

# TU BIENESTAR UDEC

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



## EN ESTA EDICIÓN

### SECCIÓN: ¿SABIAS QUÉ?

Conoce el Programa Interdisciplinario por la Inclusión, INCLUDEC

### SECCIÓN: ESTAR BIEN

Consejos a seguir para ayudarte a dormir mejor

### SECCIÓN: CAMPANILO INFORMA

Postulación a Sala Cuna y Jardín Infantil Mi Pequeño Pudú. Solicita procedimiento de postulación a [bienestar@udec.cl](mailto:bienestar@udec.cl)



@bienestarestudiantiludec

*Estimada comunidad estudiantil: Les dejamos una nueva edición de nuestro Boletín "Tu Bienestar UdeC", con artículo de nuestro programa "Buen Trato UdeC", referente al amor romántico, los mitos y creencias que giran en torno a él. Además, de una breve e interesante guía de consejos a seguir para tener un sueño reparador. Te invitamos a conocer las distintas actividades que se realizaron durante octubre y las que estamos planificando para este mes.*

*Como Equipo de Bienestar, les dejamos un cariñoso saludo y nuestras redes sociales están abiertas para ustedes, para apoyarles en la medida que podamos. Recuerden que estamos atendiendo de manera presencial y nuestra Unidad se encuentra ubicada en el segundo piso del edificio Virgino Gómez.*



Equipo Bienestar Estudiantil DISE UdeC

## ¿QUÉ ES EL AMOR ROMÁNTICO?

El amor es un término ambiguo que a lo largo del tiempo ha derivado en las relaciones románticas, consolidándose así el concepto de Amor Romántico. Está sostenido por las sociedades patriarcales que sustentan las desigualdades entre hombres y mujeres, generando así la violencia de género. La idea de amor en nuestra sociedad sigue siendo el mito de amor romántico. Ese amor eterno que pensamos que va a ser para toda la vida, en el que persiste la idea de que si nos quieren hay que darlo todo, que idealiza a la pareja, nos vuelve posesivos/as y celosos/as, con necesidad de control o pertinencia (Silvia Sumell, 2017).

Te planteamos las siguientes ideas acerca del amor romántico, con la finalidad de que puedas analizar si estás de acuerdo con ellas:

1. Somos personas incompletas que sólo encontraremos la felicidad y la plenitud cuando llegue a nuestra vida aquella persona que el destino ha puesto en un lugar concreto y que encaja con nosotros/as a la perfección.
2. Estar enamorado/a de una persona impide sentir atracción por otras.
3. El amor todo lo puede, lo que implica que la pareja será capaz de superar todos los obstáculos externos a lo largo de su relación.
4. Los celos son signo de amor verdadero, si no se pone celosa/o es porque no le importas.
5. Si el amor es verdadero, todos mis deseos y fantasías sexuales deben tener a mi pareja como protagonista.
6. El amor (confianza, intimidad, compromiso, complicidad) y el enamoramiento (chispa, ilusión, pasión, mariposas en el estómago) son sinónimos. Si se deja de estar apasionadamente enamorado es que ya no amas a tu pareja y es mejor abandonar la relación.

Las afirmaciones anteriores se asocian con los siguientes mitos del amor romántico:

### 1. Mito de la Media Naranja



### 4. Mito de los Celos



### 2. Mito de la Exclusividad



### 5. Mito de la Felicidad



### 3. Mito de la Omnipotencia



### 6. Mito de la Equivalencia

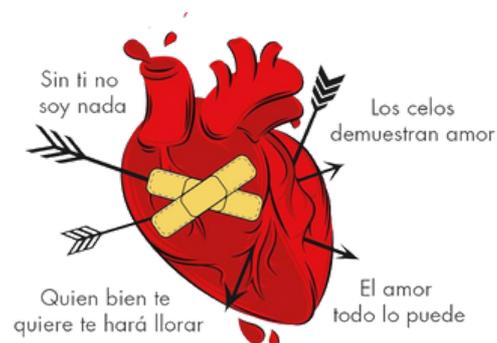


Lo importante es reconocer y diferenciar este tipo de relaciones, en donde se puede llegar a perdonar y justificar todo en el nombre del amor. Por lo que, si consideras que podrías estar experimentando alguno de los mitos del amor romántico, es importante realizar una autoevaluación de tu comportamiento con las relaciones de pareja u otras, para sostener algo más sano y equitativo.

**Alejandra Gutiérrez**, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social

Programa "Buen Trato", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: IGUALDAD – AMOR ROMÁNTICO <http://www.avila.es/ciudad/cronicas/cronicas-2/item/4400-igualdad-amor-romántico>.



**Si es amor no duele**

# EMPRENDIMIENTOS DE ESTUDIANTES UDEC



## COLD SOULS

Ropa y accesorios de indumentaria alternativa. Prendas secondhand y bisutería. Se realizan entregas en Concepción y envíos a todo Chile.

Síguelos en  
[@coldsouls\\_ccp](https://www.instagram.com/coldsouls_ccp)



## 8VAENRUTA

Taller de bicicletas dedicado a la mantención, reparación, regulación, centrado, sangrado, cambio de repuestos, entre otros ajustes para todo tipo de bicicletas.

Síguelos en [@8vaenruta](https://www.instagram.com/8vaenruta)



## VIDA UDEC CONTADA POR UNA ESTUDIANTE

Hola, mi nombre es Belén Acevedo López, estudiante de tercer año de Astronomía. Soy de la ciudad de San Javier, pero actualmente resido en Concepción. Decidí estudiar esta carrera porque desde pequeña me llamó la atención todo lo relacionado con el universo y en el momento en que supe que podía cursar Astronomía en la UdeC, no lo dudé.

Luego de dos años de clases online, la presencialidad ha sido un reto y desafío, no sólo por la carga académica, sino que también por todo aquello referido a la vida personal; particularmente sufro de alergia alimentaria, lo cual limita bastante la comida que puedo consumir y, por ende, invierto gran parte de mi tiempo preparando mis alimentos. Debido a eso, surgió la idea de preparar alfajores para aquellos/as estudiantes con las mismas limitaciones que yo, y a quienes les resulta difícil comprar y disfrutan de un antojito saludable y a un precio accesible. Estudiar en la UdeC y vivir sola, es un aprendizaje constante que estoy dispuesta a enfrentar.



**Belén Nayely Acevedo López, Estudiante de tercer año de Astronomía.**  
Programa "Trabajo y Estudio", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC.

## RECETARIO UDEC TORTILLA DE VERDURAS PARA 3 PERSONAS.

Valor Aproximado: \$6.500

### Ingredientes:

- 3 huevos
- 1 pimentón rojo y verde
- 1 puñado de espinacas
- 1 zanahoria
- 1 zapallo italiano
- 1 tomate
- ½ cebolla
- Aceite y sal



### Preparación:

Lava muy bien las verduras. Pica en trozos las cebollas, tomates, pimentón y espinacas. Luego raya la zanahoria y el zapallo italiano. En un sartén con aceite, saltea todas las verduras y remueve hasta que estén tiernas. Bate los huevos en un bol y luego agrega las verduras, mezcla muy bien todo. Añade sal a gusto. Finalmente, haz la tortilla en un sartén, coloca la mezcla cuando el aceite esté bien caliente. Baja el fuego y cocina unos cinco minutos por cada lado.

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

## SABIAS QUÉ...



El programa interdisciplinario por la inclusión INCLUDEC, es un programa de la Universidad de Concepción dependiente de la Vicerrectoría, el cual está conformado por diferentes profesionales, docentes, administrativos y estudiantes voluntarios/as.

Su objetivo principal es promover la inclusión de estudiantes en todos los ámbitos de la vida estudiantil, buscando otorgarles igualdad de oportunidades y condiciones, particularmente a los estudiantes con discapacidad. Para ello, proponen un cambio cultural en la Universidad para que a través de diferentes iniciativas académicas, artísticas, deportivas y comunitarias se logre instaurar la inclusión como un valor inserto en la comunidad estudiantil.

El programa cuenta con un compromiso inclusivo que involucra a estudiantes, docentes y al personal universitario, comprendiendo que la cultura inclusiva se logra instalar en una institución si forma parte de los equipos de trabajo que la componen. Por lo que, el programa, por un lado, otorga apoyo individualizado a los/as estudiantes en situación discapacidad que lo soliciten, así como también un sistema especial de ingreso para estudiantes con discapacidad visual. Además, cuenta con charlas y capacitaciones en las que pueden participar toda la comunidad universitaria.

Para profundizar y conocer aún más el programa de INCLUDEC y las distintas áreas que trabaja, te invitamos a visitar su sitio oficial, [www.includec.udec.cl](http://www.includec.udec.cl).

**Alejandra Gutiérrez**, *Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social*  
Programa "Con Identidad Udec", Unidad de Bienestar Estudiantil  
Fuente: <http://includec.udec.cl/>.

## CAMPAÑO INFORMA Beneficios de la Unidad de Bienestar Estudiantil

- Para solicitar reactivar Beca de Alimentación para la Educación Superior (BAES/ Sodexo), debes completar "Formulario de reactivación BAES", disponible en el siguiente link: [https://docs.google.com/forms/d/12g4gBWYp-i35QSI0mbUKe-iB2OEs\\_LheOXJ6pgo8nHs](https://docs.google.com/forms/d/12g4gBWYp-i35QSI0mbUKe-iB2OEs_LheOXJ6pgo8nHs).
- Postulación Sala Cuna y Jardín Infantil "Mi pequeño Pudú", Ingreso marzo 2023, Solicitar procedimiento a [bienestar@udec.cl](mailto:bienestar@udec.cl). Señalando en el asunto del correo: Postulación Sala Cuna.



**CAMPANILO INFORMA: Actividades de Promoción Social de la Unidad de Bienestar**



**Tercera Feria Virtual de Emprendimiento Estudiantil UdeC, desarrollada del 03 al 05 de octubre**



**El día 19 de octubre se realizó el Taller de Parentalidad Positiva, dirigido a las madres, padres y/o apoderados del Jardín Infantil "Mi Pequeño Pudú". Realizado por la Encargada de Convivencia Escolar, Jennifer Gutiérrez.**



**Actividad Mindfulness en el marco de la Campaña de Apoyo a la Salud Mental: Cuidando mis Emociones, realizada el día 20 de octubre.**





## CAMPANILO INFORMA: Actividades de Promoción Social de la Unidad de Bienestar



El día 20 de octubre se realizó el Taller de Manejo de la Ansiedad: ¿Cuánto de los que pienso es cierto?. Realizado por Injuv.

**Campaña de Educación Financiera realizada el día 24 de octubre. La actividad tuvo como objetivo promover una educación financiera acorde a la etapa de desarrollo de nuestra comunidad universitaria.**



## Agenda de Noviembre

**EXPO BIENESTAR**

Stand informativos, emprendedores/as UdeC, concursos, música y mucho más.

17 de noviembre  
11.00 a 15.00 hrs.

Frontis Facultad de Cs. Químicas

**Stand Beneficios Estudiantiles**

**Stand "Buen Trato"**

**Stand "Familia Saludable"**

**Stand "Trabajo y Estudio"**

**Stand "Vivir Bien UdeC"**

**Zona de Emprendedores/as UdeC**

