

# TU BIENESTAR UDEC

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



## EN ESTA EDICIÓN

**CAMPAÑO INFORMA:  
COMIENZA PROCESO DE  
ENTREGA TNE 2022**

**CONOCE LOS CURSOS Y  
TALLERES DE LA UNIDAD  
DE DEPORTES**

**TE INVITAMOS A  
CONOCER  
EMPRESARIOS DE  
ESTUDIANTES UDEC**



@bienestarestudiantiludec

Estimados/as Estudiantes:

En el mes en que nuestra Universidad cumple 103 años, dedicamos esta edición especialmente en agradecimiento a la sra. Verónica Madrid Valdebenito, quien deja la Dirección de nuestra DISE tras un periodo marcado de contingencias pero aún así con avances en pro de nuestros/as estudiantes y personal, con un sello de cordialidad y compromiso. Damos también la bienvenida a nuestra nueva directora, la sra. Cecilia Pérez Díaz, a quien le deseamos lo mejor en su gestión y manifestamos nuestra disposición y apoyo como Equipo de Trabajo.

Esperamos siempre seguir creciendo y mejorando para ustedes.

Saludos,

*Equipo Bienestar Estudiantil DISE UdeC*

# ESPECIAL UDEC

POR EL DESARROLLO LIBRE DEL ESPÍRITU

## RECTORES UDEC

**CARLOS SAAVEDRA RUBILAR**  
(2018 - A LA FECHA)

**SERGIO LAVANCHY MERINO**  
(1998 - 2018)

**CÉSAR AUGUSTO PARRA  
MUÑOZ**  
(1990-1997)

**Rectores delegados por la  
Junta Militar**  
(1973-1990)

**CARLOS VON PLESSING B**  
(ENERO A OCTUBRE 1973)

**EDGARDO ENRÍQUEZ FRÖDDEN**  
(1969 - 1972)

**IGNACIO GONZÁLEZ  
GINOUVÉS**  
(1962 - 1968)

**DAVID STITCHKIN BRANOVER**  
(1956 - 1962)

**ENRIQUE MOLINA GARMENDIA**  
(1919 - 1956)



## CECILIA PÉREZ DÍAZ

DIRECTORA DISE

La nueva directora de la Dise, asumió sus funciones a partir del lunes 16 de mayo.

Académica de la Facultad de Ciencias Sociales. Fue ministra de Planificación y Cooperación, y del Servicio Nacional de la Mujer entre 2002 y 2006, y directora ejecutiva de Fosis. Además, fue directora del Programa Interdisciplinario sobre Protección Integral de Infancia y Adolescencia –PIIA- UdeC.

Fuente: Dirección de Servicios Estudiantiles. Obtenido de <https://dise.udec.cl/node/184>

# PREPARACIÓN LABORAL

Alguna vez te has preguntado ¿Realmente estoy preparado/a para comenzar con mi vida laboral? o ¿Qué elementos debo tener presente en la búsqueda de un empleo? Si no lo has hecho, no te preocupes; en este artículo se abordarán aquellos aspectos que debes considerar.

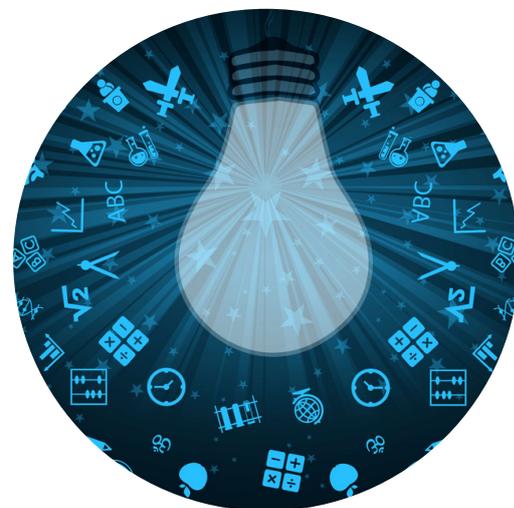
La preparación laboral es una herramienta utilizada para orientar a las personas que están próximas a ingresar al mundo laboral. Abarca una variedad de aspectos que tienen como finalidad adquirir aprendizajes y competencias para enfrentar de manera efectiva la búsqueda, obtención y mantención de un empleo. Comprende desde la correcta redacción de un Curriculum Vitae CV hasta la búsqueda propiamente tal, la entrevista laboral, las pruebas de selección e incluso, recomendaciones a la hora de conseguir un trabajo.

En la elaboración de tu CV es muy importante que detalles claramente tu historial laboral, además de que sea posible apreciar correctamente tus competencias y habilidades. Asegúrate de que esté libre de errores, con una presentación ordenada y pulcra. Se preciso con los datos de contacto que proporcionas.

Planificar la búsqueda del empleo es fundamental para organizarte con tiempo y seguridad. Establece horarios, define una rutina de búsqueda y utiliza todas las herramientas a tu alcance para acceder a ofertas laborales, es decir portales de empleo, redes sociales o contactos directos. Independiente del método que utilices, “procura siempre usar más de uno, ya que al buscar por distintos métodos te dará más posibilidades de encontrar el trabajo que andas buscando” (ALUMNIUdeC, 2022). Para preparar una entrevista laboral, estudia y aprende tu CV, procura ir con ropa formal o semi formal. Prepara respuestas ante posibles preguntas, eso te dará mayor fluidez y seguridad al hablar. Asimismo, averigua sobre la misión y visión de la organización o empresa a la que postulas, es muy importante conocer quién te quiere contratar.

Una vez obtenido el trabajo, recuerda que debes adaptarte a tu nueva ocupación. En esta etapa estás en un periodo de prueba, por lo que es importante que logres demostrar capacidad de adaptación (ALUMNIUdeC, 2022). Recuerda socializar con las personas que conforman tu nuevo equipo de trabajo, organiza tus actividades diarias y si tienes dudas, pregunta.

Por último, no pases por alto la importancia de las competencias transversales. Entendidas como aquellas “capacidades, habilidades y conocimientos de amplio espectro que no son específicas de una profesión, pero son aplicables a diferentes contextos y tareas” (Santander, 2021) y que aportan algún beneficio adicional a tu trabajo. La creatividad, la innovación, el pensamiento crítico, el trabajo en equipo, la resiliencia y adaptabilidad son algunas aptitudes que las empresas tienen en cuenta a la hora de contratar trabajadores/as, debido a que permiten un desarrollo continuo y adquisición de nuevas habilidades, facilitando no solo el éxito profesional, sino que también el personal.



## VIDA UDEC CONTADA POR UNA ESTUDIANTE



Mi nombre es Eskarlet Uribe, estudiante de tercer año de la carrera de Educación Diferencial. Soy de la comuna de Cañete, pero viví durante mi infancia en la Isla Mocha. Mi vida universitaria no ha sido fácil, ya que, desde el año 2019, además de comenzar con mis estudios, fui diagnosticada con Lupus Eritematoso Sistémico, una enfermedad autoinmune. A pesar de aquello y todos los cambios que he debido enfrentar en este último tiempo pude continuar en la universidad.

Considero importante visibilizar dentro la comunidad estudiantil lo que significa vivir diariamente con está u otra enfermedad que dificultan este proceso académico, para que así se entreguen de forma integral apoyos y herramientas a estudiantes que las necesiten. Por último, quisiera recalcar que el 10 de mayo fue el Día Mundial del Lupus, una patología que afecta a más de cinco millones de personas en el mundo.

Eskarlet Uribe González, *Estudiante de Educación Diferencial*  
Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC  
Facultad de Educación, Universidad de Concepción

## RECETARIO UDEC ENSALDA DE LENTEJAS PARA 4 PERSONAS

Valor Aproximado: \$6.000

### Ingredientes:

Lentejas cocidas - 300 g  
Espinacas - 250 g  
Tomate en cuadros - 1 unidad  
Pimiento rojo o verde - 1 unidad  
Cebolla morada - 1/2 unidad  
Pepino - 1 unidad  
Palta mediana - 1 unidad  
Huevo cocido - 2 unidades  
Aliño a gusto



Colocar las lentejas en una olla con agua (previamente lavadas) hasta que las cubra, y cocinar durante 40 minutos (agregar aliños a gusto). Una vez que tengamos las lentejas cocidas, bien escurridas y frías, las colocamos en una ensaladera. Agregar las verduras y huevos (picadas y cortados) para luego mezclar con las lentejas. Finalmente aliñar a gusto y a disfrutar.

Katherine Belmar Matamala, Trabajadora Social  
Programa " Trabajo y Estudio", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC  
Fuente: Elaboración propia

# EMPRENDIMIENTOS DE ESTUDIANTES UDEC



## MOS STORE

Emprendimiento basado en bordados a pedido del cliente. La especialidad son retratos de mascotas y fotobordados, en dónde la fotografía se pasa a una tela y se borda en un bastidor de madera o directamente en la fotografía, la cual se entrega enmarcada o no. ¡Inmortaliza lo que quieras con el bello arte del bordado!

Síguelos en [@mos.store\\_](https://www.instagram.com/mos.store_)



## BOTICA NATURAL PENQUISTA

Tienda de medicina y cosmética natural, orientada al aprendizaje sobre la naturaleza. En Botica podrás encontrar infusiones, gotitas, pomadas, jabones, bombas de baño, entre otros. Nuestros productos son cruelty free y orgánicos, además tratamos de que todos nuestros envases sean reutilizables.

Síguelos en [@botica.natural.penquista](https://www.instagram.com/botica.natural.penquista)



# EMPRENDIMIENTOS DE ESTUDIANTES UDEC



## URIPEN

Uripen es una tienda ubicada en la ciudad de Concepción, que se dedica a la venta de artículos de papelería a precios bajos y accesibles. Aquí podrás encontrar lápices, stickers, post-it, notas de bolsillo, entre otros productos. Contamos con entrega inmediata y envíos por pagar.

**Síguelos en @uripencl**



## CANDY TOP

Emprendimiento que consta en la venta de dulces americanos traídos directamente desde Estados Unidos. Aquí podrás encontrar una gran variedad de dulces en venta unitaria, formatos de regalo o box sorpresas. Contamos con entregas en el Gran Concepción y envíos a regiones.

**Síguelos en @candy\_top\_shop**



## SABIAS QUÉ...



La Unidad de Deportes se encarga de generar instancias deportivas, recreativas y actividades masivas de integración. Cuenta con más de 30 talleres deportivos de diversa índole, a los cuales se puede acceder sin distinción de habilidades motrices o físicas. Tiene talleres de deportes colectivos (básquetbol, vóleibol, fútbol), disciplinas individuales (acondicionamiento físico, escalada deportiva, pilates, yoga, tenis, tenis de mesa, acrobacia en tela), instancias de fitness (Power Fitdance) u de otros. Las inscripciones se realizan al comienzo de cada semestre, generalmente en los meses de marzo y agosto, si bien los cupos se mantienen abiertos durante más tiempo (en base a disponibilidad e interés de los/as estudiantes).

La Unidad cuenta con oficina en el segundo piso de la Casa del Deporte, puedes contactar al correo [deportes@udec.cl](mailto:deportes@udec.cl) y/o seguirlos a través del Instagram [@deportesudec](https://www.instagram.com/deportesudec).

Alejandra Gutiérrez Melo, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social  
Programa "Con Identidad Udec", Unidad de Bienestar Estudiantil, Udec  
Fuente: Unidad de Deportes. Obtenido de <https://dise.udec.cl/?q=node/9>

## CAMPAÑO INFORMAS NOTICIAS UNIDAD DE BIENESTAR



- Proceso Revalidación TNE 2022, Revisar Módulos habilitados por Junaeb publicados en [www.tne.cl](http://www.tne.cl) o bien Agendar hora para la Oficina TNE en Barros Arana 221, Concepción, en el mismo portal.
- Si vas a suspender estudios, recuerda suspender tus beneficios de mantención de la Junaeb, como la Beca Presidente de la República, Beca Indígena, entre otras. Para ello debes escribir a [bienestar@udec.cl](mailto:bienestar@udec.cl)
- Proceso Entrega TNE 2022, revisar correo informativo enviado a cuentas Udec.



## SECCIÓN ESTAR BIEN

### QUÉ ES EL TALLER DE ACUPUNTURA EMOCIONAL



Cada viernes en la de Unidad de Bienestar Estudiantil se está realizando el taller de acupuntura emocional a cargo de la profesora Lourdes Sepúlveda, el cual contempla introducir a estudiantes en la cosmovisión china. Así como también, enseñar puntos de presión básicos del cuerpo y ejercicios relacionados con éstos. Una de las técnicas enseñadas que tiene como base la medicina china, corresponden a la auto-palpación en diversos puntos de presión del cuerpo, cuyo propósito es la reducción del estrés mediante la regulación de los canales energéticos. El taller busca ser un lugar de respiro para los/as estudiantes de la atareada vida universitaria, en donde ellos/as aprenden ejercicios S.O.S para situaciones de estrés y otros. Los/as estudiantes tendrán una tarea personalizada, debiendo dar su aporte en el esfuerzo de la búsqueda de su bienestar emocional.

La invitación al taller se encuentra siempre abierta a todos/as los/as estudiantes de la Universidad de Concepción y la información respecto a la inscripción es compartida semanalmente a través del Instagram @bienestarestudiantiludec.

Yader Sánchez Flore, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social  
Programa “Vivir Bien UdeC”, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: Unidad de Bienestar Estudiantil



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



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl