

TU BIENESTAR UDEC

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



Como Equipo de Bienestar Estudiantil les enviamos un afectuoso saludo y deseamos que hayan terminado el semestre con resultados académicos favorables. Sabemos el esfuerzo que han realizado durante todo el semestre y esperamos que aprovechen el tiempo de vacaciones de invierno para reponer las energías junto a sus seres queridos.

En esta edición, hemos preparado información acerca de lo importante que es la educación financiera para nuestras vidas. En el Recetario UdeC, podrás encontrar una preparación saludable y a bajo costo. Así como también, damos a conocer las distintas actividades que hemos realizado en nuestra Unidad, Y no olvides de apoyar a los emprendimientos estudiantiles UdeC.

¡A disfrutar las Vacaciones!



Equipo Bienestar Estudiantil, DISE UdeC.

EN ESTA EDICIÓN SECCIÓN: CAMPAÑO 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 Virgino Gómez

SECCIÓN: ESTAR BIEN

Cómo calcular mi Presupuesto Mensual

SECCIÓN: RECETARIO UDEC

Conoce la receta vegana "Alitas de NO pollo"

EDUCACIÓN FINANCIERA

HERRAMIENTAS PARA LA VIDA

¿En algún momento habrás escuchado sobre el término de educación financiera?. Si bien es un concepto que puede ser conocido por muchos y muchas de ustedes, también existe un porcentaje de personas que no se encuentran totalmente familiarizadas. Precisamente, en esta edición queremos dar conocer acerca de la importancia de este tema para nuestras vidas y entender lo relevante que es contar con el conocimiento apropiado para cuidar nuestros recursos económicos. La educación financiera, como lo señala el Servicio Nacional del Consumidor, nos facilita herramientas para hacer mejor uso de nuestro dinero, así como también alcanzar nuestros objetivos y ser personas consumidoras responsables, capaces de conocer el impacto de nuestras decisiones en el entorno (SERNAC, 2018). Existen herramientas que nos permiten planificar nuestras finanzas y una de ellas, es la elaboración de un Presupuesto Mensual.

En Chile, el Sondeo: *Endeudamiento Juvenil y Educación financiera*, realizado por el Instituto Nacional de la Juventud (INJUV) en el 2021, señala que el 65,4% de los y las jóvenes entre 18 y 24 años, declara manejar un presupuesto. Pero, ¿sabes en qué consiste y cuáles son los beneficios de elaborar y contar con esta herramienta?

En primer lugar, un presupuesto es un plan fundamental para ordenar nuestras finanzas, permite observar cómo estamos manejando nuestro dinero, al mismo tiempo que nos da la opción de tomar mejores decisiones. En cuanto a los beneficios, podemos señalar los siguientes:

- Permite saber cuánto se está gastando realmente todos los meses.
- Permite identificar cuál es el destino de los recursos que ingresan.
- Permite conocer cuáles son los gastos que se deben racionalizar (evaluar si son necesarios) a fin de no gastar más de lo que se gana.
- Permite evaluar cuáles son los gastos que se pueden reducir a fin de establecer un plan de ahorro.
- Permite reflexionar y decidir si estamos haciendo buen uso de nuestro dinero.



Recuerda que las finanzas forman parte del día a día de las personas, por lo que la educación que tengan en esta temática es fundamental para que las decisiones económicas que se tomen en el futuro sean responsables y les permitan tener una mejor calidad de vida. En la Unidad de Bienestar Estudiantil, contamos con el *Programa Trabajo y Estudio*, el cual a través del eje Manejo de Presupuesto, busca educar y promover el uso eficiente y responsable de los recursos económicos que cuentan para sustentarse durante su vida académica y profesional.

Nathalie Cruz Morales, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social

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

Fuente: Servicio Nacional del Consumidor. (2018). *Guía familiar de educación financiera*.

EMPREDIMIENTOS DE ESTUDIANTES UDEC

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



Cami nails

Manicurista profesional en sus tiempos libres, realiza esmaltado permanente, acrílicos y de polygel con una alta variación de diseños.

Síguelos en [@manicurista_cami](#)



Plantas de Elena

Emprendimiento enfocado en venta de mini ecosistemas cerrados y abiertos en contenedores de vidrio reutilizados y nuevos. Además de venta de plantas de interior y suculentas.

Síguelos en [@mujerplantae](#)



¿Cómo ayudar a un emprendedor?



Comparte sus publicaciones!
Logras que más personas los conozcan

Un comentario los motiva



Con un me gusta, los ayudas a crecer

Instagram considera la publicación más interesante, llegando a más personas



VIDA UDEC

CONTADA POR ESTUDIANTES

Mi nombre es Antonia Silva Espuñan, tengo 22 años, soy de Temuco y estudiante de quinto año de Psicología. Actualmente me encuentro realizando mi práctica profesional en el Hogar de Cristo en la Fundación Paréntesis en el Programa de Tratamiento Ambulatorio para personas en situación de calle que tienen un consumo problemático de drogas y alcohol.

El año pasado estuve en intercambio durante seis meses en Granada, España. En mi estadía logré conocer la perspectiva de la psicología en otro país y cultura. También estuve colaborando en el Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC) de la Universidad de Granada, específicamente en el área de la sexualidad, lo cual me permitió conocer cómo es la psicología desde el punto de la investigación. Actualmente continuo trabajando en colaboración con el Centro de investigación, en donde se está llevando a cabo una encuesta para conocer cómo es la vida sexual de personas españolas y chilenas. Si les interesa participar de este estudio, pueden acceder a través del link: <https://encuestas.ugr.es/index.php/849888>



Fuera de lo académico, conocí mucha gente y distintas culturas. Sentí que mi mente se expandió porque me vi en la necesidad de utilizar mis recursos, modificar mi manera de pensar y mi forma de actuar, pero no por la presión, sino porque me sentía cómoda haciéndolo y me ayudó mucho en mi crecimiento personal, ya que me permitió entender que las personas somos capaces de adaptarnos a diferentes culturas sin olvidar nuestra procedencia.

*Antonia Silva Espuñan. Estudiante de Psicología.
Programa Con Identidad UdeC, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC.*

RECETARIO UDEC

ALITAS DE NO POLLO

VALOR: \$4.000
(2-3 porciones)



PREPARACIÓN

Comienza separando delicadamente las flores de la coliflor, lava y sécalas bien. Mezcla en un bowl la taza de agua con la harina, sal, paprika y el ajo en polvo hasta integrar completamente. Luego, unta cada florete de coliflor en la mezcla, removiendo el exceso. Colócalas sobre una bandeja de horno por 30 minutos a 180 - 230 grados o hasta que estén doraditas y crujientes.

Finalmente, mezclamos el ketchup con la salsa picante. Recubre tus alitas ya horneadas con la salsa previamente preparada y sírvelas como prefieras.

INGREDIENTES

- 3 tazas floretes de coliflor
- 1 taza de harina (a elección)
- 1 taza agua
- Sal
- Paprika
- Ajo en polvo
- 6 cda. ketchup
- 2 cda. de salsa picante



Receta Vegana

Yunitza Cifuentes Bustos, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social
Programa Con Identidad UdeC, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC
Fuente: <https://oopsvegan.com/es/blog/alitas-de-coliflor-veganas>

CAMPAÑO INFORMA

NOTICIAS DE LOS BENEFICIOS DE LA UNIDAD DE BIENESTAR

- **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.
- Si retomaste estudios, recuerda que debes reactivar BAES. Para ello, debes escribir a bienestar@udec.cl solicitando Link para completar Formulario de reactivación.
- **Evaluaciones TNE Postgrados:** Si te encuentras cursando Magister o Doctorado puedes solicitar los documentos de evaluación para gestionar beneficio al correo bienestar@udec.cl
- **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 Edificio Virginio Gómez.



CAMPAÑO INFORMA: ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN DE LA UNIDAD DE BIENESTAR

TALLER: CUIDADOS DE INVIERNO



La actividad fue realizada por el equipo de Enfermería de la Unidad de Salud DISE y estuvo dirigida a estudiantes madres, padres y/o apoderados del Jardín Infantil "Mi Pequeño Pudú",

CAMPAÑO INFORMAS: ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN DE LA UNIDAD DE BIENESTAR



CAMPAÑA: ¿QUIÉN CONSUME A QUIÉN?



DÍA MUNDIAL DE LA BICICLETA: "PEDALEA Y VIVE MEJOR"



CAMPAÑA: COMUNIDAD DEL BUEN TRATO

SECCIÓN ESTAR BIEN

CÓMO CALCULAR MI PRESUPUESTO MENSUAL

El presupuesto permite observar cómo estamos manejando nuestro dinero, ver si nos alcanza para cubrir todo lo que necesitamos y si tenemos posibilidad de ahorrar. Te invitamos a seguir los 4 pasos para elaborar y calcular tu presupuesto mensual:

1

REGISTRA TUS INGRESOS



Puede ser en una planilla Excel, agenda, calculadora de presupuesto mensual, entre otros recursos.

2

CALCULA TUS GASTOS



Ten claridad de tus gastos fijos y variables que realizas durante el mes.

3

RESTA A TUS INGRESOS EL TOTAL DE TUS GASTOS.



Analiza si tu saldo es negativo o positivo.

4

SI ES NEGATIVO



elabora un plan en base a lo que realmente estás gastando y lo que quieres gastar.

Ajusta tus gastos para mantenerte dentro del presupuesto y realiza un seguimiento mensual de tu presupuesto.

Nathalie Cruz Morales, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social
Programa Trabajo y Estudio, Unidad de Bienestar Estudiantil

Fuente: Comisión para el mercado financiero - CFM, Servicio Nacional del Consumidor - SERNAC.



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl



@bienestarestudiantiludec