



Universidad  
de Concepción

Boletín N° 03

NOVIEMBRE 2020.

dise.udec.cl

# Tu Bienestar UdeC

**Boletín informativo**

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

# Saludo Mensual

Estimados y Estimadas Estudiantes:

Es increíble pensar cómo ya estamos por finalizar este especial año 2020. Para quienes nos están leyendo, nuestras felicitaciones por su empuje, constancia y resiliencia. Tenemos que seguimos cuidando y terminar este año de la mejor forma en lo académico y personal, esperando que haya sido una oportunidad para fortalecer nuestros lazos afectivos a pesar de las distancias y de adquirir una nueva mirada de la vida disfrutando de las cosas más simples.



Nuestro Equipo ha preparado este Boletín con mucho cariños para ustedes, un mes significativo en que además conmemoramos el Día Internacional de la No Violencia contra la Mujer (día 25 de noviembre), pero que creemos debiera también hacernos reflexionar sobre nuestra forma de relacionarnos con los/las demás en general, a potenciar entornos saludables de buen trato que se repliquen en nuestra sociedad y que contribuyan a un ambiente de paz y tolerancia.

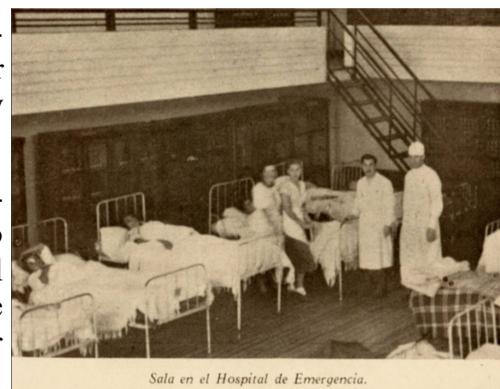
Esperamos disfruten esta edición y tengan un muy buen mes.

*Patricia Cuevas Sanhueza, Jefa Bienestar Estudiantil, DISE.*

## ¿Sabías qué?

En el presente año y a razón de la pandemia que nos afecta, el Campus central de nuestra Universidad funcionó como Hospital Modular cumpliendo labores de apoyo al Hospital Regional en la atención y cuidado de personas.

Pero esta no es la única vez que el Campus Concepción haya cumplido una función similar: En el año 1939, tras el terremoto que afectó principalmente a las ciudades de Chillán y Concepción, el Hospital de Talcahuano y el Hospital de Concepción se vieron gravemente afectados por esta catástrofe natural, lo que obligó a tener que buscar otro lugar dónde albergar a enfermos/as y heridos/as.



De esta forma y a solicitud del Gobierno en curso, la UdeC facilitó distintos edificios de la Universidad, como la actual Facultad de Humanidad y Artes, para cumplir la labor de Hospital de Emergencia hasta el año 1943, llamándose durante este periodo “Hospital de Emergencia de la Universidad de Concepción”.

*Juan P. Arévalo Yáñez, estudiante Práctica Profesional Trabajo Social  
Programa “Con Identidad UdeC”  
Unidad de Bienestar UdeC*

# Vida UdeC: Contada por una estudiante



Soy Catalina Godoy Martínez, vivo en la comuna de Concepción, pero tengo mis orígenes en Puerto Montt, soy alumna de 5to de la carrera Educación General Básica. Desde el año 2018, soy Monitora Institucional de la UdeC y desde el 2019 trabajo como ayudante de un Postítulo de la Facultad de Educación. Mi vida estudiantil ha sido todo un desafío para mí, ya que junto con el ingreso a la Universidad fue el comienzo de una nueva vida en otra ciudad y alejada de mis seres queridos.

En estos tiempos de pandemia ha sido complejo sacar adelante mis estudios vinculados a mi Práctica Profesional, trabajo de Titulación y trabajo como monitora. La realización de clases online a estudiantes de Enseñanza Básica es un completo desafío, es complejo y debe vincularse a la motivación de los docentes, padres y madres para poder generar aprendizaje con éxito. En cuanto al trabajo como monitora es muy destacable lo que se está realizando para orientar a los estudiantes en este nuevo proceso al ingresar a la Universidad, existen muchas consultas por parte de ellos así que nosotros constantemente estamos capacitándonos para resolver sus dudas. Hemos implementado charlas online y pronto tendremos nuestra Feria Puertas Abiertas. Por último y no ajeno al proceso, el realizar el trabajo de titulación en este momento ha sido lo más difícil para mí, ya que necesito mayor concentración y herramientas; es ahí donde se extrañan las dependencias de la Biblioteca Central. Aprovechando la instancia de quienes están leyendo estas líneas, les transmito motivación y perseverancia, saldremos de esto y los aprendizajes aprendidos serán próximas lecciones de vida.

*Catalina Godoy Martínez*

*Estudiante Educación General Básica, UdeC*

## RECETARIO UDEC: Panqueques de plátano y avena

Valor: \$ 900    Porciones: 3 (6 panqueques apróx)

### Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 1 taza de leche
- 1 plátano muy maduro
- 1 huevo
- Mermelada/ manjar.



### Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en una licuadora por 2 minutos hasta que queden completamente integrados. En un sartén antiadherente con 1 cda. de aceite previamente calentado, vaciar una parte de la mezcla, cocinar unos minutos por ambos lados y servir con mermelada o manjar a gusto.

*María José Méndez, estudiante Práctica Profesional Trabajo Social*

*Programa "Trabajo y Estudio"*

*Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

# Familia y Cuarentena

Debido a la situación de pandemia provocada por el Coronavirus, nos encontramos en una situación que puede resultar difícil, dado que para todos y todas el confinamiento es un **desafío importante**, ya sea que vivas solo/a, con amigos/as o familiares, no es fácil compatibilizar nuestros roles en un solo espacio físico. Reconociendo esas diferencias y particularidades de cada familia, es posible entregar algunas **recomendaciones prácticas con el fin de tolerar esta situación de la mejor manera posible**.



- *Favorecer red de apoyo con plataformas online.* Las redes sociales ayudan a vincular con el entorno afectivo. Es bueno llamar a familiares, amigos para promover interacciones y conversaciones con otros fuera del espacio físico en el que se encuentran.
- *Redefinir los roles.* Reorganizarse entre los integrantes de la familia para atender las actividades de cuidado del hogar, como preparación de alimentos, limpieza y compras. Si todos colaboran desde sus posibilidades, la carga no recae en una sola persona.
- *Respetar los espacios personales.* Se deben establecer espacios de soledad para cada uno de los miembros, que deben ser respetados por todos. Por ejemplo, permitir estar solo en la habitación un tiempo determinado.
- *Comunicación efectiva.* Dialogar con respeto entre los miembros del hogar, si bien muchas veces existen conflictos por una mala comunicación, ahora en confinamiento nos vemos obligados a desarrollar habilidades para solucionar diferencias y así sobrellevar de mejor forma la cuarentena y convivir en un ambiente agradable para todos.
- *Buscar actividades placenteras.* Practicar deporte, cocinar, leer, ver series, novelas entre otras actividades de acuerdo a tu interés.
- *Tomar un descanso.* Dentro de lo posible, desconectarse un momento de la rutina de las obligaciones laborales y/o académicas de la vida diaria, dado que es importante tomarnos una pausa para luego poder continuar con mayor energía, así cuidamos y le otorgamos la importancia necesaria a nuestra salud mental que es fundamental para nuestro desarrollo y funcionamiento como personas.

Es importante destacar, que no todas las familias son iguales, es por esto que no existe una receta o un manual para todas, la idea es encontrar la mejor forma propia, incluyendo sus diferencias y particularidades para así sobrellevar esta experiencia.

*Mónica Muñoz Sanzana, Asistente Social  
Programa “Familia Saludable”  
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

# Sección Estar Bien

## Alimentación en tiempos de Pandemia.



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la alimentación saludable se ha considerado esencial para mantener una salud general óptima, no obstante, posterior al inicio de la Pandemia se ha acentuado su relevancia por el aporte que tiene para nuestro organismo en la prevención, combate y recuperación de infecciones. Actualmente no existe un alimento que pueda prevenir o curar el COVID-19. Sin embargo, una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento del sistema inmune.

### Consejos para una alimentación saludable:

- *Consume alimentos variados, incluidas frutas y verduras:* Combina cereales, verduras y frutas en tu alimentación diaria,
- *Reduce el consumo de sal:* Limita la sal a no más de una cucharadita diaria,
- *Consuma cantidades moderadas de grasas y aceites:* Utiliza de preferencia aceite de oliva, de soja, de girasol o de maíz. No olvidar que las carnes como el pollo y el pescado tienen menos grasa que la carne de cordero o cerdo,
- *Limita el consumo de azúcar:* Prefiere comer fruta fresca en lugar de dulces procesados,
- *Mantén una buena hidratación bebiendo suficiente agua durante el día:* El agua es la bebida más saludable y económica, pues se encuentra al alcance de todos y todas,
- *Evita un consumo peligroso y nocivo de alcohol:* El consumo frecuente o excesivo de alcohol aumenta el riesgo inmediato de lesiones, además de provocar efectos a largo plazo como daños al hígado, cáncer, enfermedades del corazón y trastornos mentales,
- *Practica la lactancia materna:* La leche materna es el alimento ideal para los bebés, es segura, limpia y contiene anticuerpos que ayudan a protegerlos. Las mujeres con COVID-19 pueden amamantar a sus hijos si lo desean, adoptando las oportunas medidas de prevención y control de infecciones.

**Para mayor información visita el siguiente link:**

<https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combatcoronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>

Katherine Belmar Matamala  
Javiera Novoa Espejo.  
Programa “Vivir Bien UdeC”  
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

# Cómo entender la violencia desde una mirada Ecológica

Las personas interactúan en diferentes entornos o espacios sociales, por lo que su personalidad y experiencias de vida se encuentran influenciadas por los ambientes en los que se desenvuelve. Bajo este supuesto, el fenómeno de la violencia implica reconocer y comprender aquella interacción compleja y dinámica que existe entre diversos factores y situaciones que le subyacen o configuran como tal. En este sentido, el Modelo Ecológico propuesto por Bronfenbrenner a finales de los setenta, constituye un recurso esencial, pues su explicación central sostiene que existe una interacción bidireccional entre un conjunto de factores sociales estructurales e individuales que influyen en el desarrollo de la persona y, por tanto, en su conducta y apreciación del entorno (Zamudio et al. 2013).

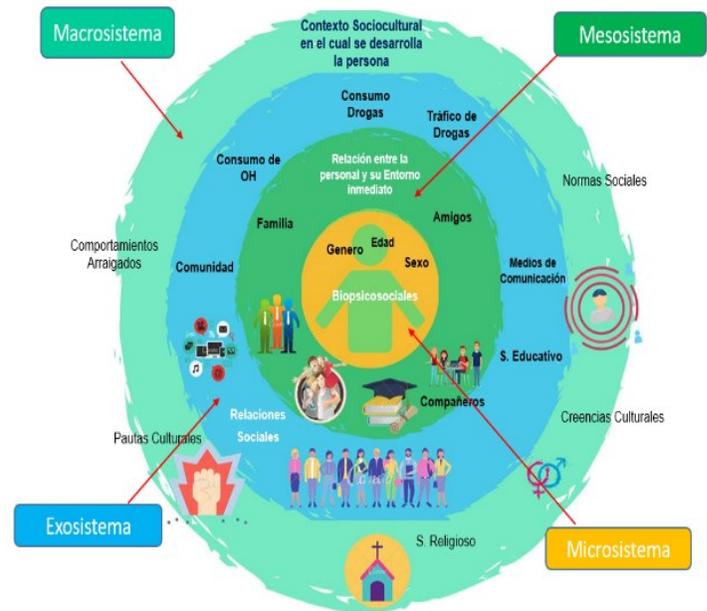
De acuerdo con el Informe mundial sobre la violencia y la salud de la OMS, este enfoque postula que existen cuatro niveles, que en su interacción bidireccional configuran el desarrollo del sujeto y que pueden incrementar el riesgo de comportamientos violentos en las personas (OPS, 2002).

El primer nivel corresponde al ámbito “microsocial”. En este interactúan los factores biopsicosociales como, por ejemplo, la edad, el género, el nivel educacional, la situación económica personal, los problemas de autoestima, frustraciones, entre otros, y que relacionados con la historia de vida de las personas pueden actuar como concomitantes de un comportamiento violento o ser víctima de aquello (Incháustegui y Olivares, 2011). El segundo nivel – de relaciones o mesosistema- considera el tipo de relación que establece la persona y su entorno inmediato - relaciones con la familia, y los/as amigos. Crecer en ambientes familiares agresivos o ver diariamente actos de violencia, pueden ser elementos que incidan en la forma de relacionarse del sujeto con otras personas e influyan en el tipo de estrategias que utilice para resolver sus problemas (Incháustegui y Olivares, 2011).

Por su parte en el Exosistema o nivel de la comunidad “se sitúan los contextos en los que se desarrollan las relaciones sociales, como las escuelas, los lugares de trabajo y la comunidad en donde viven” (Incháustegui y Olivares, 2011). En estos ámbitos, la persona crece y construye relaciones que pueden favorecer o no el riesgo de “conurrencia de actos violentos o fomentar la cultura de la violencia” (Incháustegui y Olivares, 2011, p.22).

Finalmente, el Macrosistema es el sistema más grande y complejo, el cual influye directamente en los demás sistemas del modelo. De acuerdo con lo planteado por Incháustegui y Olivares (2011) el macrosistema se refiere a aspectos de carácter estructural que tienen estrecha relación con el contexto sociocultural en el cual se desarrolla la persona. Desde este enfoque, la violencia, la discriminación, el acoso sexual o el hostigamiento en los espacios educativos es consecuencia de las pautas culturales que influyen en los ámbitos personales, relacionales y comunitarios de los que la persona es parte, los cuales facilitan o evitan – explícita o implícitamente - la creencia de que los comportamientos violentos constituyen una estrategia válida de afrontamiento a los problemas o bien como una forma de relacionarse entre las personas.

INFORME MUNDIAL SOBRE LA VIOLENCIA Y LA SALUD PLANTEA QUE EXISTEN 4 NIVELES



*Katherine Belmar Matamala*  
Magíster en Trabajo Social y Políticas Sociales  
Programa “Buen Trato”  
Unidad de Bienestar Estudiantil UdeC

# Campanilo Informa

---

- Debido a la Pandemia, no se están realizando atención presenciales, solamente on line.
- Consultas son atendidas a través del correo [bienestar@udec.cl](mailto:bienestar@udec.cl). Tenemos plazo de 3 días hábiles para responder.
- Busca la Feria Virtual de Emprendedores UdeC en las Historias Destacadas de nuestro Instagram [@bienestarestudiantiludec](https://www.instagram.com/bienestarestudiantiludec).
- Vigencia de la TNE 2019 es hasta el 30 de Noviembre 2020.
- Revisa en nuestro Instagram el calendario semanal de la región del Bío Bío correspondiente al proceso de revalidación TNE 2020
- Abierto proceso de postulación a Jardín Infantil “Mi pequeño Pudú” hasta diciembre del presente año.



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

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

 [@bienestarestudiantiludec](https://www.instagram.com/bienestarestudiantiludec)  
 Bienestar Estudiantil UdeConce