

# TU BIENESTAR UDEC

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



El Boletín de la Unidad de Bienestar Estudiantil tiene por finalidad generar un espacio informativo y cercano para nuestra comunidad universitaria. En cada una de sus ediciones encontrarás información de los distintos beneficios que administramos, así como también de las actividades de extensión que desarrollamos bajo el alero de los programas de Promoción Social que trabajamos como Unidad. Te invitamos a leer la edición del mes de julio.

Equipo Bienestar Estudiantil, DISE UdeC.



## SECCIÓN: CAMPAÑO INFORMA

A fines de agosto comienza el proceso de renovación de las Becas de Mantención de la JUNAEB. El procedimiento será informado de manera oportuna al correo UdeC de cada estudiante beneficiario/a.

## SECCIÓN: ESTAR BIEN

Dormir es una actividad fundamental para los seres humanos y desempeña un papel crucial en nuestra salud y bienestar general. Revisa los consejos para lograr una buena higiene del sueño

# SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS/AS

## LA CLAVE PARA UN MAYOR BIENESTAR

Las emociones son esenciales para nuestra vida diaria. Nos ayudan a comunicarnos, tomar decisiones, adaptarnos al entorno, mantener una buena salud mental y establecer conexiones significativas con los demás. Frente a esto, el reconocimiento de la salud emocional pretende entregar herramientas para lograr un mayor bienestar. Según los estudios de la Organización Mundial de la Salud, la depresión y la ansiedad son algunas de las principales causas de enfermedad y discapacidad en los adolescentes y adultos jóvenes (OMS, 2023). En base a lo anterior, reconocer y comprender nuestras emociones nos permite aprender a regularlas, lo cual es fundamental para nuestro bienestar y desarrollo personal. Puede ser un proceso que requiere práctica y autoconciencia. Aquí hay algunos pasos que puedes seguir para mejorar tu capacidad de reconocer tus propias emociones:

- **Presta atención a las señales físicas:** Las emociones a menudo se manifiestan a través de sensaciones físicas en el cuerpo, observa cómo se siente tu cuerpo en diferentes situaciones emocionales. Por ejemplo, el miedo puede manifestarse como tensión muscular, sudoración o palpitaciones, mientras que la alegría puede estar asociada con una sensación de liviandad o energía.
- **Observa tus patrones de pensamiento:** Las emociones están estrechamente relacionadas con nuestros pensamientos y creencias, por lo tanto, presta atención a los pensamientos que surgen en diferentes situaciones emocionales. Es importante que en este proceso puedas plantearte qué pensamientos recurrentes tienes cuando te sientes enojado, triste o feliz e ir identificando los pensamientos asociados con diferentes emociones, ya que puede ayudarte a reconocerlas más fácilmente.
- **Aprende el vocabulario emocional:** Familiarízate con las palabras que describen diferentes emociones, cuanto más amplio sea tu vocabulario emocional, más preciso podrás ser al identificar tus propias emociones. Puedes buscar listas de palabras emocionales y practicar asociarlas con experiencias personales.
- **Mantén un diario emocional:** Llevar un diario donde registres tus experiencias emocionales puede ser una herramienta útil. Escribe tus sentimientos y emociones en diferentes momentos del día y en diversas situaciones, con el tiempo, notarás patrones y podrás reconocer más fácilmente las emociones que experimentas en diferentes circunstancias.
- **Practica la auto observación y la atención plena:** Dedicar tiempo regularmente a sintonizar contigo mismo/a y a observar tus emociones. La práctica de la atención plena te ayudará a ser consciente del momento presente y a notar cómo te sientes emocionalmente en ese momento. Observa tus pensamientos, sensaciones físicas y emociones sin juzgarlos.



Recuerda que reconocer las emociones es un proceso individual y cada persona puede experimentarlo de manera diferente. No te presiones por identificar todas tus emociones de inmediato, la práctica constante y la paciencia te ayudarán a mejorar tu habilidad para reconocer y comprender tus propias emociones.

**José Luis Sotomayor Durán**, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social  
Programa "Vivir Bien UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC.

Fuente: OMS, (2023). Obtenido de [www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions](http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions)

# EMPRENDIMIENTOS DE ESTUDIANTES UDEC

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



## **Hermanas crocheteras**

Emprendimiento enfocado en confección de amigurumi, con una variedad de diseños y temáticas, también realizan productos personalizados.

Síguelas en @hermanascrocheteras



## **Isis Chile**

Emprendimiento enfocado en venta de accesorios de tendencia, como gorro, guantes, orejeras, lentes de sol, entre otros.

Síguelos en @isis.chile



# ¿Cómo apoyar a un emprendedor/a?



Síguela/o en sus redes sociales

apóyala/o comprando sus productos



NO pidas descuentos

Comparte y recomienda sus productos



## VIDA UDEC

### CONTADA POR ESTUDIANTES



Mi nombre es Aquiles Huentemil Cáceres, tengo 26 años, soy de Carampangue. Me gustan muchos los animales, tengo 8 perros y 9 gatos, en mis tiempos libres me dedico a pintar y dibujar paisajes naturales o personajes de ficción.

Actualmente soy estudiante de la carrera de Pedagogía en Historia y Geografía. Escogí esta carrera porque siempre me ha gustado escuchar y conocer historias que contaban las personas sobre sus abuelos, padres o familiares e imaginaba como eran sus vidas en aquellos años. También me gusta leer, ya que en los libros se puede encontrar sucesos históricos de muchas personas, así puedo conocer e interpretar como vivieron sus vidas de una u otra forma.

Cuando ejerza como Profesor me gustaría que los/as estudiantes aprendan y se apasionen con la historia, que no sólo aprendan fechas exactas o los hechos históricos. Siempre quise estudiar en la Universidad de Concepción, porque me gusta mucho el campus, la historia que tiene tanto la universidad y la ciudad, también porque aquí han estudiando mi hermano, primos y otros familiares.



*Aquiles Huentemil Cáceres, estudiante de Pedagogía en Historia y Geografía.  
Programa Con Identidad UdeC, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC.*

## RECETARIO UDEC

### GALLETAS DE MANZANA Y AVENA

VALOR: \$2.500  
(5-6 porciones)



### INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 manzana en trozos
- 1 taza de avena
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- azúcar a gusto
- ½ cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- Papel mantequilla (opcional)



### PREPARACIÓN

En un bowl, agregamos el huevo y el azúcar, revolvemos hasta tener una mezcla homogénea, incorporamos la manzana en trozos, la taza de avena, la esencia de vainilla y la cucharadita de polvos de hornear. Mezclamos hasta conseguir una preparación pareja.

En una bandeja para hornos depositamos una lámina de papel mantequilla y con nuestras manos cogemos pequeñas porciones de la mezcla de galletas. Formamos bolitas con ellas, aplastamos y las vamos dejando en la bandeja

Finalmente llevamos nuestra bandeja a un horno por 15-20 minutos a 180°C, transcurrido el tiempo retiramos nuestra fuente y la dejamos enfriar. ¡Y ya están listas para servir nuestras galletas!

**Rocío Bahamondes Monares, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social**

Programa Buen Trato UdeC, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: Elaboración propia

# SABÍAS QUÉ...

## CONOCE A LOS/AS FUNCIONARIOS/AS DE LA DISE



**Fernando Ramos Martínez,**  
Encargado Complejo Casa del Deporte.

Fernando Enrique Ramos Martínez, trabaja en la Unidad de Deportes de la DISE desde el año 1995 como auxiliar y encargado del Complejo Casa del Deporte. Un año antes ingresa a la institución, cumpliendo funciones en el antiguo Teatro de la Universidad. Se considera una persona apasionada del deporte, especialmente del fútbol y el básquetbol.

La Universidad ha significado un gran aporte en su desarrollo personal, por las diversas oportunidades que le ha entregado en su trayectoria laboral. Destaca un viaje que realizó junto al plantel del equipo de básquetbol UdeC, al sudamericano en Mar de Plata, donde considera que fue una de las experiencias más provechosas de su vida.

Don Fernando agradece el buen trato entregado por el personal y la comunidad estudiantil a lo largo de los años, resalta la cordialidad de la comunidad estudiantil y el buen ambiente laboral de su entorno.

**Yunitza Cifuentes B, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social**  
Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil

## CAMPAÑO INFORMAS

### NOTICIAS DE LOS BENEFICIOS DE LA UNIDAD DE BIENESTAR

- **Suspensión de 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. Virgino Gómez o escribir al correo bienestar@udec.cl.
- Si retomaste estudios, recuerda que debes reactivar BAES. Para ello, debes escribir a bienestar@udec.cl solicitando Link para completar Formulario de reactivación.
- **Evaluaciones TNE Postgrados:** Si te encuentras cursando Magíster o Doctorado puedes solicitar los documentos de evaluación para gestionar beneficio al correo bienestar@udec.cl
- **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 Edificio Virgino Gómez.



# SECCIÓN ESTAR BIEN

## LA IMPORTANCIA DE UNA ADECUADA HIGIENE DEL SUEÑO

Dormir es una actividad fundamental para los seres humanos y desempeña un papel crucial en nuestra salud y bienestar general. Mantener una buena higiene del sueño y establecer rutinas regulares puede contribuir a mejorar la calidad del sueño y promover una vida saludable en general. Según la Encuesta Nacional de Salud (ENS 2017) un 63,2% de las personas en Chile presentaba algún tipo de trastorno del sueño, cifra preocupante que afecta directamente al bienestar integral de las personas. La falta continua de sueño o el sueño de mala calidad aumenta el riesgo de tener problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, diabetes, depresión y obesidad.

Consejos para lograr una buena higiene del sueño, según Blog Salud UC, (2020):

**EVITA COMIDAS  
EXCESIVAS ANTES DE  
DORMIR**



**CREA UN AMBIENTE  
ÓPTIMO DE DESCANSO**



**REALIZA ACTIVIDAD  
FÍSICA COMO PARTE DE  
TU RUTINA DIARIA 3  
HORAS ANTES DE DORMIR**



**EVITA LA CAFEÍNA, EL  
ALCOHOL Y EL TABACO  
ANTES DE DORMIR**



**SIGUE UN HORARIO FIJO  
DE SUEÑO**



**SI LOS PROBLEMAS PARA  
DORMIR CONTINÚAN,  
CONSULTA A UN  
ESPECIALISTA**



**José Luis Sotomayor Durán , Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social**

Programa "Vivir Bien UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC.

Fuente: <https://www.ucchristus.cl/blog-salud-uc/articulos/2020/d%C3%ADa-internacional-del-sue%C3%B1o-la-importancia-de-dormir-bien>



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl



@bienestarestudiantiludec