendimiento, Educación Financiera. Cada seleccionado/a podrá acceder en la plataforma campus.injuv.gob.cl entre 1 y 5 cursos a elección; estos pueden ser realizados sin horario, ya que la web estará disponible las 24 horas, todos los días.

Las Postulaciones están disponibles desde el 25 de agosto del 2021 y estarán abiertas hasta el 17 de septiembre del 2021 y sólo debes completar el formulario de postulación que está al final del siguiente enlace <https://extranet.injuv.gob.cl/campus-injuv/>. Puedes ingresar con tu Clave Única o RUT, llena todos los datos solicitados y selecciona los cursos de tu interés. Al finalizar recibirás un correo electrónico que tu postulación fue realizada con éxito.

Los Resultados serán publicados el viernes 1 de octubre del 2021 en la página oficial del INJUV www.injuv.gob.cl y además se les enviará a los beneficiarios un correo electrónico con su resultado.

Dudas y consultas: cursosformacion@injuv.gob.cl



Marcelo Pirce Salazar, Estudiante en Práctica Profesional
Trabajo Social
Programa "Trabajo y Estudio"
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

SECCIÓN ESTAR BIEN

HÁBITOS DEL SUEÑO

La forma en que dormimos, influye directamente en nuestro desempeño e incluso en nuestra salud mental, por lo que es necesario dedicarle atención. Es por esto, que si estas presentando dificultades para dormir aquí te presentamos algunas sugerencias para tener un buen descanso:

- Fija un objetivo de sueño, trata de dormir por lo menos siete horas por noche para tener la energía necesaria para hacer frente a las exigencias cotidianas.
- Es importante destinar la habitación solamente para dormir, mantenerla ventilada, confortable, ordenada y con una temperatura adecuada.
- Pon atención en los alimentos que vas a ingerir, especialmente antes de dormir. Se recomienda comer dos horas antes de irse a la cama.
- Se recomienda NO hacer ejercicios antes de acostarse, lo ideal es ejercitarse por la mañana o en las primeras horas de la tarde.
- Se sugiere practicar algunos hábitos que sean siempre los mismos y hacerlos en el mismo orden. Por ejemplo: Lavarse los dientes, vestirse con ropa de dormir, tomar una infusión, entre otros.
- Es necesario acostarse solamente al tener sueño, evitar las siestas durante el día y debemos levantarnos por la mañana siempre a la misma hora.

¡Esperamos que estos consejos te sirvan de ayuda!

Fuente: *Centro de Atención Psicológica - CAPSI UDEC*
Valentina Rojas Espinoza, Estudiante en Práctica Profesional
Trabajo Social
Programa “Vivir Bien UdeC”
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC



CAMPANILO INFORMA



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

- Se inicia proceso de control programático de becas de mantención Junaeb, 2° semestre 2021:
 - Beca Indígena, Residencia Indígena, mantención Vocación de Profesor y Patagonia Aysén: NO deben realizar proceso de renovación 2° semestre 2021.
 - Beca Presidente de la Republica e Integración Territorial: Deben realizar proceso de renovación 2° semestre 2021. La información será enviada directamente al correo institucional UdeC.
- 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.
- Continúa procedimiento evaluación TNE para estudiantes de Postgrado, solicita procedimiento en bienestar@udec.cl



Equipo de Bienestar Estudiantil
Universidad de Concepción.

Síguenos en nuestras redes sociales

 @bienestarestudiantiludec

 Bienestar Estudiantil UdeConce