



Universidad  
de Concepción

Boletín N° 01.

ABRIL 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



Estimad@s Estudiantes:

Con un mes lleno de trabajo relacionado con sus beneficios internos y de Junaeb, estamos finalizando este mes de abril que da también el inicio formal al primer semestre 2021. Lejos de lo que hubiésemos pensado, seguimos funcionando a distancia y cuidándonos, ya más adaptados pero extrañando el contacto directo, el vernos. Ahora nos queda sacar lo mejor del aprendizaje adquirido y colocar todo nuestro esfuerzo en que sea un período exitoso a pesar de todo, en lo académico, laboral, familiar.

No podíamos dejar de preparar para ustedes con el cariño de siempre, nuestro Boletín Tu Bienestar UdeC, que aunque es virtual, nos comunica. En esta edición ha participado además un grupo de 5 estudiantes de Trabajo Social que realizan su Práctica Profesional en nuestra Unidad y a quienes damos una cordial bienvenida.

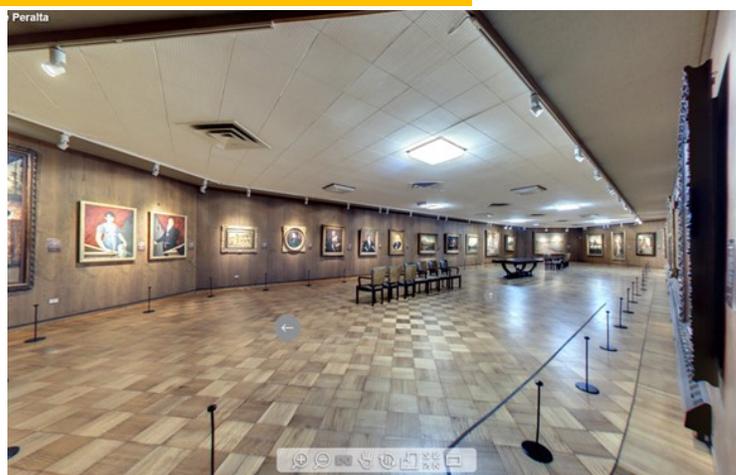
La invitación es a revisarlo y participar también activamente de nuestras redes sociales @bienestarestudiantiludec y facebook Bienestar Estudiantil U de Conce

Saludos,

Equipo Bienestar Estudiantil, DISE

## ¿SABÍAS QUÉ?

En 1967 la Pinacoteca fue abierta a la Comunidad y ahora lo hace de manera virtual a través de la página web ([extension.udec.cl](http://extension.udec.cl)), en la que se puede observar el Mural y las cinco Salas de Arte, entre las que se destaca la “Sala Tole Peralta”, en la cuál se presenta una evolución cronológica de la historia de la pintura de nuestro país, desde la época colonial hasta mediados del siglo XX. Al lado de ésta se encuentra la “Sala Julio Escámez” con obras notables de José Tomás Errázuriz, Marcial Plaza Ferrand, entre otros.



Está abierto a todo público el Tour Virtual 360° de la Pinacoteca de la Universidad de Concepción, en el cual se puede dar un paseo por cada rincón sin moverse de la casa. Al entrar a las salas de exhibición está la posibilidad de ver cada obra detalladamente, algunas teniendo una pequeña información respecto al artista y año de creación.

*Karen Aguilera Martínez, Estudiante en Práctica Profesional  
Trabajo Social  
Programa "Con Identidad Udec"  
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

# VIDA UDEC: CONTADA POR UNA ESTUDIANTE



Soy Paula Carte Riffo, vivo en la comuna de Cañete de la Provincia de Arauco, Región del Biobío. Me encuentro en 5to año de Trabajo Social y soy mamá de una niña de 7 años y un bebé de un mes y medio. Cuando comencé mis estudios superiores mi hija mayor tenía casi 2 años. Fue un proceso difícil, ya que tuvimos que vivir alejadas, siempre intentando estar lo máximo

con ella entre cada espacio que se daba para viajar a Cañete.

El tiempo de cuarentena y los estudios remotos, me han permitido estar tiempo completo con mis hijos. Si bien criar dos niños en etapa universitaria es difí-

cil, también es un proceso satisfactorio en la medida que he logrado avanzar manteniendo mis objetivos claros, apoyándome en aquellos amigos y familiares que aportan positivamente. Si alguien se cuestiona la posibilidad de poder lograr sacar una carrera universitaria siendo madre o padre yo le digo que ¡Sí se puede!, el trabajo radica en aprender a balancear el tiempo y ser flexible, siempre intentando no disminuir la motivación, pues los esfuerzos de hoy tendrán un impacto en el mañana.

Hoy me encuentro cursando mi Práctica Profesional en la Unidad de Bienestar Estudiantil de la DISE, en mi labor como futura titulada de Trabajadora Social, pudiendo aportar con aquellos que buscan ayuda en su pasar universitario. Mi consejo para quienes están leyendo esto, es que crean en ustedes y en lo que son. No se cansen, sigan adelante, porque el éxito que les espera es grande.

*Sofía Carte Riffo, Estudiante de Trabajo Social*

## RECETARIO UDEC: CAUSEO CHILENO

### Ingredientes:

- 1 cebolla
- 2 tomates grandes
- 1 queso fresco
- 1/4 cucharadita aliño completo chileno
- sal, aceite vegetal y jugo de limón

Tiempo de Preparación: 30-40 minutos aprox.

Porciones: 4 aprox.

Valor: \$4.500 aprox.

### Preparación:

Primero picar la cebolla a pluma, cubrir con agua hirviendo, reposar por 10 minutos aproximadamente. Drenar y lavar con agua fría; estilar.

Luego picar los tomates en gajos y el queso fresco en cubos.

Finalmente mezclar todo en una fuente y sazonar con el aliño completo, sal, aceite vegetal y jugo de limón.



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

## 5 CONSEJOS PARA INGRESAR AL MUNDO LABORAL

Luego de terminar nuestra carrera universitaria, de los abrazos y de las alegrías, viene esa incómoda situación de decir “¿bueno, y ahora qué sigue?”. Es un momento que nos genera ansiedad e incertidumbre sobre el futuro, por lo que a continuación te dejamos estos cinco consejos para insertarse de mejor manera por primera vez en el Mundo Laboral formal.

### ***Conocerse a uno mismo***

Pareciese ser un punto muy obvio, pero la verdad es que en estado de incertidumbre y de mucha presión son cosas que increíblemente dejamos de lado. La clave en este punto es ver nuestras debilidades y fortalezas para escoger un buen empleo y trabajar de manera grata en el futuro, y no hacerlo sólo por compromiso o necesidad.

### ***Mantener la calma***

Siempre es necesario tener la paciencia y la sabiduría para esperar el momento correcto, y confiar en nuestras capacidades; no por mandar muchos currículos significa que tendremos hartas llamadas, hay veces en que con uno solo, en la parte y en el momento indicado, basta para ingresar al mundo laboral. Hay que mantener siempre esa actitud calmada y optimista, sobre todo considerando el contexto social actual, hay que estar preparado/a de la mejor manera para cuando suene esa anhelada llamada.

### ***Organización***

Hay que mantener registro de los lugares y fechas en donde se han dejado currículos, además de los canales por los cuales se ha hecho. Esto ¿Con qué fin? Es para no repetir postulaciones en periodos tan cortos a los mismos cupos y también para ocupar todos los canales para postular a los puestos. ¿Cómo eso? Es que en algunas instituciones o empresas hay distintos encargados para cada vía de postulación (encargados web, telefónico, presencial, etc.) por lo que no es redundante ni es ser cargante, sino que es utilizar todas las vías para tener más posibilidades.

### ***Currículo honesto y buen manejo de redes sociales***

Hay que crear un currículo que sea apropiado para el puesto al que aspiramos, pero por sobre todo cosas debe ser honesto y apegado a la realidad. También se recomienda crear un perfil en *LinkedIn*, lo que resulta un gran complemento. Otro punto recomendable es mantener “presentables” nuestras redes sociales, ya que dicen mucho de nosotros/as y cada vez son más consultadas por las empresas.

### ***La importancia de la entrevista laboral***

Cuando al fin suene ese teléfono y nos citen a una entrevista es muy importante controlar el estrés, es sólo una conversación formal como tantas que tuvimos en la Universidad. Es recomendable realizar un diálogo directo, sincero, cordial y educado, así como también, evitar comportamientos que demuestren nerviosismo. Debes mantener la calma por algo muy importante. ¿Sabes por qué? Porque tú eres muy capaz.



*Marcelo Pirce Salazar, Estudiante en Práctica Profesional*

*Trabajo Social*

*Programa “Trabajo y Estudio”*

*Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

## SECCIÓN ESTAR BIEN: CÓMO POTENCIAR NUESTRO BIENESTAR PSICOLÓGICO

Desde marzo de 2021 muchas comunas de nuestro país entraron a cuarentena debido a la gran cantidad de contagios de coronavirus, lo que ha implicado un fuerte impacto en nuestro Bienestar Integral. Es por ello que en esta Sección te entregamos algunos *tips* que según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) pueden ayudar a promover tu bienestar psicológico durante este periodo de confinamiento.

- **Mantenerse activos:** Se recomienda que las personas se mantengan activas tomando breves descansos de 3-4 minutos para cambiar su posición sentada.
- **Cuidar nuestra salud mental:** ¿Cómo? Siguiendo nuestras rutinas, limitando la periodicidad en que se miran noticias, controlando el tiempo de exposición frente a una pantalla, evitando el consumo de alcohol y drogas y no excederse jugando videojuegos.
- **Comer saludablemente:** Consumir alimentos variados, entre ellos frutas, verduras. Limitar el consumo de sal, azúcar y alimentos altos en grasas/aceites.

- **Evitar el tabaco:** Además de que es muy dañino para nuestra salud también afecta nuestro ciclo del sueño.

Esperamos que estos consejos te puedan servir para llevar una vida plena.



*Valentina Rojas Espinoza, Estudiante en Práctica Profesional*

*Trabajo Social*

*Programa "Vivir Bien UdeC"*

*Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

# EMPATÍA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

En este último año se ha estado hablado mucho de cómo la Pandemia provocada por el Coronavirus ha producido distintos afectos en la salud mental de las personas, especialmente durante los periodos del confinamiento, que son los más duros.

Amalia Gordóvil, Psicóloga Familiar, plantea que esta pandemia no solo tiene efectos negativos en la salud, sino que también, ha estimulado a conseguir distintos aprendizajes positivos, como aprender a ser “más pacientes, empáticos y creativos”, entre otros aspectos.

En relación con la Empatía es una cualidad que a veces perdemos de vista, pero para el mundo de hoy, es muy necesaria. Esta es una capacidad que nos permite captar la emoción del otro, comprenderla y experimentarla en primera persona. Funciona gracias a neuronas especializadas que reflejan y activan en nuestro propio cerebro lo que percibimos, la mayor parte de las veces sin que se pueda impedir.



Durante esta Pandemia, cada familia e individuo ha experimentado distintos contratiempos, algunos han perdidos seres queridos, otros han pasado por situaciones que los han perjudicado a nivel personal y/o familiar, comprometiendo su salud mental y en ocasiones su bienestar integral. Por lo que es importante recordar que, se debe evitar juzgar al otro, cada persona requiere distintos tiempos para vivir sus procesos de manera individual, se debe ser capaces de mirar la realidad ajena y buscar soluciones en conjunto, además así participar activamente con el fin de construir un mejor resultado a través del tiempo.

Es crucial el valorar los esfuerzos personales de cada integrante de la comunidad, tanto universitaria, estudiantes, docentes, como de la sociedad, familiares, vecinos, nuestros cercanos y trabajadores de cualquier ámbito, para un bien común.

También es fundamental mejorar y trabajar la empatía, en tiempos donde como sociedad nos estamos enfrentado a situaciones nuevas, más estresantes y a las cuales no estábamos acostumbrados, es por esto que se hace cuestionarnos: ¿Soy capaz de percibir estas emociones en los demás en su contexto? ¿Soy capaz de asimilar o comprender que eso que para mí no supone miedo/ira/impotencia, pero para otro sí?

Acoge la emoción que transmite el otro e intenta transmitir confianza, interés y preocupación por otras personas. Practica la escucha activa y respetar el tiempo a la hora de estar conversando. Y de manera valiosa respeta todas las opiniones, a pesar de ser distintas.

*Katherine Chávez Rojas, Estudiante en Práctica Profesional*

*Trabajo Social*

*Programa “Buen Trato Udec”*

*Unidad de Bienestar Estudiantil UdeC*

# CAMPANILO INFORMA

- 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.
- Si eres beneficiario/a de Gratuidad en proceso 2021, no debes realizar trámites adicionales para acceder a la Beca de Alimentación para Educación Superior (BAES). La asignación del beneficio se pagará el **01 de mayo** y será retroactiva desde marzo 2021.
- El procedimiento para la activación de la cuenta BAES, será enviado a través del correo institucional el 01 de mayo de 2021. Puedes revisar los resultados desde esa misma fecha en el siguiente *link*: <https://baes.junaeb.cl/BAES/servlet/hantecedentes>.
- Cierre de proceso postulación para las becas Ernesto Mahuzier, Leonardo Palma, Enrique Molina Garmendia y Residencia Virginio Gómez.



Equipo de Bienestar Estudiantil  
Universidad de Concepción.

Síguenos en nuestras redes sociales

 @bienestarestudiantiludec

 Bienestar Estudiantil UdeConce