



Universidad
de Concepción



BOLETÍN INFORMATIVO

TU BIENESTAR UDEC

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

**NOVIEMBRE 2021
BOLETÍN N°08
DISE.UDEC.CL**

SALUDO MENSUAL

Estimad@s Estudiantes:

Ya a mediados del segundo semestre, esperamos estén teniendo un exitoso retorno a la presencialidad de actividades académicas en nuestro Campus, de una forma segura para ustedes y sus familias. Como siempre, les dejamos una nueva edición de nuestro Boletín, con el objetivo de entregarles información sobre distintas temáticas de bienestar y calidad de vida que puedan facilitar su autocuidado. Les recordamos que las consultas relativas a nuestra Unidad pueden canalizarlas al correo bienestar@udec.cl.

Un afectuoso saludo para ustedes y agradecimientos a nuestro Equipo Editor.



Equipo Bienestar Estudiantil

Patricia Cuevas Sanhueza

Jefa Unidad de Bienestar Estudiantil DISE, Campus Concepción

SABIAS QUE

La División de Asistencia Financiera al Estudiante (DAFE) es el organismo responsable de gestionar las prestaciones financieras a los y las estudiantes que acrediten su situación socioeconómica.

Se ubica en el primer piso del edificio Virginio Gómez del campus Concepción,

Para trámites on-line:

<https://oficinavirtual.udec.cl/>

Contacto:

Dafe@udec.cl

Horario de atención:

lunes a viernes de 8:30-17:00 horas.



Dentro de las funciones de DAFE podemos encontrar:

- Atención Financiera de alumnos y exalumnos de Pregrado, Postgrado y Fondo de Crédito.
- Entrega y Recepción de Pagarés de Matrícula, de Préstamos.
- Emisión de Certificados de No Deuda de Matrícula y Préstamos para trámites como: Suspensión de Estudios – Reincorporación – Renuncia de Carrera – Titulación.
- Emisión de Cupones de Pago Arancel de Matrícula, Préstamos de Corto Plazo, Préstamos de Largo Plazo, Fondo Solidario y Crédito Institucional.
- Emisión de Certificados para empresas e Instituciones de Cuota Básica y Arancel.
- Reprogramaciones Deudas Varias.

Fuente: udec.cl

Marcelo Pirce Salazar, Estudiante en Práctica Profesional

Trabajo Social

Programa "Con Identidad UdeC"

Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

VIDA UDEC

CONTADA POR UNA ESTUDIANTE

Hola, mi nombre es Vanessa Zamorano y soy dueña-fundadora de @libresylocas.store, tengo 21 años y soy estudiante de cuarto año de Educación Diferencial UdeC. Esta tienda surge a partir de la pérdida de mi trabajo, por motivos de pandemia. Anteriormente, me desempeñaba como empaquetadora en un supermercado desde el 2016. Sin embargo, fue mi sustento durante años y con lo que logré mayor independencia económica.



Comencé vendiendo estuches y aceite de ricino, sacando los cálculos de a poco, escribiendo a mano las tarjetitas de agradecimiento, luego empecé a invertir en accesorios, y ahora último, ya hace meses, me decidí por el rubro de la manufactura, despertando una habilidad en mí que juré jamás haber tenido. Confecciono aros, pulseras, collares y cadenas personalizadas, hechos con material de fantasía. Estos accesorios se han vuelto furor, específicamente los aros que realizo, en mi comuna, que es Tomé. Es gratificante ver cómo la gente ocupa las creaciones que yo realizo, con mucho amor para cada una de mis clientas. En ocasiones hasta mis amigos, compran regalos a sus pololas, lo que me llena el corazón, ya que estoy agradecida del gran apoyo que he tenido. También, me gustaría reconocer las oportunidades que me ha generado participar de un grupo de emprendedores de mi comuna, llamado “ComunidadPositiva2020”, donde encontré un apoyo fundamental para mi negocio y me di cuenta de que el trabajo en equipo es fundamental.

Vanessa Zamorano Espinoza, estudiante de Educación Diferencial
Emprendimiento: Libres y locas store // Instagram: @libresylocas.store

RECETARIO UDEC

HELADO DE YOGURT CON FRUTILLA

Ingredientes:

- 150 ml de yogur natural
- 200 gramos de frutillas
- 2 cucharaditas de azúcar o 10 gotitas de endulzante
- 100 ml de agua

Tiempo de Preparación:
30 minutos.

Porciones: 2 persona.

Valor: \$3.000 aprox.

Preparación:

Lavar bien las frutillas y colocarlas en una juguera, agregar el yogur, 100 ml de agua y 2 cucharaditas de azúcar (o 10 gotitas de endulzante). Licuar hasta obtener una mezcla homogénea, luego colocarla en un molde y congelar.



¡A DISFRUTAR!

*Valentina Rojas Espinoza
Estudiante en Práctica Profesional
Trabajo Social
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*



DIVERSIDAD SEXUAL

El concepto “Diversidad Sexual” se utiliza para hacer referencia de forma inclusiva a toda la diversidad de sexos, orientaciones sexuales e identidades de géneros que existen. En sí, este término se encuentra estrechamente relacionado a la lucha por parte de organizaciones sociales y activistas que buscan la visibilización y legitimación de las identidades LGBTIQ+.

Algunas personas encuentran innecesario educarse sobre diversidad sexual, pero estamos insertos en un mundo variado, del cual somos parte, y para poder respetarnos entre nosotros, necesitamos instruirnos sobre estos temas que nos concierne a todos y a todas, porque, aunque somos diversos/as, somos iguales en derechos.

El término diversidad sexual se usa regularmente para hablar de personas gays, lesbianas, bisexuales, trans (LGBTIQ+), pero esta definición incluye a todos y todas, sin importar su tendencia sexual. El mundo es diverso, y entre todos/as necesitamos contribuir para que esto sea entendido como un valor que enriquece a la sociedad. Sabemos que el lenguaje crea realidades, es por esto que si hablamos de la diversidad sexual de forma despectiva o simplemente no la nombramos, estamos creando una sociedad que no da visibilidad o menosprecia a la comunidad y, por ende, priva de los mismos derechos y oportunidades a las personas LGBTIQ+, es por esto que ignorar a cierto grupo de personas, es incentivar la desigualdad.

Por otra parte, el conocimiento y la educación es la mejor forma para acabar con los prejuicios que pueden hacer tanto daño a las personas y generan un desconocimiento grave, sobre todo en NNA que están en etapa de desarrollo y crecimiento, y absorben todo lo que aprendan de los adultos, ya sea positivo o negativo, es por esto que hay que preocuparnos en hablar estos temas desde la infancia, hablarles con normalidad sobre la comunidad LGBTIQ+, sin ocultarles su existencia, y así nos evitamos futuras discriminaciones, entablando una buena convivencia.

Hay que tener presente que una persona no elige su orientación sexual, y nadie se ‘convierte’ ni ‘convierte a los demás’ en homosexuales. La diversidad sexual es algo que siempre ha existido en todos los grupos humanos, en todas las épocas y lugares, solo que hoy en día cuenta con mayor visibilidad, gracias a las redes sociales, televisión, etc. Es por esto que hay que perder los prejuicios y educarnos para crear un mundo mejor, que es responsabilidad de todos y todas.

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





DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

En 1999 la Asamblea General de Naciones Unidas declaró el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer y define este tipo de violencia como "todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada".

La fecha fue elegida en conmemoración del brutal asesinato de Patria, Minerva y María Teresa Mirabal, activistas políticas de República Dominicana, crimen cometido en 1960 por orden del gobernante dominicano, Rafael Trujillo (1930-1961).

La violencia contra mujeres y niñas es una de las violaciones de los derechos humanos más extendidas, persistentes y devastadoras del mundo actual sobre las que apenas se informa debido a la impunidad de la cual disfrutaban los perpetradores, y el silencio, la estigmatización y la vergüenza que sufren las víctimas.

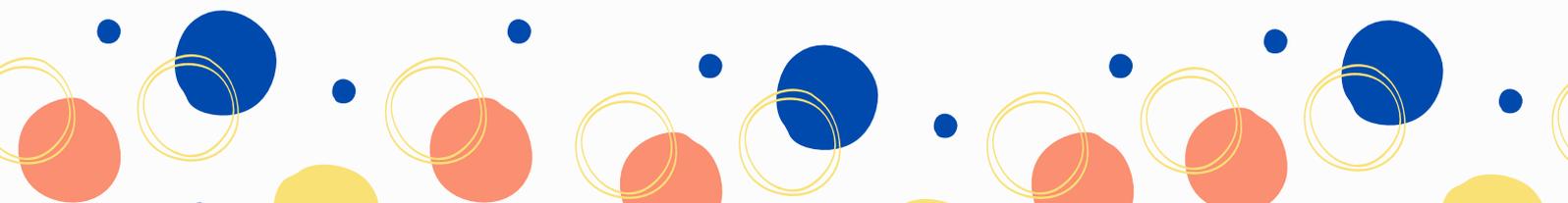
La violencia se manifiesta de forma psicológica, física y sexual e incluye:

- *Violencia de pareja sentimental* (violencia física, maltrato psicológico, violación conyugal, femicidio);
- *violencia sexual y acoso* (violación, actos sexuales forzados, insinuaciones sexuales no deseadas, abuso sexual infantil, matrimonio forzado, acecho, acoso callejero, acoso cibernético);
- *trata de seres humanos* (esclavitud, explotación sexual);

Al 15 de octubre de 2021, en Chile se registran 28 femicidios consumados y 126 femicidios frustrados. Además, de acuerdo a los resultados de la Encuesta de Violencia contra la Mujer en el Ámbito de Violencia Intrafamiliar y en Otros Espacios 2020 (ENVIF-VCM), 2 de cada 5 mujeres (41,4%) entre 15 y 65 años señalan que han sido víctimas de violencia alguna vez en su vida.

La violencia contra la mujer sigue siendo un obstáculo para alcanzar igualdad, desarrollo, paz, al igual que el respeto de los derechos humanos de mujeres y niñas.

Katherine Chávez Rojas
Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social
Programa "Buen Trato"
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC



SECCIÓN ESTAR BIEN

SUPERALIMENTOS DEL SUR DE CHILE

La vida moderna, junto con sus ventajas, también nos ha traído un estilo de vida estresante, contaminación, comidas manipuladas y aditivos alimentarios. Todo ello puede conducir a enfermedades cardiovasculares, colesterol alto, diabetes, infecciones o cáncer. Los fármacos sintéticos para tratarlas también conllevan efectos adversos. Sin embargo, la naturaleza sigue regalándonos alimentos y remedios que nos ayudan a cuidar la salud.

En el Sur de nuestro país, podemos encontrar diversas futas, semillas y algas con alto nivel nutricional, conocidos como superalimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes que impactan de manera positiva en nuestro organismo, tales como:

- **Maqui:** Es un alimento astringente, energético e ideal para el sistema inmunitario.
- **Arándanos:** Ayudan a combatir enfermedades infecciosas, ya que potencian el sistema inmune.
- **Mora:** Aporta fibra dietaria, que facilita el tránsito intestinal.
- **Castañas:** Es una fuente destacada de vitamina C, imprescindible para poder absorber hierro.
- **Piñones:** Son ricos en vitaminas E, que refuerzan el sistema inmunológico y aumenta las defensas.
- **Cochayuyo:** Es antioxidante y ayuda a desintoxicar del organismo.

Todos disponibles de cordillera a mar. Estos alimentos logran combatir enfermedades, infecciones, potenciando el sistema inmune, protegiendo contra la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad y contra el daño oxidativo a las células del endotelio vascular.

También es importante incluir otros tipos de frutas y verduras, carbohidratos complejos, fibra, ácidos grasos de buena calidad. Una variada alimentación y en proporciones adecuadas, acompañado de actividad física, mejorando considerablemente la calidad de vida de las personas.

Fuente: Diario Mayor

*Paula Carte Riffo,
Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social
Programa “Vivir Bien UdeC”
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*



CAMPAÑO INFORMA



La Unidad de Bienestar, realiza atenciones en modalidad online. Las consultas son atendidas a través del correo bienestar@udec.cl , plazo de respuesta: 3 días hábiles.

Si requieres atención presencial, debes solicitar hora en la recepción DISE del edificio Virginio Gómez 1° piso. *(Solo se atenderán a quienes cuenten con hora agendada)*

Procesos Vigentes:

- Postulación sala Cuna y jardín Infantil "Mi pequeño Pudú", Ingreso marzo 2022.
Procedimiento: solicitar entrevista a bienestar@udec.cl. Asunto: Postulación Sala Cuna.
- Consultas TNE al correo bienestar@udec.cl
- Retiro TNE 2020-2021, debes solicitar hora a través del correo bienestar@udec.cl o agendar en la recepción DISE del edificio Virginio Gómez 1° piso.
- Talleres de Acupuntura Emocional: Todos los viernes a las 18:00 horas vía Zoom.
Información a través de nuestro instagram @bienestarestudiantiludec



Equipo de Bienestar Estudiantil
Universidad de Concepción.

Síguenos en nuestras redes sociales



@bienestarestudiantiludec



Bienestar Estudiantil UdeConce