



Universidad
de Concepción

Boletín N° 05

ENERO 2021.

dise.udec.cl

Tu Bienestar UdeC

Boletín informativo

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

Saludo Mensual

Estimados/as Estudiantes:

Después de un año académico intenso y lleno de aprendizajes de todo tipo, esperamos haberles acompañado y apoyado de la mejor forma posible. Nuestras redes sociales estuvieron muy activas, logramos llegar a 5.113 seguidores en nuestro Instagram @bienestarestudiantiludec, y esperamos seguir potenciando instancias virtuales de interacción con ustedes. Nuestro Boletín lo preparamos mensualmente con mucho cariño para entregarles contenidos de nuestros Programas de Trabajo, todos tendientes a un mayor Bienestar Integral.



Nos estamos ya preparando para recobrar energías en febrero y entregarles un 2021 en una versión mejorada, esperando pronto poder verles en nuestro precioso Campus. Les deseamos un excelente cierre de año y reponedoras vacaciones, sigan cuidándose.

Un saludo afectuoso,

Equipo Unidad de Bienestar Estudiantil UdeC

¿Sabías qué?

Este año y a pesar de las situación que seguimos viviendo como planeta, la Escuela de Verano de la Universidad de Concepción se continuará realizando.

Al igual que todos los últimos años la UdeC ofrece una Escuela de Verano dirigida hacia la comunidad. Esta escuela cuenta constantemente con reconocidas figuras provenientes de todos los ámbitos, desde la música hasta las ciencias, y del arte al deporte; buscando poder dialogar y educar a todo quien participe de sus talleres y actividades.



La situación abocada por la Pandemia que estamos viviendo nos presentó más de alguna complicación al momento de realizar cualquier actividad que hayamos programado, teniendo que cambiar nuestros objetivos sobre la marcha y adaptándonos con las herramientas que el mundo actual nos ofrece. De la misma manera la Escuela de Verano optó por realizar distintos ciclos de talleres que serán llevados a cabo de forma virtual, en los cuales contará con la participación de reconocidas personas como el actor Alfredo Castro y la pianista Marcela Mazzini.

Para mayor información, sobre fechas y otros participantes, puedes consultar en <http://extension.udec.cl/>

Juan P. Arévalo Yáñez, estudiante Práctica Profesional Trabajo Social

Programa "Con Identidad UdeC"

Unidad de Bienestar Estudiantil UdeC

Vida UdeC: Contada por una estudiante



Soy Alejandra Vejar Rivas, vivo en la comuna de Coronel, pero nacida y criada en mi amado Lota. Actualmente estoy terminando la carrera de Trabajo Social, a semanas de completar esta gran aventura que para mí fue la Universidad, con la presencia de momentos inesperados como es la situación sociosanitaria actual que truncó las expectativas, creo yo, de toda persona que está cursando su último año.

Mi experiencia en la UdeC, puedo decir que ha sido maravillosa, pese a todo, he aprendido y crecido como mujer tanto en lo académico y en lo personal. He participado como tutora CADE durante 4 años, además de ayudante en asignaturas, lo que me ha llenado el corazón, entre otras actividades que han surgido en este proceso. Si bien, este año fue extraño y nos ha afectado positiva y/o negativamente, la Universidad siempre ha estado atenta a las necesidades que como estudiantes presentamos, a través de sus Redes Sociales como @bienestarestudiantiludec y @diseudec, donde se entrega información relevante que ayuda a llevar esta nueva dinámica que siento, en lo personal, aún nos cuesta sobrellevar. Mi consejo para ti, que estás leyendo esto, es no decaer, que las cosas no siempre son como esperamos, pero debemos levantarnos y aprender de aquello, que siempre habrá personas que estarán ahí para ti, así que no tengas vergüenza de pedir ayuda cuando la requieras.

*Alejandra Vejar Rivas
Estudiante de Trabajo Social
Universidad de Concepción*

Recetario UdeC: Pebre de Cous Cous

Valor: \$ 4.500 apróx. Porciones: 2 persona. 112 cal. apróx.

- **Ingredientes:**

- 1 cebollín
- 2 tomates
- 1 palta
- 1/2 taza de Cous-Cous
- 1 Limón
- Sal
- Aceite



- **Preparación:**

Coloca el Cous-Cous en un pocillo, agrega 1/2 taza de agua caliente y sal a gusto, tápalo por 5 minutos. Agrega un chorro de aceite y mezcla el cous-cous con un tenedor para que quede suelto. Pica el cebollín, los tomates y la palta en cuadritos pequeños. En un bol, mezcla todos los ingredientes, agrega limón, sal y aceite a gusto. Puedes acompañar este pebre con pollo, pescado o carne a la plancha. ¡A disfrutar...!

*María José Méndez, estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social
Programa "Trabajo y Estudio"
Unidad de BienestarEstudiantil UdeC*

Recomendaciones para el uso de las tarjetas de crédito

El año que pasó fue muy complejo en diversas áreas para todas las personas, es por esto, que la Unidad de Bienestar te invita junto con el programa Trabajo y Estudio en su eje “Manejo de Presupuesto”, a que vivas este nuevo año con mucha energía, disfruta con tus cercanos para prevenir aglomeraciones, pero además organiza tus tiempos y gastos que afecten tu economía familiar y personal.

En la actualidad existe una gama de diversas formas de pago accesibles para toda la población, pero últimamente el uso de tarjetas, o el bien llamado “dinero de plástico”, es el que ha cobrado más protagonismo producto a la pandemia.



En Chile, hay una amplia oferta de cuentas para jóvenes y estudiantes en el mercado bancario y comercial, las cuales es muy fácil acceder. Entre algunas de las características generales se encuentra, ser mayor de 18 años, ser alumno/a regular de alguna Institución de Educación Superior, no tener deudas entre otros requisitos.

Si bien para los/las estudiantes es de gran ayuda para realizar ciertas compras, deben tener cuidado ya que la gran mayoría no recibe un sueldo fijo, no tiene trabajo estable y/o formal, y el dinero es limitado.

Estas tarjetas permiten obtener múltiples beneficios y descuentos especiales pagando en cuotas o a largo plazo, pero siempre hay que prestar atención al monto final que se termina pagando, un uso inadecuado provoca un mal manejo de los recursos, genera deudas y gastos que se podrían evitar.

Entre las principales consecuencias de su mal uso está:

- El interés de mora, que se genera al no cumplir con las fechas de pago previamente acordadas.
- El gasto anual suele ser mayor que el ingreso..
- Sobreendeudamiento por querer pagar un estilo de vida mas caro de lo posible.
- Desgaste emocional a causa del sobreendeudamiento que se lleva.
- Desorden en las finanzas que altera la calidad de vida.
- Todo esto no solo afecta a uno/a, sino que también a su familia y círculo cercano.

Recuerda, si decides utilizar este medio de pago, debes ser responsable y ordenado/a al momento de usarlas, no se debe concebir la tarjeta de crédito como un saldo extra para este mes, ni para ninguno, utilízalas para gastos exclusivamente urgentes y necesarios o provocarás inconvenientes en tus finanzas, y será aún más difícil solventar gastos.

*María José Méndez, estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social
Programa “Trabajo y Estudio”
Unidad de Bienestar Estudiantil UdeC*

Terapias Complementarias y Salud

Las terapias alternativas han tomado fuerza en los últimos años, a pesar de que su existencia se remonta a siglos atrás, hoy en día son cada vez más frecuentes sobre todo en tiempos de Pandemia, donde el estrés, sedentarismo, mala alimentación y otros factores, provocan una serie de problemas que las personas buscan aminorar con distintas alternativas, idealmente no invasivas, para así mantenerse bien física y psicológicamente.



La Organización Mundial de Salud (OMS) define a la "Medicina Complementaria/Alternativa", como un conjunto amplio de prácticas de atención de Salud, que no forman parte de la propia tradición del país y no están integradas en el Sistema Sanitario principal. Además indican que existen pruebas empíricas y científicas que avalan los beneficios de la Acupuntura, las Terapias Manuales y múltiples plantas medicinales en diversas afecciones crónicas o leves. Por ejemplo, la eficacia de la Acupuntura, tratamiento popular para aliviar el dolor, ha sido demostrada tanto en numerosos ensayos clínicos como en experimentos de laboratorio. Así también, algunas plantas medicinales que han demostrado su eficacia contra afecciones potencialmente mortales.

Actualmente en nuestro País, según el Ministerio de Salud (MINSAL), de las medicinas complementarias que más se practican podemos encontrar la Homeopatía, Acupuntura, la Naturopatía, la Quiropraxia, Sintérgica, las Terapias Florales, Apiterapia, Reiki y Aromaterapia.

¿Qué beneficios para salud tiene el practicar alguna terapia complementaria?

- No tiene efectos secundarios relevantes
- Ayuda a complementar otros tratamientos
- Alivia infecciones e inflamaciones
- Ayuda a las enfermedades crónicas y trastornos dolorosos
- Alivian los estados de tensión sostenida (ansiedad, estrés, depresión)

Por último, cabe mencionar que, si bien las terapias tienen muchos efectos positivos, la medicina alternativa no puede, bajo ningún concepto, sustituir ningún tratamiento médico. Se pueden complementar, pero no obtienen el mismo efecto a largo plazo.

*Maritza López Escobar, estudiante Práctica Profesional Trabajo Social
Programa "Vivir Bien UdeC"
Unidad de Bienestar Estudiantil UdeC*

Sección Estar Bien

Son diversos los estudios que indican el aumento de los trastornos de sueño durante la Pandemia, esto se puede explicar por baja interacción social, el encierro, uso de pantallas, condiciones de luz, entre otros.

El bruxismo de sueño está definido como una actividad muscular repetitiva que se caracteriza por el apriete o rechinar de los dientes, y afecta aproximadamente entre el 8% al 10% de la población adulta. Este fenómeno se asocia a múltiples causas que pueden alterar el sueño y provocar la actividad muscular, entre ellas; la apnea de sueño, síndrome de piernas inquietas, la ingesta de ciertas drogas o fármacos y sustancias hiperactivantes que van a alterar el sueño y causar esta actividad muscular. Por lo que el bruxismo deja de ser la patología y se convierte en un signo de algo que está alterando nuestro sueño normal.



Por lo que si presentas este tipo de dolor es indispensable ser evaluado por algún especialista que indique si hay bruxismo o no, o si existe algún otro tipo de patología pre existente que pueda explicar la sintomatología presente.

*Katherine Belmar Matamala
Javiera Novoa Espejo.
Programa "Vivir Bien UdeC"
Unidad de Bienestar Estudiantil UdeC*

Campanilo Informa

- Consultas son atendidas a través del correo bienestar@udec.cl. Tenemos plazo de 3 días hábiles para responder.
- Proceso de Renovación y/o Postulación Becas de Mantención Junaeb, hasta el 25 de enero, a través de la página: <https://portalbecas.junaeb.cl/>
- En Febrero la Unidad de Bienestar Estudiantil se encontrará en receso por vacaciones hasta marzo.



*Edición Boletín:
Gabriela Neira Rodríguez y Juan P. Arévalo Yáñez*

Equipo de Bienestar Estudiantil
Universidad de Concepción.
Síguenos en nuestras redes sociales

 @bienestarestudiantiludec
 Bienestar Estudiantil UdeConce