

Estudiantes UdeC participaron en 2do. circuito de Baile Deportivo y Social



En la comuna Chiguayante, se realizó el "Segundo Circuito de Baile Deportivo y Social" Ballroom, oportunidad en la cual participaron estudiantes que integran los cursos Extraprogramáticos y el Ballet Folklórico de la Universidad de Concepción.

Al encuentro organizado por la Federación Chilena de Bailes Deportivos, acudieron más de 2 mil deportistas y

bailarines de diversos clubes deportivos de Santiago, Concepción, Coquimbo y Pucón, quienes en un ambiente de sana competencia y camaradería compitieron por los primeros lugares.

Durante el circuito, el 1er. lugar en la categoría F juvenil, lo obtuvo la estudiante Brenda Bout Figueroa. El primer lugar en la categoría F adulto, fue para Camilo Rivera Venegas y Valentina Urrutia Sánchez, todos de Pedagogía en Educación Física. El segundo lugar en esta misma categoría fue para Jorge Valenzuela Cuevas de Ingeniería Civil y Katherine Fuentes Vallejos de Educación General Básica (Egresada)

El séptimo lugar categoría F, fue para Víctor Aburto Sandoval de Pedagogía en Educación Física y Claudia Abello Jara de Ingeniería Civil Biomédica. El 3° lugar categoría – E y 6° lugar Open 4 Ritmos fue para Jimena Pérez Muñoz de Ingeniería en Prevención de Riesgo (Instituto Virginio Gómez). Por su parte, el 4° lugar categoría – D y 1° lugar Open 4 Ritmos, se lo adjudicó Marcelo Arévalo Muñoz de Pedagogía en Educación Física. Así como el 2° lugar Categoría – C y Open 5 Ritmos lo obtuvieron los alumnos, Jorge Rivera Fonseca de Pedagogía en Educación Física y Victoria Valencia Vega, Monitora de Danza y ex alumna UdeC.

DISE participó activamente en el mes de la lucha contra el cáncer

Durante todo el mes de octubre, la Dirección de Servicios Estudiantiles, DISE de la Universidad de Concepción, a través de la Unidad de Salud, se sumó a la Campaña Nacional de la **Lucha Contra el Cáncer**, estrategia elaborada por el Ministerio de Salud para visibilizar el tema y sensibilizar a la población para que adopte conductas que contribuyan a reducir la mortalidad por esta patología.

En ese contexto y colaborando con la convocatoria que hizo la Dirección de Personal, desde la DISE, se entregaron lazos de color rosado y celeste, puesto que si se logra captar la atención de la población entonces se avanza en la Estrategia Nacional de Salud, tendiente a reducir la tasa proyectada de mortalidad por cáncer en un 5% al año 2020.



Además, durante una semana se ubicó un stand en el frontis de la Facultad de Ciencias Químicas dirigido por la matrona de la DISE, Libertad Cares, con el objetivo de educar respondiendo consultas, entregando folletería que explicó la importancia de la prevención, el fundamental autoexamen de mamas y la realización del PAP. Asimismo, se asignaron horas para el autoexamen de mamas. Además, el médico de la Unidad de Salud, Carolina Campos Chavarría, recibió a los estudiantes que tuvieran consultas sobre el cáncer testicular o que necesitaran una evaluación específica por cáncer testicular.

Por otra parte, la Radio Universidad de Concepción realizó dos programas donde se abordó la temática, teniendo dentro de sus invitados a la Jefa de la Unidad de Salud, Ps. Mariela Valverde y a la Dra. Carolina Campos. La última actividad programada fue la realización de un Lazo Humano, en el prado central a la cual estuvo invitada toda la comunidad universitaria.



DISE finaliza talleres complementarios sobre manejo de ansiedad

Comprender el modo en que la ansiedad y el estrés influyen en el aprendizaje y el rendimiento, junto con las diversas estrategias para mejorar la capacidad de autocontrol y relajación, fueron parte de los objetivos del "Taller Manejo de la Ansiedad" que la Unidad de Salud de DISE concluyó con éxito este semestre.

Este taller teórico práctico, entregó herramientas al estudiante para afrontar de adecuada manera situaciones generadoras de ansiedad, a través de estrategias para mejorar la capacidad de autocontrol y relajación, además de promover acciones de autocuidado. En este contexto, estuvo orientado principalmente a los jóvenes que se encuentran recibiendo tratamiento psicológico en la Unidad de Salud, por lo que permitió efectuar un proceso terapéutico exitoso para acabar con los cuadros de ansiedad, presentes principalmente a la hora de exponer en público y/o ser evaluados.

Los estudiantes participaron en 4 sesiones- de 1 hora y media cada uno- con terapia de estrategia breve. La primera sesión para ver en qué consiste la ansiedad, cómo se va manifestando en los pacientes. En la segunda sesión, se trabajó los pensamientos asociados a la ansiedad con algunas técnicas que puedan manejar. La tercera sesión, fue el manejo de los síntomas físicos y relajación; y la cuarta sesión, se hizo una externalización de los problemas.

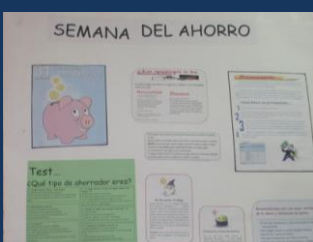
Campanilo y Cepillo enmascarado UdeC animaron concurso de actividades lúdicas en salud bucal

En la Casa del Deporte de la Universidad de Concepción y frente a más de 500 niños de kínder y pre- kínder, se presentó el corpóreo de Campanilo y del Cepillo Enmascarado -de la Dirección de Servicios Estudiantiles, DISE y la Facultad de Odontología UdeC respectivamente- para animar a los infantes que acudieron a la Universidad a recibir sus premios por haber participado en la **1ra. Jornada de Intervención Educativa "La Conquista de la Salud Bucal"**.

La iniciativa impulsada por el Consejo Regional del Colegio de Dentistas, la Facultad de Odontología UdeC y el Servicio de Salud de Concepción, premió los mejores trabajos de cuentos, poesía o poemas, canciones, dibujos, pinturas, teatro y títeres de los niños pertenecientes a las escuelas municipales de las 8 comunas dependientes del Servicio de Salud Concepción.



Los establecimientos ganadores fueron: la Escuela Recaredo Viguera de Santa Juana, Liceo República de Grecia de Chiguayante, Escuela Miguel Zañartu de San Pedro de la Paz, Escuela Marina de Chile D 549 de Lorenzo Arenas, Escuela Maule de Coronel, Liceo Enrique Fröden de Florida, Escuela España de Concepción, Escuela República de Hualqui y la Escuela Ricardo Viguera de Santa Juana.



DISE impulsa campaña para potenciar el ahorro

En el marco del Programa de Manejo de Presupuesto impulsado por la **Unidad de Bienestar** de la Dirección de Servicios Estudiantiles, DISE, se desarrolló mediante un stand informativo, la **Semana del Ahorro**. Día celebrado cada 31 de octubre, desde 1924 para llamar a la población a ahorrar en directo beneficio del desarrollo personal.

La idea fue impulsar esta actividad, sabiendo que se requiere seguir avanzando en el proceso de enseñar, estimular y generar conciencia, respecto a la importancia del ahorro y la planificación responsable de las finanzas. Con esto se buscó educar a nuestros estudiantes mediante textos informativos, para lo cual se abordaron diversos temas relacionados, entre ellos: un test de ahorro, la forma correcta de confeccionar un presupuesto y la necesidad versus deseos.

UdeC realizó 1er. Trekking 2015 a Garganta del Diablo en Chillán

Generar una experiencia enriquecedora que ayude en la formación integral de los estudiantes, a través del senderismo, fue el objetivo del primer Trekking 2015 al sector de Garganta del Diablo y su refugio en Nevados de Chillán, desarrollado por la Unidad de Deportes de la Dirección de Servicio Estudiantiles, DISE.

La iniciativa, estuvo dirigida a estudiantes de diversas carreras, logró reunir alrededor de 40 alumnos, los que desarrollaron este deporte y disfrutaron de las bondades de la montaña en un ambiente de sano compañerismo.

Puesto que la actividad resultó todo un éxito, se realizará un nuevo Trekking para el próximo **miércoles 18 de noviembre** de 8:30 a 23:00 horas en el **Valle Aguas Calientes**, también en Nevados de Chillán. El único requisito es ser estudiante de pre o postgrado UdeC, poseer muy buena condición física, no tener dolencias en tobillos o rodillas y no presentar vértigo a las alturas.

Cabe mencionar, que los cupos para esta actividad serán limitados y los interesados pueden inscribirse en el segundo piso de la Casa del Deporte, el valor es de \$8.000 e incluye colación liviana.



Unidad de Salud UdeC celebró el día Mundial de la Salud Mental

Por toda una semana, la Unidad de Salud de la Dirección de Asuntos Estudiantiles –DISE, celebró el Día Mundial de la Salud Mental, campaña transnacional que busca concentrar la atención en la identificación, tratamiento y prevención de algún trastorno emocional o de conducta.

El 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, por lo que el equipo de Salud Mental realizó algunas actividades orientadas a, por un lado, tomar consciencia sobre el autocuidado para prevenir enfermedades en esta área y, por otro, a respetar la dignidad de las personas afectadas por trastornos mentales.

En ese sentido, las psicólogas de la Unidad, diseñaron un panel con mensajes alusivos a este día, el cual fue ubicado en el interior de la DISE. En él se explica por qué se celebra, en qué consiste, cuáles son las principales enfermedades y algunos tips de cómo mejorar la salud mental de los estudiantes y el personal administrativo.

Destacaron aquellos mensajes que impulsaban a dejar las relaciones tóxicas, no afectarse por las opiniones negativas de los demás, tomar tiempo para sí mismos y abandonar los intentos por hacer muchas cosas a la vez sin tener éxito.

Paralelamente, se le entregó a los pacientes, funcionarios y personal administrativo, unos marca páginas con mensajes de apoyo que los motivaran a continuar su día con una mentalidad sana y positiva. Cabe mencionar, que la Unidad de Salud cuenta con un equipo de Salud Mental que entrega a nuestros estudiantes atención psicológica y/o psiquiátrica individual, así como, atención grupal mediante talleres.



Newsletter

Dirección de Servicios Estudiantiles
Teléfonos: 2204207
Contacto prensa/Monserrat Chávez Riquelme

www.udec.cl/dise

