

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°7 del mes de septiembre.

Equipo Bienestar Estudiantil, DISE UdeC.



¿QUÉ CONSUMO?:
INFORMATE DE LOS
RESULTADOS DE LA
CONSULTA ESTUDIANTIL QUE
REALIZAMOS A TRAVÉS DE
INSTAGRAM DE LA UNIDAD
DE BIENESTAR ESTUDIANTIL

SECCIÓN: ESTAR BIEN
CONOCE ACERCA DE LOS
MITOS Y REALIDADES QUE
GIRAN EN TORNO AL
CONSUMO DE ALCOHOL Y
DROGAS

¿QUÉ CONSUMO?: RESULTADOS DE LA CONSULTA ESTUDIANTIL A TRAVÉS DEL INSTAGRAM DE LA UNIDAD DE BIENESTAR.

El ingreso a la educación superior en la población juvenil conlleva una serie de nuevos estímulos, personas y espacios de encuentros, en donde buscan su propia identidad como parte del desarrollo. Es normalizado en el compartir universitario, dentro de las propias carreras, fiestas, paseos u otras instancias, el consumir alcohol, drogas, medicamentos, bebidas energizantes, entre otras. Considerando lo anterior, se realizó una consulta estudiantil a través de la red social Instagram, en donde se preguntó por distintas situaciones que pueden presentarse y la relación con el alcohol y drogas.

En la pregunta **“Se viene una larga noche de estudio, yo...”** el 41% y 34% señalaron que un tecito, buena música o con un café muy cargado era su opción para rendir, mientras que el 22% indicó que las bebidas energéticas era su preferencia. Posteriormente, en la pregunta **“¿Con qué frecuencia mezclas alcohol y energéticas?”**, un 80% señala que no lo hace y sólo bebe alcohol, a diferencia del 16% que lo realiza para que sea más entretenido, y un 4% responde que lo hace en cada carrete que asiste.

Cuando se consulta por **“En la previa, yo...”**, es importante indicar que el 56% señala guardar su presupuesto para el transporte de regreso, a diferencia del 22% que en este contexto comienza a beber además de consumir drogas, el 17% confiesa que bebe todo y más, porque al carrete solamente llega a bailar. Cuando situamos la pregunta en **“Si estás en tratamiento farmacológico por salud mental...”**, el 81% señala que no bebe alcohol o consume drogas, en cambio el 14% consume alguna “cosita”, pero el 5% indica que es imposible dejarlo todo.

Respecto al **“Consumo de marihuana en una fiesta...”**, el 75% marca la opción de que no lo hace, a diferencia del 19% que señala solamente consume ese tipo de droga en la fiesta, el 6% restante confiesa que prueba otro tipo de drogas o está recién comenzando por lo que da todo de sí.

Es importante señalar, que los resultados nos aporta un acercamiento sobre distintas situaciones relacionadas con el consumo de alcohol y drogas. Lo cual, permite generar diferentes instancias de prevención y promoción, para concientizar acerca de los diversos factores de riesgos, consecuencias a nivel personal, sociales y de salud que provoca el alcohol, bebidas energéticas, mezcla de medicamentos y drogas en general.



José Luis Ignacio Sotomayor Durán , Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social

Programa “Vivir Bien UdeC”, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: <https://uchile.cl/noticias/206669/los-desafios-frente-al-consumo-de-sustancias-en-los-y-las-estudiantes>

EMPRENDIMIENTOS DE ESTUDIANTES UDEC

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



Emprendimiento enfocado en confección de amigurumis, con diversos diseños como peluches, flores, llaveros, marcapaginas y más. Cuentan con productos para entrega inmediata y pedidos personalizados.

Síguelas en @camiburumi



Emprendimiento enfocado en productos naturales de cuidado personal como jabones, desmaquillantes, mascarillas capilares, shampoo, acondicionadores solidos, limpiadores faciales y más.

Síguelos en @Semillitx_



Emprendimiento enfocado en ventas de joyas de plata y bañadas en oro. Puede encontrar sus productos en el showroom Happy Place en Tucapel 337, Concepción.

Síguelos en @magnas_cl



Nathalie 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



Soy Cristóbal Chandía Sepúlveda, tengo 26 años, de Parral, estudiante de Odontología de la UdeC. Actualmente me encuentro realizando mi práctica en la Unidad de Salud DISE. Me interesó este lugar porque era mi primera inserción al mundo laboral, además de encontrar una población estudiantil y funcionaria que generalmente son pacientes sanos. Realizar mi habilitación profesional en la DISE, me ha servido para darme cuenta de la calidez de sus profesionales, quienes me han acogido muy bien, lo cual agradezco.

El primer año de mi carrera, lo cursé en la Universidad Mayor de Santiago, posteriormente hice un traslado a la UdeC. Destaco de esta universidad su Campus, he tenido la oportunidad de conocer otras Instituciones, pero nada se compara en cuanto a las áreas verdes, así como también, encontrarse con personas con mundos diversos, gente cariñosa, que es muy abierta, a diferencia de mi experiencia en Santiago. Acá uno llega y puedes interactuar con estudiantes de distintas carreras, no solamente la que uno cursa, expandes tu red de amistades.

Siempre me interesaron los deportes, de hecho cuando estaba en cuarto medio me hubiera encantado dedicarme al voleibol, pero me di cuenta que no sería factible. De todas formas, jugué en el equipo de la Universidad hasta el 2019, y abandoné porque mis horarios académicos no coincidían con los de entrenamiento. Actualmente voy al gimnasio, y me considero un amante de los perros, genero con ellos una conexión que me encanta, me gusta pasearlos, entenderlos, y tengo dos: Sarah y Simón, que son muy importantes para mí.



*Cristóbal Chandía Sepúlveda, Estudiante en Práctica Profesional de Odontología
Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

RECETARIO UDEC: HELADO DE PLÁTANO

VALOR: \$3.000
(4 - 5 porciones)

PREPARACIÓN

Comenzamos pelando los plátanos para luego cortarlos en rodajas. Lleva los trozos a un bowl y resérvalo en el refrigerador para que la fruta se congele.

Una vez que estén listos, con la ayuda de un procesador o juguera, tritura el plátano congelado, hasta obtener una mezcla homogénea, añade la crema de leche. Todo debe quedar muy cremoso. Dejar en un molde, congelar durante una hora y luego servir.

Te sugerimos agregar otras frutas o la salsa que desees. ¡Ahora a disfrutar!

INGREDIENTES

- 6 plátanos maduros.
- 200 ml de crema de leche.



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

Fuente: Elaboración propia.

SABÍAS QUÉ...

CONOCE A LOS/AS FUNCIONARIOS/AS DE LA DISE



Soy Libertad Cares Muñoz, Matrona de la Unidad de Salud DISE. Cuento con un Magister en Salud Reproductiva y estudié en esta Universidad el pregrado, postgrado y un diplomado. Ingresé a trabajar acá el año 2011, luego estuve un tiempo afuera y reingrese el 2014 hasta la fecha. Tengo mi consulta particular y página de Instagram: @bewoman_concepcion, en donde interactúo respondiendo preguntas de forma anónima, a veces publico anécdotas y entrego anticonceptivos de manera gratuita, ya que me llegan muchas muestras médicas de regalo y solamente solicito alguna retribución de materiales que sirvan para los perros callejeros, debido que ayudo al @refugiopatitasinhogar.

De la UdeC, destaco el ambiente laboral que es bueno y naturalmente agradable, además de ser un lugar que uno viene a pasear los fines de semana. Mis años aquí han sido muy entretenidos, he hecho docencia en su momento y el trabajar diariamente con jóvenes es enriquecedor, puesto que es una población educada, simpática en general, que te van actualizando cuando quedas atrás. Sin embargo, con desconocimiento en temáticas de sexualidad.

Como persona, me declaro una "MishiLover", una loca de los gatos, disfruto el día a día, la naturaleza, compartir con amigos y viajar. Me gustaba tocar guitarra, pintar, andar en bicicleta, pero lo he abandonado un poco, aunque actualmente estoy practicando Karate. Quiero destacar que al momento de ser Matrona y examinar, jamás te sentirás vulnerable, "tengo la mano más suave del oeste". Mi transparencia ha hecho que estudiantes que se trataban conmigo durante el pregrado, continúen su atención después de egresadas.

Yunitza Cifuentes Bustos, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social
Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil

CAMPAÑO INFORMA

NOTICIAS DE LOS BENEFICIOS DE LA UNIDAD DE BIENESTAR

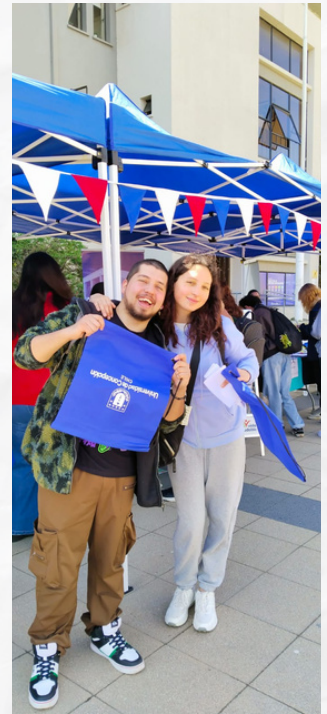
- Suspensión de Estudios: Recuerda que debes suspender tus beneficios de mantención, como la Beca Presidente de la República, Beca Indígena, Beca Patagonia Aysén, entre otras. Para ello, debes tomar una hora de atención con Asistente Social en la oficina de recepción del edif. Virgino Gómez o escribir 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 Magíster 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 edif. Virgino Gómez.



CAMPAÑO INFORMA

ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN DE LA UNIDAD DE BIENESTAR



Campaña "Asegúrate con el 18"



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



Campañas "UdeC Te Acompaña"

SECCIÓN ESTAR BIEN

MITOS Y REALIDADES DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

Hoy en día existen distintos tipo de drogas, ya sean lícitas o ilícitas, que se encuentran accesibles para la población. Lamentablemente, en algunos casos, cierta flexibilidad o normalización de su uso, permite una percepción errada acerca de las consecuencias.

La información adecuada y fidedigna respecto al consumo de alcohol y drogas, es la base principal para que las personas puedan conocer acerca de los peligros que conlleva el abuso, acciones o situaciones relacionadas a estas problemáticas.

Por lo mismo, es importante derribar mitos con la finalidad de prevenir situaciones de riesgos. Acá te dejamos algunos para que puedas revisarlos:



Mito: Puedo cultivar hasta tres plantas de cannabis y fumarlas sin problemas

REALIDAD: La Ley 20.000 que sanciona el tráfico ilícito de estupefacientes y sustancias sicotrópicas, justifica el cultivo de especies del género cannabis *solamente* por tratamiento médico, teniendo de respaldo informe extendido por el médico tratante, además que no pueden ser usadas mediante combustión (fumar).



Mito: Las bebidas energéticas disminuyen la embriaguez

REALIDAD: El consumo de estas bebidas aumenta la ingesta de alcohol, porque genera un falso estado psicoactivo que provoca una sensación de alerta, disminuyendo el efecto narcótico del OH. Lamentablemente, esta situación conlleva efectos negativos como el aumento de la presión arterial y el insomnio.



Mito: No existen sanciones si consumo drogas con amistades en mi casa

REALIDAD: La ley 20.000 en su Artículo N°50 indica que “serán sancionados quienes consuman dichas drogas en lugares o recintos privados, si se hubiesen concertado para tal propósito”.



Mito: Es mejor comenzar a beber a temprana edad, para entender como se bebe de manera responsable

REALIDAD: Los y las menores de edad no deben nunca beber alcohol, ya que esto genera alteraciones al desarrollo cerebral, riesgo de trastornos de salud, intoxicación, accidentes y/o lesiones.



Mito: Las drogas afectan de igual manera a hombres y mujeres

REALIDAD: Las mujeres absorben y metabolizan muchas sustancias, incluidas las drogas, de manera diferente a los hombres.



Mito: El alcohol nos pone buena onda

REALIDAD: El alcohol hace que la gente se desinhiba, pero hay quienes al beber tienen reacciones negativas que pueden provocar problemas con la ley, violencia, conflictos con la familia, la pareja o en los estudios.

José Luis Ignacio Sotomayor Durán , Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social

Programa “Vivir Bien UdeC”, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC.

Fuente: BCN. <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=235507>:
<https://www.unodec.org/ropan/es/mitos-y-realidades-relacionadas-con-el-tema-de-las-drogas.html>
<https://www.senda.gob.cl/informacion-sobre-drogas/conoce-mas-sobre-las-drogas/mitos-y-realidades/>.



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl



@bienestarestudiantiludec