

TU BIENESTAR UDEC

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



EN ESTA EDICIÓN

SECCIÓN: ¿SABÍAS QUÉ?

Conoce a Ana María González, recepcionista de la Dirección de Servicios Estudiantiles (DISE)

SECCIÓN: ESTAR BIEN

Tips para comunicarte asertivamente

SECCIÓN: CAMPANILO INFORMA

Para agendar hora de atención con Asistente Social de la Unidad de Bienestar Estudiantil, debes acercarte a la Recepción, ubicada en el primer piso del edificio Virginio Gómez



@bienestarestudiantiludec

Estimada comunidad estudiantil:

Hemos tenido un inicio de año intenso en actividades preparadas para ustedes y les invitamos a seguir participando de las distintas instancias de la DISE para potenciar su calidad de vida universitaria. Agradecemos a quienes nos siguen en nuestras redes sociales @bienestarestudiantiludec y nos permiten con ello informarles de manera más expedita sobre nuestro quehacer, siempre orientado hacia la comunidad estudiantil.

Damos la bienvenida especial en esta edición a nuestro Equipo de Trabajo Social UdeC en Práctica Profesional, Yunitza Cifuentes, Rocío Bahamondes, Nathalie Cruz y José Luis Sotomayor, quienes nos traen energía e ideas renovadas.

Que les vaya muy bien en lo académico, personal y que disfruten este Boletín.

Atte.

Equipo Bienestar Estudiantil DISE UdeC.

¿QUÉ SON LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS?

La sexualidad de las personas no tiene edad, lo que implica reconocer que independiente de que sean adolescentes, adultas o adultas mayores, todas pueden experimentarla. Es Libre, ya que cada persona tiene el derecho a elegir cómo vivirla, de acuerdo a sus creencias y opciones. Y es diversa, puesto que se expresa y vive de acuerdo a las convicciones personales de cada persona. En consecuencia, la salud es un derecho humano fundamental, por ende, la salud sexual también lo debe ser. En este sentido, para el Estado de Chile, los Derechos Sexuales y Reproductivos son un conjunto de Derechos Humanos, siendo un derecho básico de las personas acceder y obtener información, servicios y el apoyo necesario para tener una vida sana, libre y plena en el ámbito de la salud reproductiva y sexual, sin discriminación de edad, género, raza, identidad sexual, estado civil, condición socio-económica u otras características (López & Pérez, 2020).

Si bien estos Derechos son para todas las personas, para las mujeres cobran especial importancia, ya que cuando se comienza a decidir sobre su cuerpo, la sexualidad y reproducción, se adquiere poder y autonomía en las decisiones de salud. En el año 1993, durante la Conferencia Mundial de los Derechos Humanos, realizada en Viena, se declaró por primera vez que, los Derechos Humanos de las Mujeres y Niñas son parte inalienable de los derechos humanos fundamentales y de acuerdo a la Fundación para la Promoción y Desarrollo de la Mujer (PRODEMU), los derechos sexuales y reproductivos son:

- Derecho a decidir de forma libre sobre el cuerpo y la sexualidad
- Derecho a ejercer y disfrutar plenamente la vida sexual
- Derecho a decidir con quien compartir la vida y la sexualidad
- Derecho al respeto de la intimidad y la vida privada
- Derecho a vivir libre de violencia sexual
- Derecho a libertad reproductiva
- Derechos a los servicios de salud sexual y reproductiva



Es importante diferenciar los derechos sexuales de los reproductivos para aprender a reconocerlos. En este sentido, las mujeres pueden ejercer la sexualidad de manera placentera sin que ésta conlleve necesariamente un embarazo. Así como también, tomar decisiones libres y sin discriminación sobre la posibilidad de procrear o no o de regular la fecundidad. Por lo tanto, los Derechos Sexuales, reconocen el derecho a decidir y vivir libremente la vida sexual y la sexualidad. Mientras que los Derechos Reproductivos, permiten decidir y vivir libremente la vida reproductiva y acceder a la atención de salud reproductiva.

El ejercer nuestros derechos sexuales y reproductivos, implica vivir la sexualidad de forma positiva, sana y placentera. Lo cual, implica reconocer que somos responsables tanto de nuestra vida como de nuestro estado de salud sexual y reproductiva y en consecuencia, así como contamos con derechos, también tenemos responsabilidades.

Yunitza Cifuentes Bustos , Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social

Programa “Familia Saludable”, UBE, UdeC. Fuente: Tesis de Pregrado 2022, Violencia simbólica: Análisis del ejercicio de derechos sexuales de mujeres universitarias del Gran Concepción

EMPRESANDIMIENTOS DE ESTUDIANTES UDEC

Conoce los emprendimientos de estudiantes de nuestra Casa de Estudios.
¡Sigue y revisa sus redes sociales!



Las pulseras de Kimi

Emprendimiento enfocado en confección de pulseras de hilo encerado con cierre corredizo y cuenta con una variedad de colores. Además, pueden incluir dijes de corazón, estrellas, letras, entre otros. Las pulseras con letra pueden ser personalizadas.

Síguelos en [@kimi.pulseras](https://www.instagram.com/kimi.pulseras)



Katia Manualidades

Emprendimiento enfocado en variadas manualidades como joyería de resina epóxica, mostacilla y otros materiales. También cuentan con marcadores de página, stickers, pinturas en acrílico, etc. Muchos de los artículos están inspirados en serie, películas o libros.

Síguelos en [@katiamanualidades.art](https://www.instagram.com/katiamanualidades.art)



VIDA UDEC CONTADA POR ESTUDIANTES

Mi nombre es Catalina Marín Parra, estudiante de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física. De pequeña sentía que el deporte era algo que me incentivaba mucho hacer y enseñar. En el transcurso de mi educación media se me presentó la opción de estudiar una carrera relacionada al deporte, lo cual era lo que más quería hacer. La Universidad de Concepción fue mi primera opción para estudiar, ya que, soy la menor de dos hermanos, los cuales también estudiaron en la ciudad de Concepción y uno de ellos en esta casa de estu

El voleibol es un deporte que suelo practicar con regularidad y actualmente me encuentro haciendo clases a niños y niñas en la ciudad Angol, donde reside mi grupo familiar.

Lo que destaco de mi carrera es la variedad de herramientas educativas que me entrega la Pedagogía y los aprendizajes deportivos teóricos y prácticos que enriquecen mi vocación de enseñanza.



*Catalina Marín Parra. Estudiante de Pedagogía en Educación Física
Programa Con Identidad UdeC, Unidad de Bienestar Estudiantil,*

RECETARIO UDEC ÑOQUIS DE PAPA

Valor Aproximado: \$5.000

Ingredientes:

- 1 kg de papas
- 200 gramos de harina
- 1 huevo
- Sal
- Salsa (opcional)

Preparación :

Lavar y pelar las papas, luego cortarlas en trozos pequeños y cocerlas en una olla con agua hirviendo por 25 a 30 min. Una vez que estén cocidas, retirar de la olla y con un tenedor moler las papas para realizar un puré. Mezclar con sal, huevo y harina. Posteriormente debes separar la masa en trozos de forma cilíndrica y cortarlos en pequeños trozos de 2 cm aprox.

Con la parte dentada de un tenedor presionamos levemente los trozos de masa con el dedo pulgar para darle la forma deseada. Luego, en una olla con agua hirviendo procedemos a verter los ñoquis y esperamos hasta que comiencen a flotar, retirar de la olla y dejarlos escurrir. Finalmente mezclarlos con la salsa de tu preferencia y a disfrutar.



Rocío Bahamondes, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social
Programa Vivir Bien UdeC, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: Elaboración propia.

SABÍAS QUÉ...

CONOCE A LOS/AS FUNCIONARIOS/AS DE LA DISE



Ana María González es la recepcionista de la Dirección de Servicios Estudiantiles (DISE) de la Universidad de Concepción. Su trayectoria laboral dentro de la UdeC comienza como alumna en práctica de secretariado en la Facultad de Historia y Geografía. En el año 1978, ingresó a la Unidad de Admisión y Registro Académico Estudiantil (UDARAE) y posteriormente trabajó en la Facultad de Química y en Hogares Universitarios de la DISE. Desde el año 2005 trabaja en la Unidad de Salud, ejerciendo su profesión de Secretaria actualmente.

Respecto a su vinculación con la población universitaria, la Sra. Anita, menciona que se ha notado un incremento de estudiantes que ingresan a la universidad y que requieren de los servicios de la DISE, lo puede apreciar, ya que antes trabajaba sólo ella en recepción. Señala que la comunidad universitaria se destaca por ser una población educada y respetuosa en general, si bien existen situaciones que son difíciles de abordar en el día a día, es gracias a su vocación de servicio, compromiso y paciencia que hace que su trabajo sea gratificante. Prontamente jubilará y tiene pensado realizar un emprendimiento que le dé la opción de conocer otras áreas de trabajo. Así como también, disfrutar de su familia y de su tiempo libre.

Nathalie Cruz Morales, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social
Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil.



CAMPAÑO INFORMA

NOTICIAS DE LOS BENEFICIOS DE LA UNIDAD DE BIENESTAR

- El 08 de mayo se hizo efectivo el pago de las Becas de Mantención de JUNAEB a estudiantes beneficiarios/as que cumplen con los requisitos de renovación para el 1-2023. Información fue enviada a correos institucionales.
- Suspensión de Estudios; Recuerda que debes suspender tus beneficios de mantención como la Beca Presidente de la República, Beca Indígena, Beca Patagonia Aysén, entre otras. Para ello, debes tomar una hora de atención con Asistente Social en la oficina de recepción del edif. Virginio Gómez o escribir al correo bienestar@udec.cl.
- Proceso Revalidación TNE 2023: Puedes revisar en el Portal www.tne.cl los eventos u oficinas que JUNAEB tiene habilitadas para realizar el trámite de pegado de sello. La información se actualiza cada semana.
- Retiro TNE 2023: Si te llegó correo informativo que la tarjeta se encuentra en la Universidad, puedes acercarte los viernes 09.00 a 12.00 hrs., directamente en la Unidad de Bienestar Estudiantil presentando cédula de identidad.
- Evaluaciones TNE Postgrados: Si te encuentras cursando Magíster o Doctorado puedes solicitar los documentos de evaluación para gestionar beneficio al correo bienestar@udec.cl

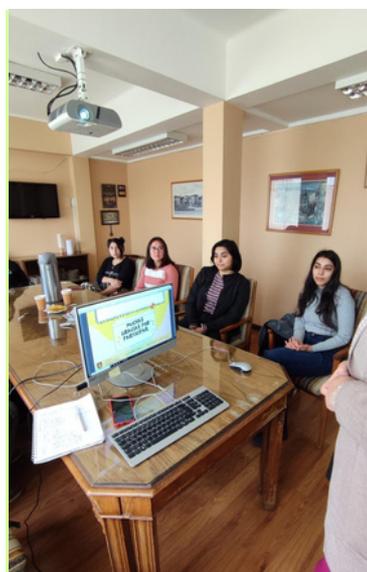
**CAMPAÑO INFORMA:
ACTIVIDADES DE LOS PROGRAMAS VIVIR BIEN UDEC Y TRABAJO-ESTUDIO**



Las Campañas de Apoyo a la Salud Mental buscan promover en la comunidad estudiantil la importancia de cuidar la salud mental como parte del bienestar y calidad de vida.



Se realizó un trabajo colaborativo entre la Unidad de Salud, Unidad de Bienestar Estudiantil e INJUV, en donde se desarrollaron actividades lúdicas de autocuidado, autoconocimiento y de esparcimiento para la comunidad estudiantil.



En el II Encuentro de Emprendedores/as UdeC, se trabajó en fortalecer la conexión entre pares, planificar actividades para este año. Además de realizar propuestas respecto a futuras capacitaciones.



SECCIÓN ESTAR BIEN

TIPS PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA

La asertividad es un recurso psicológico que ayuda a las personas a gestionar los conflictos de la forma más óptima posible. Las personas asertivas, son conscientes de sus derechos y trabajan en que se respeten y, a su vez, conocen los derechos de las otras personas y se preocupan por respetarlos. Por lo tanto, una comunicación asertiva se caracteriza por ser clara y directa sobre los deseos, pensamientos y sentimientos propios, así como también ser empáticos/as y respetuosos/as con las otras personas.

Ser asertivos/as va a permitir obtener, con mayor probabilidad, lo que se pretende de una forma positiva y es saber tolerar la frustración cuando las cosas no van como uno quiere o espera, siendo consciente que no siempre se gana.

ALGUNOS TIPS PARA COMUNICARTE ASERTIVAMENTE:

ESCUCHA ACTIVA:

Poder comprender a la otra persona y adaptar nuestro mensaje a lo que nos está diciendo y lo que está sintiendo. Procura de ser escuchado también, que se entienda lo que quieres decir.

EMPATÍA:

Comprender lo que se nos dice y analizar la situación, procurando que todas las partes se sientan entendidas y valorados sus sentimientos y razones.

HABLAR EN PRIMERA PERSONA:

El mostrar nuestros sentimientos, preocupaciones o pensamientos frente a una situación determinada, permitirá entregar nuestro mensaje de forma verdadera, tranquila y sin sentirse atacado/a.

LENGUAJE CORPORAL:

Recuerda que la comunicación no es sólo verbal, por lo que debes mantener una postura abierta y relajada, sin movimientos bruscos, hacer contacto visual, hablar de forma clara y escuchar activamente.

MENSAJES CLAROS Y DIRECTOS:

Debes explicarte de manera sencilla, específica, objetiva, así como también de una forma positiva y consciente, con la finalidad de transmitir lo que necesitamos sin tener que dar mayores explicaciones.

DECIR "NO":

Está bien decir NO a lo que no es bueno para ti o a lo que no quieres. Considera transmitirlo de una forma respetuosa, escuchando la propuesta de la otra persona y declinándola cuando no encaja con nuestros pensamientos o ideales.

Poniendo en práctica esta habilidad, será más fácil poder gestionar las diferencias que puedas tener con otras personas, ya sea pareja, amigos/as, compañeros de clase o trabajo; o bien con la familia.

Yunitza Cifuentes Bustos, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social

Programa Buen Trato, Unidad de Bienestar Estudiantil

Fuente: <https://habilidadesocial.com/la-comunicacion-asertiva/>.



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl



@bienestarestudiantiludec