

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 N°6 del mes de agosto.

Equipo Bienestar Estudiantil, DISE UdeC.



¿QUÉ ES LA RESPONSABILIDAD AFECTIVA?

La responsabilidad afectiva nos permite expresar nuestras necesidades y emociones siendo respetuosos/as de las emociones de la otra persona.

SECCIÓN: ESTAR BIEN

Las personas tienen derecho a vivir y desarrollar de manera plena su sexualidad. Sin embargo, existen una serie de creencias o mitos que giran en torno a las barreras de protección sexual.

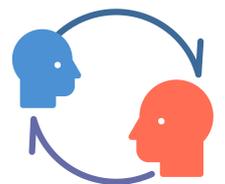
RESPONSABILIDAD AFECTIVA

LA IMPORTANCIA DE SER RESPONSABLES AFECTIVAMENTE

En la actualidad vivimos una cultura mucho más abierta a la autonomía sexual, a los vínculos emocionales libres, con relaciones abiertas, donde el uso de redes sociales y apps de citas es una herramienta para conocer personas y el contacto con otros/as se vuelve desechable, debido al bajo sentimiento de compromiso (Ruiz, 2023). Sin embargo, se debe tener conciencia de los sentimientos, emociones y necesidades que se pueden experimentar al generarse vínculos. En este sentido, la responsabilidad afectiva nos permite expresar nuestras necesidades y emociones siendo respetuosos/as de las emociones de la otra persona. Tener conciencia de lo que decimos y hacemos tiene un impacto en los/as demás y los vínculos que establecemos implican un cuidado mutuo. (Zuleta, 2022). Existen diferentes formas de constituirse y funcionar como pareja, pero todas tienen en común la importancia de la responsabilidad afectiva con el, donde la comunicación y el respeto son los pilares que sustenta, limita o posibilita el presente y futuro de una relación. (Zuleta, 2022)

En esta edición queremos compartir aquellas prácticas afectivamente responsables:

- **Desarrolla la empatía**, es decir, tener la habilidad y la capacidad para entender la situación de la otra persona y compartir lo que podría estar sintiendo.
- **Respetar las opiniones y necesidades** de tu pareja, aunque no estés del todo de acuerdo.
- **El Comunicarnos de manera empática y asertiva** con la otra persona puede evitarnos malentendidos y malos momentos.
- **Analiza las consecuencias de tus actos**, es crucial que antes de actuar, reflexiones cuáles son las consecuencias de las cosas que dices o haces, como también asumir y disculparte si te equivocas.
- **Práctica el cuidado mutuo**, si bien es cierto, que cada uno debe responsabilizarse de sus emociones, también es importante tener presente de no ocasionar sentimientos negativos en el otro/a.
- **Trazar límites** en las relaciones interpersonales es fundamental para un ejercicio afectivo sano y de reciprocidad.
- **Analizar el origen de nuestras emociones y trabajar en la gestión de éstas**, por lo que no debemos hacer responsable a las otras personas de lo que nos pasa, así como también no sentirse responsable de las emociones ajenas.



Por lo tanto, la responsabilidad afectiva busca la construcción de relaciones equitativas, respetuosas y transparentes, sin importar si es una relación pasajera o estable en el tiempo, ya que implica un respeto al otro/a. Así como también, ser consciente de que se tiene la capacidad de influenciar y ser influenciado/a por tu pareja, lo que permite generar acciones basadas en la comunicación y en el establecimiento de acuerdos.

Yunitza Cifuentes Bustos , Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social

Programa “Familia Saludable”, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: <https://www.psicoglobal.com/blog/que-es-responsabilidad-afectiva-como-aumentarla>
<https://www.ucestral.cl/noticias/alumnos/dave/responsabilidad-afectiva-en-la-relacion-de-pareja>
<https://www.telva.com/bienestar/psicologia/2023/04/19/643f9fe101a2f192ac8b4641.htm>

EMPRENDIMIENTOS DE ESTUDIANTES UDEC

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



Consuelo cosmica

Emprendimiento enfocado en venta de productos de belleza y cuidado personal de la marca Natura

Síguelas en @consuelo.cosmica



Purastelo crochet store

Emprendimiento enfocado en confección de amigurumis, cuentan con productos para entrega inmediata y pedidos personalizados

Sígelos en @Purastelo_crochet_store



5 tips para crecer en Instagram



Publica información que sea de ayuda para tus clientes

Utiliza Hashtags, aumentarás el alcance de tus publicaciones



Interactúa con los/as clientes/as, responde comentarios, sigue a más cuentas

Crea concursos, haz dinámicas con estrategias relacionadas a tu marca



Evalúa las estadísticas de tus seguidores/as para saber cómo reaccionan a tu contenido



VIDA UDEC

CONTADA POR ESTUDIANTES

Soy Fernando Quintana Parra, estudiante de la carrera de Trabajo Social. Me apasiona bastante la música y el deporte. Mi procedencia corresponde a la lejana ciudad de Cochrane, donde el clima es extremo y la naturaleza abunda.

La Universidad de Concepción significa un lugar de variadas experiencias, encontré amigos y compañeros que están junto a mi en este proceso de aprendizaje.

Lo que destaco de la carrera es la variedad de herramientas teóricas y prácticas para desenvolverme en el que hacer profesional. Me motiva mucho involucrarme en los procesos sociales de las personas y mi carrera me entrega diversidad de instrumentos para intervenir.



Fernando Quintana Parra. Estudiante de Trabajo Social
Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

RECETARIO UDEC

BON BON DE CAFÉ

VALOR: \$5.000
(10 - 15 unidades)



PREPARACIÓN

En un bowl mezclar todos los ingredientes, menos el agua, que se va agregando poco a poco. No olvides verificar la consistencia de la masa (no debe quedar seca ni húmeda) y refrigerar por 15 minutos. Luego moldear la masa, hacer bolitas y reservar.

Derretir la cobertura de chocolate y bañar una por una las bolitas. Dejar escurrir el chocolate en papel mantequilla y antes que se seque el chocolate decorar con algún fruto seco (almendras, nueces, pistacho o maní).

¡Y listo!. Son perfectas para un snack de media tarde.

INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de harina de avena
- 2-3 cucharadas de cacao amargo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/4 taza de agua
- 2 cucharadas de café instantáneo.
- 50 gotitas de stevia

Para la Cobertura:

- 120 gramos de cobertura de chocolate al 70% de cacao.
- Algún fruto seco molido (decoración)
- Papel mantequilla

Nathalie Cruz Morales, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social

Programa Trabajo y Estudio, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: Nutricionista Javiera Figueroa

 @asesorias.nutri

SABÍAS QUÉ...

CONOCE A LOS/AS FUNCIONARIOS/AS DE LA DISE



José Antonio Cortés Flores es el jefe de la Unidad de Actividades Extraprogramáticas (UAE) de la DISE y director del Ballet Folclórico UdeC. Su trayectoria dentro de la institución comienza en el año 1987 como bailarín del taller de Danza latinoamericanas (actual Ballet), ingresó al curso a través de la invitación de un amigo, debido a que en la agrupación faltaba una persona para la presentación de un baile.

Desde el año 2016, asume el cargo de jefatura, pero antes estudió Finanzas y Administración, también se desempeñó como bailarín e inició sus funciones de director del BafoUdeC, además de labores como asistente de esa Unidad. Dentro de su trayectoria se encuentra la creación de los cursos extraprogramáticos y las presentaciones de éstos a la Comunidad. Destaca de la Universidad de Concepción el interés y el apoyo por tener actividades artísticas dirigidas hacia la comunidad estudiantil y su integración a la comunidad a través del arte y la cultura.

Señala la relevancia del Ballet Folclórico, el cual cumplió 48 años desde su fundación, ya que ha sido una insignia en el ámbito cultural, en el cual también distingue el poder asociarse con agrupaciones como la Red Universitaria IntegrArte que une en el área artística a diferentes Casas de Estudios. Del mismo modo, indica la importancia de las distintas actividades de la UAE en el desarrollo personal de los/as estudiantes, pues ayuda a amplificar herramientas como el socializar, la comunicación, la empatía, la inclusión, el desarrollo de la personalidad y el poder expresarse mediante el arte.

Rocío Bahamondes M, 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. Virginio 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 edif. Virginio Gómez.



CAMPAÑO INFORMA

ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN DE LA UNIDAD DE BIENESTAR



Feria de Emprendimiento Estudiantil UdeC



Talleres: "Cuidando mis Emociones" del Programa Vivir Bien UdeC



Campañas de Promoción Social



SECCIÓN ESTAR BIEN

MITOS Y REALIDADES DE LAS BARRERAS DE PROTECCIÓN SEXUAL

Las personas tienen derecho a vivir y desarrollar de manera plena su sexualidad. Sin embargo, existen una serie de creencias o mitos que giran en torno a ésta y que pueden incidir negativamente en la salud sexual de las personas, generándose una mayor probabilidad de que se incurran en prácticas sexuales de riesgo.

Te dejamos cuatro mitos acerca de los métodos de barrera de protección sexual:

MITO 1: “La pastilla anticonceptiva de emergencia se puede tomar todas las veces que la mujer lo necesite”.

REALIDAD: La pastilla "del día después" se puede tomar más de una vez en el año. Pero recuerda que NO es un método anticonceptivo regular, su nombre lo dice: es de emergencia.

MITO 2: “Todos los métodos anticonceptivos sirven para cualquier persona, es una excusa el no usarlos”.

REALIDAD: Antes del inicio de cualquier método de anticoncepción es importante realizar una visita al médico o matrona para evaluar la opción más adecuada y cómoda para ti.

MITO 3: “Las mujeres sexualmente activas que no utilizan o no son responsables con sus anticonceptivos pueden quedar embarazadas”.

REALIDAD: Toda mujer fértil, persona transgénero o no binaria sexualmente activa, puede quedar embarazada, si es que no utiliza un método anticonceptivo adecuado, recuerda que tienen un porcentaje de margen de error.

MITO 4: “Puedes andar sin problema con los condones en las billeteras o bolsillos”.

REALIDAD: Los preservativos se deben guardar en un lugar fresco, seco, lejos de la luz solar directa y alejarlos de objetos que tengan filo. La billetera NO es un buen lugar para guardarlos y recuerda revisar siempre la fecha de vencimiento.

Yunitza Cifuentes Bustos , Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social

Programa “Familia Saludable”, Unidad de Bienestar Estudiantil, Udec.

FUENTE: <https://health.gov/espanol/myhealthfinder/viviendo-sanamente/salud-sexual/selecciona-anticonceptivo-adecuado>

FUENTE: <https://helloclue.com/es/articulos/sexo/con-que-frecuencia-puedo-tomar-la-pildora-del-dia-despues>

FUENTE: <https://es.statista.com/estadisticas/611589/porcentaje-de-efectividad-de-los-metodos-anticonceptivos-modernos-por-tipo/>



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl



@bienestarestudiantiludec