



Universidad  
de Concepción

Boletín N° 02.

MAYO 2021.

[dise.udec.cl](http://dise.udec.cl)

# Tu Bienestar

# UdeC

**Boletín informativo**

---

**Unidad de Bienestar Estudiantil**

**Dirección de Servicios Estudiantiles**

**Universidad de Concepción**

# SALUDO MENSUAL

Estimados y Estimadas Estudiantes:

En nuestro mes de Aniversario UdeC, donde cumplimos 102 años de existencia como Casa de Estudios, queremos invitarlos e invitarlas a leer el Boletín para que puedan revisar los distintos Artículos y secciones que hemos preparado para Ustedes.



¡¡A seguir cuidándose mucho!! Saludos,

*Patricia Cuevas Sanhueza, Jefa Bienestar Estudiantil, DISE.*

## ¿SABÍAS QUÉ?

La Universidad de Concepción fue fundada el 14 de mayo de 1919 y este mes cumple 102 años de existencia, siendo la tercera universidad más antigua de nuestro país y la primera fundada en regiones. Entre sus impulsores encontramos a Enrique Molina Garmendia, quién también sería el primer Rector de nuestra Casa de Estudios. La Udec empezó sólo con cuatro escuelas y un tamaño más pequeño que el conocido actualmente, pero con las mismas ganas de ser una fuente de conocimiento y de identidad para la comunidad penquista.



Distintos personajes reconocidos en distintos ámbitos del quehacer nacional han estudiado en la Universidad de Concepción, entre los más destacados encontramos a Juan Antonio Ríos (Presidente de Chile entre 1942 y 1946), Eduardo Meissner (Artista), René Ríos también conocido como *Pepo* (Historietista), Álvaro Henríquez (Músico) y Berta Quiero (Directora y Actriz de Teatro).

*Marcelo Pirce Salazar, Estudiante en Práctica Profesional*

*Trabajo Social*

*Programa "Con Identidad UdeC"*

*Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

# VIDA UDEC: CONTADA POR UNA ESTUDIANTE



Mi nombre es Catalina López, actualmente curso el segundo año de Química y Farmacia, por ende, mi experiencia universitaria en la UdeC se ha basado en la modalidad online. Si bien, en un comienzo la idea de realizar lazos virtuales con

mi compañeros y compañeras no me entusiasmaba, poco a poco, más que desearlo, se fue transformando en la realidad que me tocaba aceptar. Al contrario de lo que alguna vez pensé, he podido establecer buenas relaciones, lo que me ha

permitido sobrellevar la pandemia de una forma mucho más grata, ayudando y recibiendo apoyo de mis pares, dándonos consejos y aliento constantemente.

Pese a lo difícil que pueda parecer el panorama actual, esto no ha sido impedimento para perseguir mis sueños; creo que el hecho de mantener metas claras nos permite sobrellevar la situación de una forma mucho más amena. ¡El esfuerzo que realicen hoy jamás será en vano!

*Catalina López Fuentes*

*Estudiante Química y Farmacia*

## RECETARIO UDEC: SALPICÓN VEGETARIANO

### Ingredientes:

- ½ lechuga
- 200 grs. de aceitunas
- 5 papas medianas
- 200 grs. de arvejas
- 2 zanahorias
- 4 huevos
- Aceite
- Sal
- Limón

Tiempo de Preparación: 50 minutos aprox.

Porciones: 4 aprox.

Valor: \$3.500 aprox.

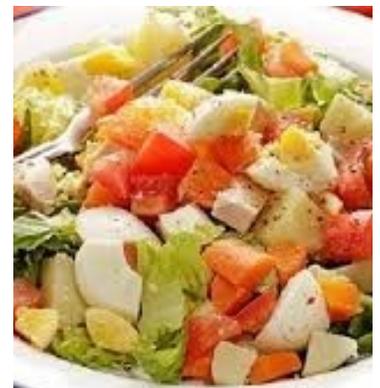
### Preparación:

Pelar y picar las papas en cuadritos y ponerlas en una olla con 1/2 litro de agua junto a los huevos y las zanahorias picadas. Añadir sal a gusto y dejar hervir por 10 min.

Cocinar aparte por 8 minutos las arvejas. Pelar los huevos y picarlos por la mitad.

En un bol picar la lechuga y agregar las aceitunas más las arvejas cocidas, papas, zanahorias. Revolver todo muy bien y aliñar con

aceite, sal y limón. Finalmente servir en un plato una porción y añadir la mitad de un huevo.



*Valentina Rojas Espinoza, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social*

*Programa "Vivir Bien UdeC"*

*Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

# RELACIONES FAMILIARES EN TIEMPOS DE PANDEMIA

El avance del Covid-19 ha traído más de algún impacto en la vida de las personas y sus familias. Si bien, hoy en día los esfuerzos han estado puestos en lograr una solución a nivel de salud física, también lo han estado en lograr entender los impactos en la vida de los individuos.

Estudios como el del académico Dr. Jaime Silva, han dado muestra de que las relaciones familiares se han fortalecido en el transcurso de la pandemia, siendo los episodios de máxima tensión aquellos que se han vivido en los momentos de más contagios a nivel país. Esto, se debe a que antes de la pandemia, las familias pasaban poco



tiempo juntas, pero hoy al adaptarse a las circunstancias, han tenido que compartir mucho más. Frente a la situación de riesgo experimentada, las personas han buscado protección en sus cercanos, fortaleciendo vínculos, desarrollando una mayor reflexión y generando instancias para desarrollar la unión familiar.

Dejamos algunas recomendaciones necesarias para afrontar en familia y fortalecer las relaciones sanas en pandemia:

**Mantener la atención en el tiempo presente**, lo que implica vivir un día a la vez, alejando la angustia del tiempo para el término de la pandemia y del confinamiento.

**Ser consciente de las emociones personales y de los miembros de la familia**, esto implica, tomar consciencia de que mi sentir juega un rol en mi vinculación, logrando comprender y empatizar con las emociones de los demás. Entendernos mutuamente estimula el dialogo.

**Propiciar un clima de seguridad**, ya que, así como tu presentas múltiples dudas sobre el futuro, los demás miembros de tu familia también las tienen. Es necesario ayudarnos mutuamente a tener seguridad y propiciar el cuidado, facilitando la disminución de las angustias propias de la pandemia.

**Realizar actividades conjuntas**, pues la interacción trae consigo posibilidades de diálogo, entendimiento y confianza, difuminando pensamientos negativos.

**Tomar la iniciativa y contribuir a la relación social**, esto cuando se observe que un miembro de la familia se aleje o se mantenga callado.

Tenemos un gran desafío en nuestros hogares y es fundamental visibilizar la necesidad de recuperar vínculos significativos. Se debe dejar espacio para la interacción y trabajar en los aspectos importantes de nuestra vida y de la familia para el bienestar integral de todos y todas.

Invitamos a las familias, a plantearse esta oportunidad que nos ofrece el aislamiento para potenciar las relaciones y construir espacios que fortalezcan la convivencia, el respeto y las habilidades socioemocionales.

*Paula Carte Riffo, Estudiante en Práctica Profesional*

*Trabajo Social*

*Programa "Familia Saludable"*

*Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

# OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

En 2015 la ONU aprobó un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos y todas como parte de una nueva Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible.

Los **17 Objetivos de Desarrollo Sostenible** son el plan para obtener un mejor, se interrelacionan e incorporan los desafíos a los que se enfrentan las personas del mundo todos los días, como la pobreza, la desigualdad, el clima, la degradación ambiental, la prosperidad, la paz y la justicia. Es una oportunidad para que las sociedades del mundo emprendan un nuevo camino con el que mejorar la vida de todos y todas, sin excepciones.

**Fin de la pobreza.** El crecimiento económico debe ser inclusivo, con el fin de crear empleos sostenibles y de promover la igualdad.

**Hambre cero.** Los sectores alimentario y agrícola ofrecen soluciones claves para el desarrollo y son vitales para la eliminación del hambre y la pobreza.

**Salud y Bienestar.** Es fundamental garantizar una vida saludable y promover el bienestar universal.

**Educación de calidad.** La educación es la base para mejorar nuestra vida y el desarrollo sostenible.

**Igualdad de Género.** No es sólo un derecho humano fundamental, sino la base necesaria para conseguir un mundo pacífico, próspero y sostenible.

**Agua limpia y Saneamiento.** El agua libre de impurezas y accesible para todos y todas.

**Energía asequible y no contaminante.** La energía es central para casi todos los grandes desafíos y oportunidades a los que se enfrenta el mundo en la actualidad.

**Trabajo decente y Crecimiento económico.** Debemos reflexionar sobre este progreso lento y desigual, y revisar nuestras políticas económicas y sociales destinadas a erradicar la pobreza.

**Industria, Innovación e Infraestructuras.** Las inversiones en infraestructura son fundamentales para lograr un desarrollo sostenible.

**Reducción de las desigualdades.** Reducir la desigualdad en y entre los países.

**Ciudades y comunidades sostenibles.** Las inversiones en infraestructura son cruciales para lograr el desarrollo sostenible.

**Producción y consumos responsables.** El objetivo es hacer más y mejores cosas con menos recursos.

**Acción por el clima.** El cambio climático es un reto global que no respeta las fronteras nacionales.

**Vida submarina.** Conservar y utilizar en forma sostenible los océanos, los mares y los recursos marinos.

**Vida de ecosistemas terrestres.** Gestionar sosteniblemente los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y detener la pérdida de biodiversidad.

**Paz, Justicia e Instituciones Sólidas.** Acceso universal a la justicia y la construcción de instituciones responsables y eficaces a todos los niveles.

**Alianzas para lograr los objetivos.** Revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible.



*Karen Aguilera Martínez, Estudiante en Práctica Profesional*

*Trabajo Social*

*Programa "Vivir Bien UdeC"*

*Unidad de Bienestar Estudiantil UdeC*

## SECCIÓN ESTAR BIEN: ACUPUNTURA EMOCIONAL

Esta es una terapia que se realiza para desbloquear canales energéticos que permiten lograr un equilibrio emocional. Se trabaja a través de frases dirigidas a focalizar el problema y luego estimular el sistema energético, mediante ejercicios simples para lograr la disolución del bloqueo. A diferencia de la conocida “Acupuntura clásica” proveniente de China, no utiliza agujas, más bien la herramienta de trabajo son nuestras propias manos.



Es importante señalar que este taller complementario NO reemplaza terapias psicológicas ni a ningún otro tipo de tratamiento tradicional para trabajar emociones, sólo aportan herramientas simples y de uso cotidiano para su manejo.

Todos los viernes a las 18:00 hrs. se realiza el Taller de “Acupuntura Emocional”, organizado por la Unidad de Bienestar Estudiantil de la DISE y la Facultad de Medicina de nuestra Universidad. Esta actividad es de carácter gratuito, abierta a todo público, y se encuentra a cargo de la profesora Lourdes Sepúlveda.

*Katherine Chávez Rojas, Estudiante en Práctica Profesional*

*Trabajo Social*

*Programa “Buen Trato UdeC”*

*Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

## CAMPAÑO INFORMAS

- Debido a la pandemia, no se están realizando atenciones presenciales, solamente online, las consultas son atendidas a través del correo bienestar@udec.cl. Tenemos plazo de 3 días hábiles para responder.
- Los dejamos invitados al Taller de Acupuntura Emocional, que se realiza todos los viernes desde las 18.00 hrs. La actividad es totalmente gratuita y puedes conectarte vía Zoom.

Equipo Bienestar Estudiantil, Universidad de Concepción

Síguenos en nuestras Redes Sociales:



@bienestarestudiantiludec



Bienestar Estudiantil UdeConce

