

TU BIENESTAR UDEC

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



Nos encontramos terminando este 2023, año que nos ha traído distintas reflexiones acerca de lo queremos, como podemos desarrollarnos de mejor manera, la importancia del autocuidado y nuestro aporte en la Sociedad. Esperamos que el próximo período sea mejor, solamente nos traiga paz, amor y experiencias enriquecedoras para cada uno de nosotros. Recordar que estas fiestas nos sirve para encontrarnos con nuestra familia, amistades y personas significativas, que las distancias se acorten, podamos resolver nuestras diferencias con sabiduría, buen trato y sentirnos de una manera segura. Además, hacemos un llamado a celebrar con moderación, para que nada pueda empañar nuestras fiestas, seamos responsables y aprovechar esta época del año.

Equipo Bienestar Estudiantil.



EMPREDIMIENTOS DE ESTUDIANTES UDEC

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



EL BAÚL DE AMATISTA



Emprendimiento enfocado venta de cosmética, belleza y cuidado personal. Realiza entregas en Concepción y Yungay.

Síguelos en [@elbauldeamatista.cl](https://www.instagram.com/elbauldeamatista.cl)



PIXAPIRIXA



Emprendimiento enfocado en ventas de papelería, artículos de escritorios, accesorios Kawaii, bloques de construcción y mucho más.

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



HERMANO MAYOR

Emprendimiento enfocado en confección bordados, pirografía y arcilla, cuneta con productos para entrega inmediata, además realizan pedidos personalizados.

Síguelos en [@hermanomayor.cl](https://www.instagram.com/hermanomayor.cl)



RESUMEN AÑO 2023

ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN DE LA UNIDAD DE BIENESTAR

PROGRAMA VIVIR BIEN UDEC

Este programa tiene por objetivo potenciar estilos de vida saludable en estudiantes de la UdeC, promoviendo entornos de bienestar y calidad de vida. Bajo esta mirada, el 02 de junio se realizó la actividad "Pedalea y Vive Mejor", en el marco de la Celebración del día Mundial de la Bicicleta. Las Campañas de Consumo Responsable de Alcohol y Prevención de Drogas formaron parte de la agenda de la Unidad



En la línea del cuidado de la salud mental, se realizaron Campañas de Apoyo a la Salud Mental, las cuales buscaron generar instancias de educación y de esparcimiento para la comunidad universitaria a través de metodologías e intervenciones lúdicas. Además se realizó un trabajo interdisciplinario y colaborativo entre la Unidad de Salud, INJUV y nuestra Unidad. Se implementaron talleres de abordaje de la Depresión y Manejo de la Ansiedad, ambos dictados por profesionales de INJUV. El equipo de trabajo del programa Vivir Bien UdeC, implementó el taller "Herramientas para el manejo de la Ansiedad", se llevaron a cabo un total de 5 talleres, los cuales contaron con alta convocatoria e interés estudiantil.



RESUMEN AÑO 2023

ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN DE LA UNIDAD DE BIENESTAR

PROGRAMA TRABAJO Y ESTUDIO

El programa tiene por objetivo contribuir al desarrollo de competencias laborales y fomentar el emprendimiento en la comunidad estudiantil, así como promover el uso eficiente y responsable de los recursos económicos que cuentan para sustentarse durante su vida académica y profesional. Bajo el alero de este programa se realizó el II Encuentro de Emprendedores/as UdeC en el mes de abril, en donde se trabajó en fortalecer la conexión entre pares y planificar actividades para el año en curso. En el mes de agosto se realizaron jornadas de capacitaciones para la comunidad emprendedora UdeC. El Centro de Negocios Sercotec Talcahuano fue el organismo encargado de realizarlas de manera gratuita y se abordaron las temáticas de "Modelo de Negocios Canvas" y "Costos Básicos" respectivamente. Así como también, campañas educativas en torno al manejo de presupuesto estudiantil.

Y se realizaron 5 Ferias de Emprendimiento estudiantiles, las cuales se completaron en modalidad online a través de nuestra plataforma de Instagram de la Unidad. El objetivo es, visibilizar, fortalecer y apoyar a los/as estudiantes que cuenten con un emprendimiento. Construyendo una comunidad emprendedora UdeC.



CAMPAÑO INFORMAS

ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN DE LA UNIDAD DE BIENESTAR

PROGRAMA CON IDENTIDAD UDEC

El programa tiene por objetivo potenciar el sentido de identidad y pertenencia en los/as estudiantes de la Universidad de Concepción. Y una de sus actividades principales es la bienvenida a los/as 32 estudiantes que obtuvieron la Beca Enrique Molina Garmendia. Además se realizó visita guiada al campus.

La Beca Enrique Molina Garmendia anualmente beneficia a 32 estudiantes de todo el país. Esta beca tiene un componente social de inclusión, de integración territorial y diversidad y es un r



PROGRAMA BUEN TRATO

Este programa busca promover y sensibilizar acerca de la cultura del buen trato en la comunidad universitaria, con el fin de favorecer las relaciones interpersonales a través de microclimas de buen trato y motivar los comportamientos no violentos en todas sus representaciones. Este año, particularmente se trabajó en diferentes Campañas de Sensibilización con énfasis en la diversidad sexual, relaciones familiares y de pareja.



CAMPAÑO INFORMAS

• NOTICIAS DE LOS BENEFICIOS DE LA UNIDAD DE BIENESTAR

- Para agendar hora de atención con Asistente Social de la Unidad de Bienestar Estudiantil, debes acercarte a la Recepción, ubicada en el primer piso del edificio Virginio Gómez
- 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. Virginio Gómez.



RECETARIO UDEC

VALOR: \$3.000

(4 - 5 porciones)

Cena navideña vegana: Rollitos de humus y cilantro

INGREDIENTES

- Garbanzos
- Aceite de oliva
- Limones
- Cilantro
- Zapallo italiano
- Sal



PREPARACIÓN

Procesar una taza de garbanzos cocidos con jugo de medio limón, una cucharada de aceite de oliva, sal y un puñado de cilantro, hasta tener una crema suave y homogénea. Con un pelador, sacar lonjas finas de zapallo italiano, en donde se debe poner un poco de la mezcla anterior y enrollarlos para hacer rollitos.

Termina con una hojita de cilantro fresco para decorar y a servir.

Yunitza Cifuentes Bustos, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social
Programa Familia Saludable, Unidad de Bienestar Estudiantil, Udec

Fuente: MINSAL <https://www.minsal.cl/con-recetas-saludables-y-toma-gratuita-de-examenes-preventivos-inician-actividades-del-mes-del-corazon/>.

SECCIÓN ESTAR BIEN

COMPRA DE MANERA INTELIGENTE



En la vida universitaria, es donde el presupuesto suele ser ajustado, aprender a realizar compras inteligentes se convierte en una habilidad crucial. Más allá de simplemente buscar ofertas, implica tomar decisiones informadas que no solo ahorran dinero, sino que también garantizan la calidad, durabilidad y sostenibilidad de los productos adquiridos.

Al comprar de manera inteligente, puedes maximizar tu presupuesto limitado y, al mismo tiempo, contribuir a un estilo de vida más sostenible. Te dejamos algunos tips para comprar de manera inteligente:

Entiende tus necesidades reales: Es importante conocer y comprender tus necesidades reales. Antes de hacer una compra, pregúntate si el producto es realmente necesario o si es un deseo impulsivo. Esto ayuda a evitar gastos innecesarios y a concentrar tu presupuesto en lo que verdaderamente necesitas.

Compara los precios del mercado: Utiliza aplicaciones y sitios web para comprar precios y asegurarte de obtener las mejores ofertas. Además, leer reseñas y comentarios puede darte una idea más clara de la calidad del producto que quieres adquirir.

Establece un presupuesto para tus compras: Determina un límite mensual o anual para diferentes categorías de productos y esfuerzate por respetarlo. Esto te ayudará a mantener tus finanzas bajo control y a evitar gastos excesivos.

Evita las compras impulsivas: Son uno de los mayores enemigos del ahorro. Una estrategia para evitarlas es darte un período de reflexión antes de comprar algo que no estaba en tus planes. Espera unos días y, si todavía crees que es necesario, entonces procede con la compra.

Conoce los mejores momentos para comprar: Ciertos productos tienen temporadas específicas del año donde sus precios bajan considerablemente. Por ejemplo, los electrodomésticos suelen tener descuentos durante el "Black Friday" o después de Navidad. Conocer estos patrones puede ayudarte a planificar tus compras y obtener los mejores precios.

Nathalie Cruz Morales, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social

Programa "Trabajo y Estudio", Unidad de Bienestar Estudiantil, Udec.

Fuente: <https://www.eluniversal.com.co/economica/compras-inteligentes-como-maximizar-tu-dinero-y-mejorar-tus-finanzas-ID9656912>



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl



@bienestarestudiantiludec