

TU BIENESTAR UDEC

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



El Boletín de la Unidad de Bienestar Estudiantil tiene por finalidad generar un espacio informativo y cercano para nuestra comunidad universitaria. En cada una de sus ediciones encontrarás información de los distintos beneficios que administramos, así como también de las actividades de extensión que desarrollamos bajo el alero de los programas de Promoción Social que trabajamos como Unidad. Te invitamos a leer la edición N°8 del mes de octubre.

Equipo Bienestar Estudiantil, DISE UdeC.



ERRORES COMUNES AL ELABORAR UN CURRICULUM VITAE:

Conoce los resultados de la Consulta Estudiantil a través del Instagram de la Unidad de Bienestar

ERRORES COMUNES AL ELABORAR UN CURRICULUM VITAE

RESULTADOS DE LA CONSULTA ESTUDIANTIL A TRAVÉS DEL INSTAGRAM DE LA UNIDAD DE BIENESTAR

El Curriculum Vitae (CV), es una herramienta que se utiliza frecuentemente para presentarse y postular a las ofertas labores que lo requieren, en donde se expone una síntesis de nuestros antecedentes personales, formación profesional, experiencia laboral, entre otros aspectos. Aunque es un documento que todos de alguna manera saben de qué se trata, casi siempre se dificulta la elaboración y se cometen distintos errores. A raíz de lo anterior, trabajamos una Consulta Estudiantil en nuestras Historias de Instagram y estos fueron los resultados:



En la aseveración **“El tipo de letra que se usa en un curriculum vitae no es importante”** el 25% afirmó que es *Verdadero* a diferencia del 75% contestó que es *Falso*. En la siguiente pregunta **“Un solo error ortográfico es permitido en el curriculum vitae”**, solamente el 14% indica que es *Verdadero* a diferencia del 86% señala que es *Falso*. Cuando se consulta por **“Da lo mismo el formato del curriculum vitae, lo importante es presentarlo”**, el 88% considera que es *Falso* y el 12% responde *Verdadero*. Al señalar que **“Con indicar mi correo de contacto es suficiente”**, el 95% reconoce la aseveración como *Falsa*, a diferencia del 5% que indica *Verdadero*. Cuando se consulta por **“Exagerar la verdad de mi experiencia laboral servirá para llamar la atención”**, el 83% concuerda que es totalmente *Falso*, en comparación al 17% que lo indica como *Verdadero*. **“Mientras más antecedentes escriba en el CV es mejor”**, acá encontramos porcentajes más similares, en donde el 55% cree que es *Falso*, en relación al 45% que es *Verdadero*. Respecto a **“Al señalar mis logros académicos se puede ver muy egocéntrico/a”**, el 90% marca la preferencia como *Falsa*, mientras que solo el 10% cree que es *Verdadero*. Al situarnos en la pregunta **“No es necesario dar referencias, porque nunca llaman”**, la gran mayoría lo considera *Falso* con 93%, a diferencia del 7% que considera el enunciado como *Verdadero*.

Cabe destacar, que los resultados nos aproximan al conocimiento que cuenta la población estudiantil respecto a los errores, es por esto que como **Programa “Trabajo y Estudio”** consideramos que es importante fortalecer los puntos claves para elaborar correctamente un CV y de esta manera ser considerado/a en alguna postulación. Dejamos algunas recomendaciones que pueden ayudar: Enviar el CV en formato PDF; Indicar como nombre de archivo el nombre y apellido; Fijarse para quién va dirigido el correo de postulación; Mantener actualizada la información en todos los Portales de Empleo; Pide a alguien más que revise tu CV; Y, enviar el curriculum en horario adecuado.



Nathalie Andrea Cruz Morales, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social

Programa “Trabajo y Estudio”, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: <https://trabajando.cl/blog/como-hacer-un-buen-curriculum>

EMPRESARIOS DE ESTUDIANTES UDEC



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



Emprendimiento enfocado en venta de accesorios como: jockey con temáticas de anime, mochilas “kuromi”, gorrito + bufanda y más. Realiza entregas en Concepción, Santa Juana y Coronel, como también puede enviar a todo el país.

Síguelas en @primulas.cl



Emprendimiento enfocado en la confección de Amigurumis con diversos diseños como: flores, dinosaurios, “mini Groot”, “Batman”, entre otros. Realiza entregas en Concepción y Curicó, además de hacer envíos a todo Chile.

Síguelos en @purastelo_crochet_store_



Emprendimiento enfocado en confección de bisutería, llaveros y decoraciones de porcelana fría. Cuenta con productos para entrega inmediata y también realiza pedidos personalizados.

Síguelos en @emcy.store



Nathalie Andrea Cruz Morales, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social

Programa “Trabajo y Estudio”, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: Unidad de Bienestar Estudiantil

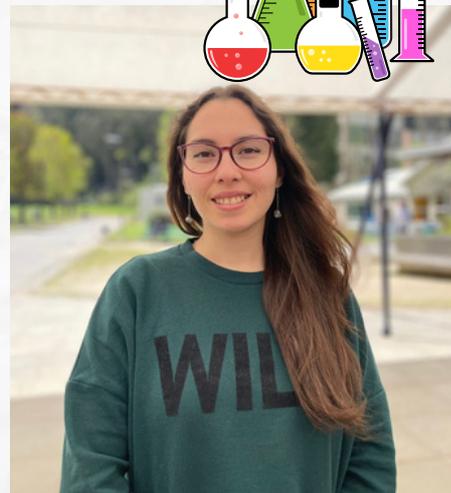
VIDA UDEC

CONTADA POR ESTUDIANTES

Mi nombre es María Fernanda Núñez González, tengo 24 años y soy de Talcahuano. Estudio Química Analista en la UdeC. Entre mis pasatiempos favoritos, lo que más me gusta hacer es leer y escuchar música.

Destaco de la Universidad de Concepción la infinidad de actividades que se realizan dentro del campus, entre ellas una de las acciones que más me llamó la atención durante este año fueron aquellas dirigidas hacia la inclusión de diferentes comunidades dentro de la universidad, ya que pude observar como los/as estudiantes participan con gran entusiasmo de estas campañas. Del mismo modo como estudiante de Química Analista también reconozco y agradezco las instancias académicas que se dan respecto al mundo científico, pues éstas permiten a estudiantes de diferentes carreras acercarse e interiorizarse sobre diferentes temáticas de interés.

Respecto a mi carrera, lo que más me gusta es trabajar en el laboratorio, en donde puedo experimentar y conocer diferentes tipos de métodos para analizar reacciones químicas que se dan de forma natural o artificial en nuestro planeta. Asimismo, creo que es importante destacar el perfil de egreso de la carrera, esto debido a que las competencias adquiridas durante los años de estudio nos preparan para afrontar el mundo laboral como buenos profesionales del área.



María Fernanda Núñez González, Estudiante de Química Analista
Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

RECETARIO UDEC

TORTILLA DE ACELGA Y AVENA

Ingredientes

4 porciones

1/2 paquete de acelga

1/4 de cebolla

1/4 de pimentón

1/2 taza de avena

2 huevos

sal y aceite

Opcional: puedes agregar los condimentos a gusto.



Preparación

PASO 1

Comenzamos lavando cuidadosamente las verduras. Picar en tiritas finas la acelga y en cubos pequeños la cebolla y el pimentón.

PASO 3

En un recipiente batir los huevos, agregar una pizca de sal y condimentos a gusto. Agregar la avena, acelga, cebolla y el pimentón. Revolver hasta que se mezclen todos los ingredientes.

PASO 2

Agregar unas gotas de aceite y sofreír la cebolla y el pimentón a fuego bajo por 5 minutos.

PASO 4

Añadir las gotas de aceite a un sartén antiadherente y agregar la mezcla. Cocinar a fuego medio por 5 minutos, luego dar vuelta la tortilla y cocinar por 5 minutos más.

José Luis Ignacio Sotomayor Duran, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social

Programa "Trabajo y Estudio", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: Elige Vivir Sano

SABÍAS QUÉ...

CONOCE A LOS/AS FUNCIONARIOS/AS DE LA DISE



Gabriela Denise Neira Rodríguez, es Trabajadora Social egresada de la Universidad de Concepción. Actualmente trabaja en la Unidad de Bienestar Estudiantil perteneciente a la DISE desde el año 2012, sin embargo, su relación con la Dirección comienza el año 2009, donde relata que realizó su Práctica Profesional en el mismo lugar donde se desempeña hoy en día.

Dentro de sus distintas labores, se encuentra a cargo de beneficios estudiantiles como Beca Patagonia Aysén, Tarjeta Nacional Estudiantil, Beca Integración Territorial, entre otros. Además, gestiona el Programa "Trabajo y Estudio", el área de la Prevención del consumo de sustancias, así como también, se encuentra a cargo de la cuenta de Instagram de la Unidad.

Disfruta mucho leer, ver series y películas, compartir con su familia y amistades. En el ámbito laboral, se alegra con el contacto de la población estudiantil, puesto que se refiere a que es un grupo bastante amable, respetuoso y acogedor. La diversidad que le ofrece su lugar de trabajo, le exige mantenerse en una formación permanente y adecuarse a las necesidades que se presentan. Gabriela menciona que a través de la profesión del Trabajo Social busca aportar a la sociedad junto con lograr cambios significativos en el desarrollo del bienestar en los jóvenes universitarios. Se encuentra agradecida de la oportunidad de seguir en la Universidad, después de tantos años, siendo primero estudiante y ahora como Profesional.

*José Luis Ignacio Sotomayor Durán, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social
Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil*

CAMPAÑO INFORMAS

NOTICIAS DE LOS BENEFICIOS DE LA UNIDAD DE BIENESTAR

- **Postulación a Préstamo de Residencia en Hogares Universitarios**, desde el 11 de octubre al 21 de diciembre 2023. Puedes pedir el procedimiento de postulación al correo bienestar@udec.cl o revisar la Bio de nuestro instagram.
- **Retiro TNE 2023 (rezagados/as)** puedes acercarte los viernes de 09.00 a 12.00 hrs., directamente en la Unidad de Bienestar Estudiantil, segundo piso del edif. Virginio Gómez.
- **Término de Evaluaciones Socioeconómicas TNE Postgrados**, 03 de noviembre.
- **Postulación Sala Cuna y Jardín Infantil "Mi pequeño Pudú"** (ingreso marzo 2024). Periodo de postulación desde el 02 noviembre al 21 de diciembre 2023. Solicitar procedimiento a bienestar@udec.cl. Asunto: Postulación Sala Cuna.
- **El 10 de noviembre se cierra el proceso de Inscripción en sistema y captura fotográfica de TNE.**

CAMPAÑO INFORMA

ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN DE LA UNIDAD DE BIENESTAR



Campaña de Apoyo a la Salud Mental "Cuidando mis Emociones"



Talleres: "Cuidando mis Emociones" del Programa Vivir Bien UdeC



Campañas "UdeC Te Acompaña", Facultad de Cs. Jurídicas y Sociales

CAMPAÑO INFORMA

ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN DE LA UNIDAD DE BIENESTAR



Talleres: "Cuidando mis Emociones" del Programa Vivir Bien UdeC



Campaña "UdeC Te Acompaña", Facultad de Medicina



Actividad "Tarde entretenida en Familia UdeC"

SECCIÓN ESTAR BIEN

GUIDADOS DE LA PIEL EN PRIMAVERA

La piel es el órgano más grande del cuerpo y protege del calor, la luz solar, las lesiones y las infecciones. También ayuda a controlar la temperatura del cuerpo y almacena agua, grasa y vitamina D.

Es importante señalar, que cada tipo de piel es diferente, por lo que es importante adaptar tu rutina de cuidado a las necesidades personales. Si tienes dudas o problemas más serios, es recomendable consultar a un profesional especialista para obtener orientación y tratamiento personalizado. La protección de la piel es necesaria para mantenerla sana, prevenir daños y afecciones, promover una apariencia más joven y una mejor calidad de vida. Por lo tanto, cuidarla y protegerla debe ser una parte integral de la rutina de cuidado personal.

A continuación, te dejamos algunos consejos que pueden ser útiles de seguir:



Hidratación: Para combatir la sequedad que puede mostrar la piel al comenzar la primavera, es imprescindible proporcionarle una buena hidratación; de esta forma, estará bien preparada para los rigores del sol y el calor veraniego. Usa una crema hidratante con humectantes para retener el agua en la dermis y con emolientes, que reparan la barrera protectora de la piel. Además, bebe al menos dos litros de agua al día para mantener tu piel en un estado óptimo.



Protégete del sol: El sol también causa estragos sobre la piel, en forma de manchas y deshidratación. En primavera debes protegerte de los rayos solares con una crema con factor de protección solar de igual o superior a 30.



Toma antioxidantes: Los antioxidantes mejoran la apariencia de la piel, por eso es bueno que consumas alimentos que lo contenga, como las frutas y las verduras de temporada.



Sigue rutinas sanas: Además de beneficiar tu estado de salud en general, el ejercicio físico es uno de los mejores aliados para tu piel, ya que te ayuda a eliminar toxinas. Igualmente, tu piel ganará en luminosidad y belleza si comes de forma saludable y duermes unas ocho horas al día.



José Luis Ignacio Sotomayor Durán, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social
Programa "Vivir Bien UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC.

Fuente: <https://www.cancer.gov/espanol/tipos/piel/paciente/prevencion-piel-pdq>

