

# TU BIENESTAR UDEC

Boletín Mensual



Obtenido de noticias.udec.cl

## En el interior

### CAMPAÑO INFORMA

A partir del mes de abril comienza proceso de postulación a Beca de Alimentación Los Patos

### CONOCE LOS EMPREDIMIENTOS DE ESTUDIANTES UDEC

### CAMPAÑA DE APOYO A LA SALUD MENTAL

Actividades mensuales desarrolladas por la Unidad de Salud y de Bienestar Estudiantil

El pasado 29 de marzo se realizó la tradicional Feria de Bienvenida DISE, en donde participaron estudiantes de primer año y de generaciones anteriores. El encuentro estuvo marcado por una serie de actividades y contó con la participación de diferentes stand informativos de las distintas unidades de la DISE, así como también direcciones, programas y servicios de la Universidad.



Campaña de Apoyo a la Salud Mental, Frontis edif. Virginio Gómez.

**PINCHA AQUÍ PARA MÁS  
INFORMACIÓN**



# TU BIENESTAR UDEC

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



## EN ESTA EDICIÓN

### SECCIÓN: ¿SABÍAS QUÉ?

Conoce a la directora de la Dirección de Servicios Estudiantiles, Cecilia Pérez Díaz

### SECCIÓN: ESTAR BIEN

¿Cómo construir un Botiquín Emocional?

### SECCIÓN: CAMPAÑO INFORMA

Si suspendiste estudios, realizaste cambio de carrera y/o Universidad, debes solicitar reactivación BAES al correo [bienestar@udec.cl](mailto:bienestar@udec.cl)



@bienestarestudiantiludec

Estimada comunidad estudiantil:

*Iniciamos un año marcado por difíciles momentos tras los incendios ocurridos en la zona centro sur del país y principalmente nuestra región, con muchas personas de nuestra comunidad UdeC afectadas directamente en sus familias, viviendas o fuentes laborales. Sabemos que retomar actividades bajo estas circunstancias se hace más difícil de lo habitual, por lo que necesitaremos todas las energías y redes de apoyo para afrontar este nuevo inicio de año académico, esperamos poder contribuir en ello.*

*Esta primera edición 2023, está preparada para ustedes pensando en transmitirles nuestro apoyo y viene con novedades que esperamos les gusten.*

*Un especial saludo para la comunidad estudiantil que se incorpora a primer año, a quienes están retomando sus actividades académicas y estudiantes que están en la etapa final de su carrera.*

Bienvenida Comunidad Estudiantil.

Equipo Bienestar Estudiantil DISE UdeC



## EMPRESARIOS DE ESTUDIANTES UDEC

Te invitamos a conocer el emprendimiento de estudiantes de nuestra casa de Estudios, siguiendo y revisando en sus redes sociales lo que sea de interés para ti.



### Clarividencia Store

Es un emprendimiento enfocado en reutilizar y no desechar lo que puede ser una oportunidad para alguien más, podrás encontrar ropa, accesorios, artículos usados, nuevos y/o reciclados.

Síguelos en [@clarividencia\\_store](https://www.instagram.com/clarividencia_store)



### Ventas por Catálogo Laraquete

Emprendimiento de venta de ropa interior por catálogo para mujeres, hombres, niños, niñas y tallas grandes. Se trabajan marcas como Lady Genny, Baziani y Leonisa.

Síguelos en [@ventas.por.catalogo\\_laraquete](https://www.instagram.com/ventas.por.catalogo_laraquete)



**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

Mi nombre es Gustavo Retamal Jara. Tengo 22 años, soy de Talcahuano. Estudiante de tercer año de la carrera de Ingeniería en Biotecnología Vegetal de la Universidad de Concepción.

De mi carrera destaco la gran formación que tienen mis docentes, dado que la mayoría se encuentran con magister, doctorados y trabajos en investigación, ya que mi carrera está enfocada en innovación e investigación. Así como también, el conocimiento de las plantas a nivel molecular, de especie y la visión ecológica. El ambiente con mis compañeros es tranquilo, siempre vengo motivado a la Universidad para seguir aprendiendo.

De manera paralela, soy bombero voluntario, estuve presente en los incendios del pasado mes febrero en Tomé, Nacimiento, Menque, San Nicolás y Florida. Fue una experiencia fuerte presenciar el sufrimiento de las personas y no sólo en el ámbito social, sino que también ver el sufrimiento de los animales y el ecosistema.



*Gustavo Alberto Retamal Jara. Estudiante de Ingeniería Biotecnología Vegetal Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC.*

## RECETARIO UDEC BETARRAGA CAVANCHA

Valor Aproximado: \$6.000

### Ingredientes:

- 80 g de betarraga
- 40 g de atún
- 20 g de cebolla
- 50 g de lechuga
- 2 cucharada de mayonesa
- Sal, limón y aceite a gusto

### Preparación :

Lavar y cocer las betarragas por 40-50 minutos en una olla con agua hirviendo. Una vez transcurrido el tiempo de cocción, dejarlas estilando en un colador y reservar.

Para el relleno, debes pelar y picar la cebolla, la cual debe remojar de 5-10 minutos en agua hirviendo, estilar y luego mezclarla con el atún y mayonesa.

Finalmente, ahuecar con una cuchara cada betarraga y rellenar con la mezcla de atún. Luego deshojar y lavar la lechuga, picarla y montarla sobre el plato junto a las betarragas rellenas. Aliñar a gusto y a disfrutar.



**Yunitza Cifuentes, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social**  
Programa "Trabajo y Estudio", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: Elaboración propia.

## SABÍAS QUÉ...



Norma Cecilia Pérez Díaz es la actual directora de la Dirección de Servicios Estudiantiles (DISE), se formó académicamente en la Universidad de Concepción en la carrera de Servicio Social, siendo reconocida con el premio Universidad de Concepción de su generación. En el ámbito familiar, es madre adoptiva de Valentina, quienes viven junto a sus mascotas.

La trayectoria laboral de la Directora es amplia y reconocida nacional e internacionalmente, con una experiencia de formación enriquecedora. Fue ex Ministra de Estado entre los años 2002-2006, ejerciendo en el MIDEPLAN que actualmente es el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, además como ministra directora del Servicio Nacional de la Mujer (MinMujeryEG actualmente). El año 2011 regresó como docente a nuestra casa de estudio, desempeñándose como jefa de carrera de Trabajo Social (2014), posteriormente asumió la Dirección de Relaciones Internacionales (2015) y actualmente se desempeña como directora de la DISE (2022 a la fecha).

Desde su actual cargo, los principales desafíos que se plantean son fortalecer y mejorar los servicios estudiantiles, ampliar su cobertura y crear una "**Estrategia Comunitaria de Bienestar Integral**" donde todo el personal universitario se vincule directamente con la comunidad estudiantil. Junto con esto, la directora menciona la importancia de quebrantar paradigmas en torno a la salud estudiantil, dejando de lado la visión de la salud como la ausencia de enfermedades y adentrándose a la multidimensionalidad del bienestar de las personas. Su invitación es a informarse de las distintas funciones de la DISE que existen para y por la comunidad estudiantil, así como también hace la invitación a que se motiven a participar en las diversas actividades que ofrece la dirección y que son complementarias a la formación académica, ya que, como comenta la directora, Chile necesita profesionales integrales.

**José Luis Sotomayor Durán, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social**  
Programa "Con Identidad Udec", Unidad de Bienestar Estudiantil.

## CAMPANILO INFORMA NOTICIAS BENEFICIOS UNIDAD DE BIENESTAR

Si suspendiste estudios, realizaste cambio de Carrera y/o Universidad, debes completar "Formulario de reactivación BAES" el cual puedes solicitarlo al correo bienestar@udec.cl

JUNAEB realizará Proceso de Revalidación TNE 2023. Desde el lunes 10 al viernes 21 de abril, de 09.00 a 16.00 hrs., en la Sala 1-B de la Biblioteca Central (Ingreso por el costado izquierdo frente al Plato).

Proceso de renovación Becas de Mantención del primer semestre, será informado a su correo institucional.

Para el proceso de captura fotográfica, revisar los módulos disponibles semanalmente en portal tne.cl.

Si te encuentras en proceso o suspendiste 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. Virginio Gómez o escribir al correo bienestar@udec.cl.

18 de abril de 11:00 a 13:00 hrs., se realizará la segunda versión de la Campaña de Apoyo a la Salud Mental, en el frontis del edificio Virginio Gómez.





## CAMPAÑO INFORMA: Campaña de Apoyo a la Salud Mental

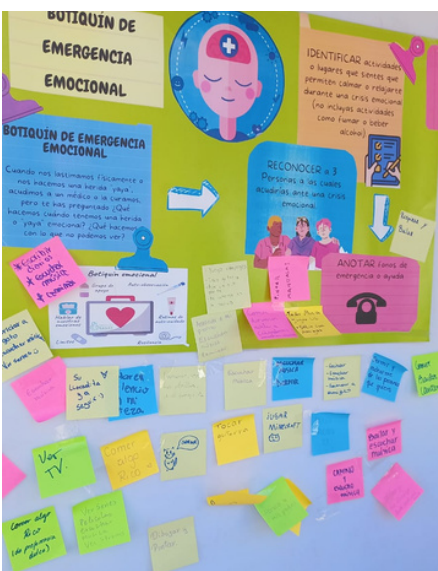


La Campaña de Apoyo a la Salud Mental tuvo por objetivo promover en la comunidad estudiantil la importancia de cuidar la salud mental como parte del bienestar y calidad de vida. La actividad estuvo a cargo de la Unidad de Salud y Bienestar Estudiantil de la DISE.

En dicha instancia se realizaron diferentes actividades como la técnica de Colourtation. Así como también se trabajó la Cartografía Social, que permitió conversar de los diferentes lugares de la Universidad.



Estuvo presente la docente Lourdes Sepúlveda, quien brindó información de los conceptos básicos de la Medicina Tradicional China. Así como también se trabajó y compartió con estudiantes un punto específico de Acupuntura Emocional para trabajar la autoestima. Se conversó y se hizo entrega del Botiquín Emocional, el cual se enfoca en el autoconocimiento de las emociones e ir generando estrategias que permitan canalizarlas.







## CAMPAÑO INFORMAS: Feria de Bienvenida de la Dirección de Servicios Estudiantiles (DISE) 2023



La Feria de Bienvenida tuvo por finalidad facilitar la inducción de estudiantes a la Universidad de Concepción y en ella, la comunidad estudiantil participante de la actividad pudo encontrar stands de las cuatro unidades de la DISE: Salud, Bienestar Estudiantil, Actividades Extraprogramáticas y Deportes, además de diferentes reparticiones de la UdeC que son parte de la vida estudiantil, como Bibliotecas UdeC, Dirección de Equidad de Género y Diversidad, Centro de Apoyo al Desarrollo del Estudiante, Federación de Estudiantes, entre otras.



# BOTIQUÍN EMOCIONAL

## CUIDANDO MIS EMOCIONES

Cuando nos lastimamos físicamente o nos hacemos una herida, acudimos a un médico o la curamos. Pero, ¿sabes reconocer tu malestar emocional o tienes identificado aquello que te ayuda a mejorar y sanar tus heridas emocionales?. En esta edición te invitamos a construir tu propio Botiquín Emocional (BE) e ir identificando aquellas emociones, así como también actividades, personas o lugares que te ayudan a sentirte bien cuando tengas pensamientos negativos o emociones intensas. Para comenzar, es importante tener en cuenta los siguientes elementos:

**Trabajar en la Auto-observación:** Aprender a identificar las emociones que te acompañan, como la ansiedad, tristeza, estrés u otras, permitirá sentir tu experiencia con esas emociones. Recuerda que la emoción transmite un mensaje acerca de lo que estás sintiendo.

**Aprender a medir la temperatura emocional:** Al igual como medimos la temperatura corporal, es importante aprender a medir la intensidad de nuestras emociones y cómo te sientes ante una situación de dificultad. La auto-observación y conocimiento nos permitirá comprender lo que necesitamos para superar ese momento. Puedes salir a caminar, conversar con una persona de confianza, llorar, escuchar música u otra actividad que permita canalizar la emoción de ese momento.

**Establecer rutinas de autocuidado:** Incluir un tiempo para ti será beneficioso, ya que nos permite hacer un paréntesis en las obligaciones diarias que nos llevan a tener un ritmo de vida acelerado.

Así como también, es importante hablar de nuestras emociones, identificar y contar con personas y/o grupos de apoyo.

Teniendo en cuenta todos estos elementos, te proponemos realizar un plan de acción simple, que te permita reconocer personas a las que puedes pedir ayuda, actividades o lugares que permitan calmarte y contar con teléfonos de ayuda para enfrentar una crisis emocional:

- Anota el nombre de 3 personas a las cuales acudirías,
- Anota 3 actividades o lugares que sientas que te permiten calmar o relajarte durante una crisis emocional (no incluir actividades como fumar o beber alcohol),
- Anota 3 números de teléfonos a los cuales puedes llamar.

Recuerda que no todos los botiquines son iguales, ya que depende de las experiencias que cada persona haya vivido, por lo que debe adaptarse a nuestras necesidades a nivel individual, familiar y/o con los recursos disponibles en nuestra comunidad.

**Katherine Belmar Matamala, Trabajadora Social UBE**

Programa "Vivir Bien UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil

Fuente: ADIPA (2023). *Botiquín emocional una herramienta de la psicología para el bienestar*. Extraído de <https://adipa.cl/noticias/botiquin-emocional-una-herramienta-de-la-psicologia-para-el-bienestar/>.

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



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl