



Universidad
de Concepción

Boletín N° 02.

OCTUBRE 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:

Hemos realizado con mucho cariño esta segunda edición de nuestro Boletín 2020, para acompañarles en este período de autocuidado y solidaridad, como siempre, incluyendo *tips* de bienestar, experiencias estudiantiles, informaciones importantes y este mes, artículos de nuestros Programas "Estudio y Trabajo" y "Buen Trato UdeC".

Tenemos una semanita de descanso que esperamos puedan aprovechar para recobrar energías y continuar este año que ha sido tan especial para todos y todas.

¡¡Esperamos les guste y cuídense mucho!! Saludos,

Patricia Cuevas Sanhueza, Jefa Bienestar Estudiantil, DISE.



El 31 de octubre se celebra el día mundial del ahorro, el cual fue instaurado en el año 1924 en la ciudad de Milán, Italia. Esta fecha busca remarcar a nivel mundial, la importancia que tiene el ahorro en la economía de las familias.

Comenzar con el hábito de ahorro puede ser difícil, pero este es una pieza fundamental en la vida de todas las personas, pues nos ayuda a cumplir metas a largo, mediano y corto plazo; en caso de tener un imprevisto, cubrirlo sin necesidad de endeudarse.

Estar consciente de esto y ahorrar es clave para nuestro desarrollo financiero.

¿Sabías Qué?



La Unidad de Bienestar Estudiantil cuenta con un Programa "Trabajo y Estudio", que tiene entre sus ejes temáticos "el Manejo de Presupuesto", el cual realiza deferentes actividades de promoción para potenciar el uso responsable de los recursos económicos de los y las estudiantes y sus familias.

*Mónica Muñoz Sanzana
Programa "Trabajo y Estudio"
Unidad de Bienestar Estudiantil UdeC*

Vida UdeC: contada por una estudiante



Soy Romina Cid San Martín, vivo en la comuna de Futaleufú en la X región de Los Lagos y actualmente estudiante de 2° año de la carrera de Derecho. Por la pandemia, he vuelto a mi pueblito y como para todos y todas, han sido meses distintos, sin embargo, en el mes de septiembre, la Universidad anunció el Concurso

“Conectándonos con la Cueca”, lo cual fue especial y desde el momento en que vi el afiche me entusiasmé, ya que desde muy pequeña he tenido

gusto por la cueca, participando de distintos clubes o conjuntos folclóricos en mi comuna. Fue difícil decidirme por cual categoría optar, elegir un buen espacio para bailar en este contexto y, por supuesto, encontrar un compañero, pero las circunstancias se dieron más fáciles, ya que coincidió con una grabación que hicimos en

nuestra comuna para una fonda virtual organizada por la municipalidad. Aprovechamos los bellos paisajes que nos rodean y con mi pareja de baile por muchos años, Leonel Sánchez, decidimos grabar el video en el mismo momento, en nuestra típica “Laguna Espejo”. Al ver el video pareciera que todo fue muy planificado, pero por el contrario, se dio de forma casi espontánea. No tenía muchas esperanzas de ganar, solo fue con el ánimo de participar del concurso, sin embargo, gané en la categoría de cueca de pareja, ¡fue una hermosa sorpresa, estaba muy contenta!

Estoy agradecida de que mi Universidad propicie instancias como estas para participar e incentivar nuestra cultura, porque muchas veces valoramos más lo ajeno y no partimos por casa. Espero que, al volver a la vida presencial, podamos disfrutar de la Universidad y todas sus áreas, porque no asistimos a ella solo a estudiar y sacar un título, siempre es importante desarrollar otros ámbitos para distraernos, cuidarnos y disfrutar aún más de esta linda etapa de nuestras vidas que tendremos solo una vez.

Romina Cid San Martín, Estudiante Lic. Cs. Jurídicas y Sociales.

Recetario UDEC: Hamburguesas de Jurel

Ingredientes

- 1 tarro de jurel
- 1 cebollín grande picado
- 1 trozo de morrón picado
- Ajo
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cucharadas de harina
- 125 grs. de pan rallado
- Sal y pimienta a gusto

Pasos

1. Hacer un sofrito con el cebollín, morrón y ajo
2. En un bol mezclar el jurel (limpio sin piel, ni espinas), el sofrito, los huevos, harina, sal y pimienta al gusto.
3. Una vez obtenida la masa compacta, se forman las hamburguesas con las manos y se pasan por pan rallado.
4. En un sartén antiadherente con 1 cda. de aceite, se fríen las hamburguesas por ambos lados a fuego medio hasta que doren.
5. Puedes servir en pan, acompañado de arroz o con ensaladas.



Tiempo de Preparación: 30 –40 minutos aprox.

Porciones: 4 aprox.

Valor: \$2.600

*Mónica Muñoz Sanzana, Asistente Social
Programa “Trabajo y Estudio”
Unidad de Bienestar Estudiantil UdeC*

Nuevos Desafíos para el Mundo Laboral

La situación actual a causa del COVID-19 trajo un cambio repentino a la vida de cada una de las personas, impactando en distintos ámbitos de la vida cotidiana, siendo el área laboral una de las más afectadas. Las empresas y distintos servicios tuvieron que modificar su forma de trabajo de un día para otro, teniendo que diseñar, desarrollar y aplicar distintas estrategias para poder seguir llevando a cabo sus labores.

Es a razón de todo esto, que el Mundo Laboral hoy en día está pasando por una transición que ha traído cambios, los cuales, muy posiblemente, perdurarán en el tiempo. El trabajo desde casa, medias jornadas, trabajo en base a objetivos, entre otras, son algunas de las estrategias que se han ido desarrollando en los distintos servicios a nivel mundial. Estrategias que hace algunos años en países como Chile se veían muy lejanas o muchas veces no se consideraban como trascendentales, ya que el sistema de trabajo se encontraba establecido hace mucho tiempo.

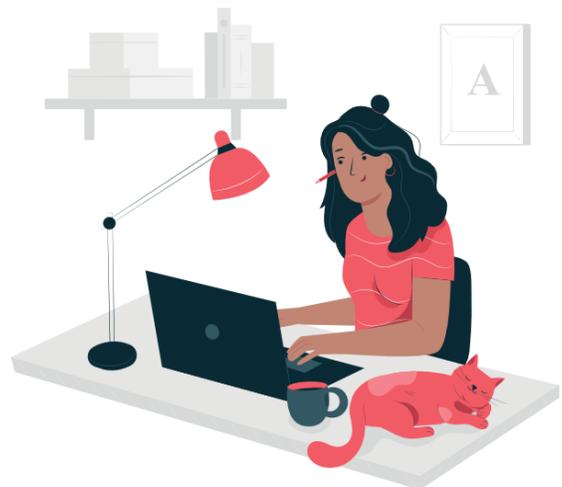
Claro es que estos cambios afectarán de una u otra manera a todas las personas que están inmersas en el mercado laboral, o buscan ser parte de este en un futuro próximo, es por esto que es de suma importancia conocer cuáles serán los cambios más relevantes en lo que respecta al Sistema de Trabajo para así poder prepararnos ante los eventuales Nuevos Desafíos del Mundo Laboral.

La Flexibilidad en el trabajo es uno de los aspectos que más ha tomado relevancia desde la llegada del COVID-19. Al ser una situación que está en constante “sube y baja” es de suma importancia poder adaptarse a los cambios que vayan apareciendo, ser flexibles a la hora de modificar estrategias, métodos y horarios de trabajo puede ser un condicionante importante al momento de enfrentarse a los distintos desafíos que las tareas a cumplir pueden traer.

El *Teletrabajo* y la nueva forma de desempeñar las labores diarias. El estar en casa trabajando para algunos/as ha sido muy gratificante, mientras que para otros/as ha sido un duro desafío que sin previo aviso les tocó enfrentar. El poder de la *organización, planificación y responsabilidad* ha tomado mayor relevancia a la hora de desempeñar las labores diarias, como así también el no ser sólo un/a ejecutor/a de tareas, sino también alguien *creativo o creativa*, que proponga y diseñe distintas estrategias de ejecución.

De la mano con el Teletrabajo y lo que implica poder establecer un sistema de trabajo en casa, nos encontramos con el *Manejo Digital*, el cual, al igual que todo lo que ha surgido en base a la Pandemia, ha llegado de sorpresa, sobre todo para los y las trabajadores/as con más trayectoria, quienes se han visto enfrentados y enfrentadas a un mundo que muchas veces no estaban tan inmersos. La capacitación de los trabajadores debe recaer en los y las empleadores, quienes deben tomar las medidas correspondientes para poder mantener a sus empleados al corriente de las nuevas tecnologías y métodos de producción.

El cambio es ahora, llegó de sorpresa, en un momento que nadie se lo esperaba y es tarea de cada uno y cada una poder adaptarse a estas nuevas formas de desempeño y organización laboral.



Gabriela Neira Rodríguez y Juan P. Arévalo Yáñez

Programa “Trabajo y Estudio”

Universidad estudiantil UdeC.

Sección Estar Bien: Cómo potenciar nuestro Bienestar Psicológico

En el contexto actual afectado por la pandemia del COVID-19, ha modificado nuestros estilos de vida, causando estrés e incertidumbre sobre el futuro, por esta razón, es esencial mantener un bienestar psicológico saludable.

El Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico busca dilucidar que factores influyen en el bienestar psicológico y de esta manera, lograr promoverlos en la vida diaria de las personas. Entre estos se encuentran seis dimensiones:

- **Autoaceptación:** Apreciación positiva de uno mismo estando consciente de las propias limitaciones.
- **Relaciones positivas con otras personas:** Mantener relaciones estables socialmente significativas, vínculos psico-sociales, confianza en las amistades y la capacidad de amar.
- **Autonomía:** Sostener la propia individualidad, mantener las propias convicciones e independencia.
- **Dominio del entorno:** La habilidad personal que permite una sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir a su alrededor.
- **Crecimiento personal:** Búsqueda del desarrollo del propio potencial y fortalecimiento de las capacidades.
- **Propósito de vida:** Basado en objetivos claros y metas realistas que doten de significado a las experiencias ya vividas y por vivir.

Reflexionar sobre estas dimensiones, ayudará a mantener un estado psicológico y emocional saludable y una perspectiva de vida más positiva.



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

Una mirada hacia la Interculturalidad

El presente artículo conmemora el Día de la Diversidad Cultural, también conocido como el “Encuentro entre dos Mundos”, el cual, busca fortalecer la cohesión social promoviendo el respeto, la equidad e inclusión, siendo celebrada por múltiples sociedades de nuestro planeta. En este sentido, es necesario precisar que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, para su sigla en inglés UNESCO (2020), se refiere a la Interculturalidad como la presencia e interacción equitativa de diversas culturas y la posibilidad de generar expresiones e interrelaciones culturales compartidas, mediante el diálogo y el respeto mutuo, considerando el contexto socio cultural y lingüístico de cada pueblo originario.

En Chile un importante número de personas se siente perteneciente a algún pueblo indígena, reflejado en los datos arrojados por el Censo realizado el año 2017, puesto que, del total cercano a 17.000.000 de personas, el 12,8% se consideran pertenecientes a algún pueblo indígena, es decir, 2.185.792 personas. Situación experimentada a su vez por la mayoría de los países latinoamericanos caracterizados por poseer una rica diversidad cultural. Atendiendo a estas consideraciones, los lineamientos de la UNESCO (2020), determinan que es imprescindible considerar a los pueblos indígenas como punto neurálgico del tejido social, es decir, reconocidos/as como guardianes de gran parte de la pluralidad biológica, cultural y lingüística del planeta. Sin embargo, sus sociedades y condiciones de vida se encuentran en constante estado de vulnerabilidad, evidenciado, por ejemplo, en el último informe de Seguimiento de la Educación en el Mundo (GEM Report), difundido en junio de 2020 por UNESCO, reveló que la mayoría de las respuestas educativas a la pandemia han sido mayormente estandarizadas, lo cual deja de lado las particularidades de los pueblos originarios. Asimismo, se enfatiza en la necesidad de visibilizar que en América Latina y el Caribe, solo una ínfima cuarta parte de los países implementan leyes de educación inclusiva que representen a todos los/as estudiantes, revelando brechas de conectividad, relación de intercambios desiguales, precaria enseñanza remota di-

gital, desencadenando en una insuficiente redistribución de oportunidades en la población estudiantil, entre otras brechas; dejando al descubierto que aún falta avanzar en materia de Interculturalidad, debiendo cada Estado realizar políticas públicas que permitan fortalecerla.

En esta línea, la Comisión de la Asamblea General de la ONU, comprometida desde el año 2015 hasta la fecha, determinó con gran aprobación la resolución sobre “Cultura y Desarrollo Sostenible A/C.2/70/L.59”, respaldada con la participación de pueblos originarios, redactada en base a valores enmarcados desde la diversidad cultural, fundamentada principalmente por tres ejes a seguir por cada país miembro:

- Concientizar la importancia del diálogo intercultural, la diversidad y la inclusión.
- Lograr que todos y todas apoyemos la diversidad mediante gestos reales en nuestro diario vivir.
- Combatir la polarización, estigmas, prejuicios y estereotipos para mejorar la comprensión y cooperación entre las personas de diferentes culturas.



En efecto, todas estas propuestas plantean canales participativos, cuyo fin apuesta por la necesidad de incluir a las personas como sujetos activos

capaces de movilizarse por sí mismos y ser generadores de cambios.

Luz Ulloa Fichtner

Programa “Buen Trato UdeC”

Unidad de Bienestar Estudiantil UdeC

INE. (2018). *Radiografía de Género, pueblos originarios en Chile 2017*.

ONU. (2020). Origen y espíritu del Día Internacional. *Día Mundial de la Diversidad Cultural para el Diálogo y el Desarrollo*.

UNESCO. (2020). *Convención sobre la Protección y la Promoción de la Diversidad de las Expresiones Culturales*.

UNESCO. (2020). *La educación intercultural y su afectación por la Covid-19: Voces desde Chile*.

Campanilo Informa

- Debido a la pandemia, no se están realizando atenciones presenciales, solamente online, las consultas son atendidas a través del correo bienestar@udec.cl. Tenemos plazo de 3 días hábiles para responder.
- Busca la Feria Virtual de Emprendedores UdeC en nuestro Instagram @bienestarestudiantiludec.
- Revisión de antecedentes académicos y envío de información a Junaeb, por Renovación segundo semestre de Becas de Mantención, tercer plazo (BPR, BI, BRI, BIT, BPA, otras) .
- Los y las estudiantes que fueron beneficiados/as por Gratuidad 2020, el pago de la BAES será efectivo el día primero de noviembre. De acuerdo a la información emitida por JUNAEB será retroactivo desde septiembre 2020. El procedimiento de uso de beneficio será enviado a través de correo institucional.
- El día jueves 22 de octubre, a las 19 hrs, se realizará un *live* acerca de la “TNE 2020” a través de nuestro Instagram @bienestarestudiantiludec



Equipo de Bienestar Estudiantil

Universidad de Concepción.

Síguenos en nuestras redes sociales

 @bienestarestudiantiludec

 Bienestar Estudiantil UdeConce