



**“TODOS SOMOS
SAN BERNARDO”
VIVE TU EXPERIENCIA SB**

Edición N° | Versión Digital - 01 de diciembre

**ZONA
DUOC PASTORAL
Mensaje**

Página 1

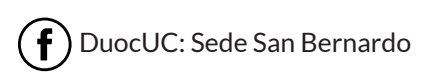
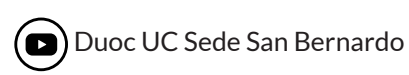
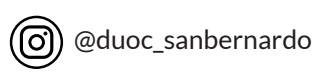
**OTRA COSA ES CON
CUCHARA Rodrigo Lazo nos
entrega una receta familiar**

Página 5

BERNIE NEWS

Página 9

SIGUENOS EN:





ZONA DUOC PASTORAL



PADRE PATRICIO BARRÍA. CAPELLÁN SEDE SAN BERNARDO.

“Una mujer que nos ha acompañado todo un año”

Ha sido la realidad vivida en nuestra Institución y en nuestra sede desde el 8 de noviembre de 2023. ¿Cómo no agradecerle a María Santísima el cariño por nosotros, sus hijos? En medio de nuestros estudios, trabajos, en nuestro diario vivir, su presencia es un bálsamo en nuestro caminar. Cuánto más si hemos experimentado su intercesión infalible, como San Bernardo, nuestro patrono, nos lo recuerda: “...jamás se ha oído decir que ninguno de los que han acudido a vuestra protección, implorado vuestra asistencia y reclamado vuestro socorro, haya sido abandonado de Vos.”

Estamos llegando al término de este Año Mariano, y podemos decir que hemos aprendido a querer más a la Madre del Señor. Ello se lo hemos estado expresando en este Mes de María, cuando día a día le decimos que haga producir en el fondo de nuestros corazones todas las amables virtudes en las cuales ella resplandece.

“Santa María, esposa de San José, sigue cuidando a Duoc UC, y rogando por nosotros”.



SAN BERNARDO: ZONA DE TALENTOS



En nuestra Zona de Talentos, en su primera edición, conversamos con una Ingeniera Industrial con Diplomado en Estrategias y Control de Gestión.

Amante de los animales y la naturaleza, se define como una persona amable, alegre, trabajadora, animalista, introvertida, ansiosa y sensible. La “Negrita” como la llaman sus seres queridos, vive en la comuna La Granja y le encanta bailar y la música alegre como la salsa, cumbia y reggaetón.

Hablamos de Natalia González, Ingeniera en Control de Gestión de Duoc UC sede San Bernardo.

Hola Natalia, muchas gracias por aceptar esta invitación para comenzar, ¿quisiéramos saber ¿Cuándo llegó a Duoc UC?

Siempre quise trabajar en una empresa grande, ya que son más estructuradas y yo como Ingeniera cuadrada, me encanta que todo sea muy estructurado y organizado, por lo tanto, postulé e ingresé a Duoc UC sede San Bernardo específicamente un 19 de octubre del 2021.

Y antes, ¿dónde trabajabas?

Trabajé en una empresa pequeña que se llama Optimal Solution como Ingeniera de Operaciones, ahí estuve 2 años trabajando debido a la crisis económica causada por la Pandemia.

¿Qué es lo que más te llamó la atención cuando llegaste a la sede?

La cultura organizacional que tiene Duoc UC. Se preocupan mucho de las personas, tanto alumnos como trabajadores, y tienen bases sólidas respecto a la misión, visión y valores, los cuales son transmitidos contantemente a toda la organización. Y eso no se ve en todos los trabajos.

Para seguir conociendo más de ti, ¿Tienes algún hobby?

Hago mucho deporte, entreno en el gimnasio, hago calistenia, me encanta patinar y hacer actividades outdoor como trekking y escalada en roca. También hago voluntariado en “Proyecto Tremün”, realizando actividades Interactivas en residencias de Mejor Niñez. Y ahora estuve como voluntaria en ceremonias de premiación de los juegos Panamericanos y Parapanamericanos Santiago 2023.



Tiene una muy buena gestión del tiempo para hacer tantas cosas jajajaja...Siguiendo con esta conversación, ¿Cuéntanos alguna anécdota que te haya marcado durante el tiempo que llevas trabajando con nosotros?

Cuando ingresé a la sede, como a los 3 días renunció el Jefe de Servicios Generales, por lo que me solicitaron prestar apoyo en el área. La verdad es que estaba un poco asustada...tenía que prestar apoyo a 33 personas. Fue una experiencia muy linda, aprendí bastante y me ayudó a poder conocer más a las personas, a las diferentes áreas y la operación de la sede, lo cual después lo pude complementar de mejor manera cuando comencé ya a trabajar en mi cargo al 100%.

¿Qué cambios has experimentado durante tu tiempo en San Bernardo?

Duoc San Bernardo me ha hecho crecer como persona. Ahora soy más paciente, preocupada por el bienestar de mis compañeros y también me ha ayudado a trabajar mis miedos como lo es hablar en público (igual no me pasen más el micrófono jajajaja).

¿Qué te gustaría hacer en esta sede y que aún no has podido realizar?

Me gusta mucho poder ayudar y resolver problemas o inquietudes. Y respecto a la pregunta que no he podido realizar, por el momento he podido cumplir todas mis metas y solicitudes, ya que siempre me ha apoyado mi jefatura y eso se agradece mucho.

¿Cuáles son los desafíos que está enfrentando tu área en este tiempo de Acreditación y para lo que viene?

Como está escrito en la visión “Ser la institución más reconocida del ámbito técnico profesional para la formación de personas”. Creo que vamos

bien encaminados para poder cumplir esa meta, pero debemos seguir entregando nuestros mayores esfuerzos para que ese futuro sea cercano.

Para cerrar, ¿Qué es lo más importante para ti?

Lo más importante para mí es la felicidad, aunque es un sentimiento muy ambiguo ya que depende de muchos factores, pero hoy en día estoy enfocado en poder cumplir mis metas, tener una buena calidad de vida y bienestar emocional.



OTRA COSAS ES CON CUCHARA



RODRIGO LAZO, JEFE UNIDAD DE APOYO PEDAGÓGICO (UAP)

“Destaco el clima de apoyo y compañerismo entre los pares”. Rodrigo es nuestro Jefe de la UAP, actualmente reside en la comuna de San Joaquín. Se incorporó al equipo de San Bernardo en el año 2021, hoy nos compartirá una receta familiar.

Pregunta de rigor antes de comenzar la preparación: ¿cuándo comenzaste a cocinar?

Desde pequeño ayudando y por curiosidad, ejemplo el tomatacán. Y luego profesionalmente, como docente y guía de turismo de Aventura al cocinar en las salidas de terrenos de tres a cuatro días o semana corrida.

¿Para cuántas personas es la preparación que nos traes?

En un 1 kg tienes para 5 personas.

Otra cosa es con cuchara, ahora es tiempo de cocinar, ¿qué ingredientes necesitamos?

- 1kg de carne de vacuno puede ser Lomo, o Punta de Ganso o Picaña, que es la que yo use.
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Verduras:
 - Apio 4 ramas grandes
 - 1 cebolla
 - 2 zanahorias
 - 1 cabeza entera de ajo.
 - Romero en hoja
 - Laurel en hoja
 - Harina una cucharada grande
 - Vino tinto 150 CC
 - 1 litro de caldo de carne.

¿Tiene algún ingrediente secreto esta carnicita?

Una cucharada de mermelada de ciruelas opcional.

Rodrigo, usted es profesor, nos podría explicar ¿cuáles son los pasos de esta es la preparación?

1.- Sellar el trozo entero de carne en la bandeja con aceite, hasta que este bien dorado y expulse jugo, reservar.

2.- En paralelo picar las verduras gruesas con sus aliños y poner en la base de la bandeja una vez dorada la carne, hacer una cama donde depositarla para que no se seque la carne al momento de irse al Horno, por 1 hora un cuarto a 180°C.

3.- Sacar del horno y esperar de 30 a 45 minutos de reposo, para que los jugos se asienten y la carne este más tierna y blanda (Clave).



4.- Tomar la base de las verduras asadas en el horno con el jugo de la carne y agregar una acucharada sopera de Harina., con un pisa papas tritura las cebollas y los restos de ajo.

Mientras esperamos nos podrías contar ¿cómo llega a la sede?, no son pocos los kilómetros que recorre desde San Joaquín a San Bernardo.

Llego en metro y en tren. Aprovecho ese tiempo para leer o escuchar música en el trayecto para luego pasar a comprar media lunas.

¿Qué es lo que más destaca de trabajar en Duoc UC sede San Bernardo?

Su clima de apoyo y compañerismo entre los pares.

Volvamos a la receta, ¿qué pasos nos quedan para terminar esta carne asada al horno con salsa de verduras?

5.- Luego se agrega un litro de caldo de carne y llevar a ebullición. Durante media hora, a fuego lento mientras reposa la carne. Estando en ese estado, comenzar a verter jugos estos reservalos y agrégalos a la salsa final de su cocción.

6.- Finalmente filtra la salsa con un colador, y en una cacerola a fuego lento y de lado deja que se cocine unos 5 minutos, en este paso puedes sacar con un cucharón el exceso de grasa o impurezas que veas flotar.

7.-Luego cortar trozos finos al ser la Picaña una carne más magra que el Lomo.

8.- Acompañar de papas cocidas o Arroz

¿Por qué quisiste entregarnos esta preparación?

Porque es simple y muy sabrosa y para todo evento. Cumpleaños navidades, años nuevos, etc.

Muchas gracias Rodrigo pro compartir esta receta...



DJ SAN BERNADINO



SECCIÓN DEDICADA A LAS DIFERENTES LISTAS Y GUSTOS MUSICALES DE NUESTROS COLABORADORES ADMINISTRATIVOS Y DOCENTES.



RODRIGO LAZO, JEFE UNIDAD DE APOYO PEDAGÓGICO (UAP)

Grupo o Artista Favorito:
Metallica

Disco que ha marcado una etapa de tu vida:
Metallica - Metallica (también conocido como The Black Álbum). Hace ya 32 años que salió el Disco, tempo en el que me reunía con mis amigos de la época. Lo recomiendo de entrada, los temas del Disco, comienzan con Dosis Heavy Metal, por momentos atrapa al escucha y que sea fans o no de los angelitos. Ojo, ser el más grande no significa ser el mejor. Un imperdible "Nothing Else Matters"

Perfil de Spotify:
Lcho2023



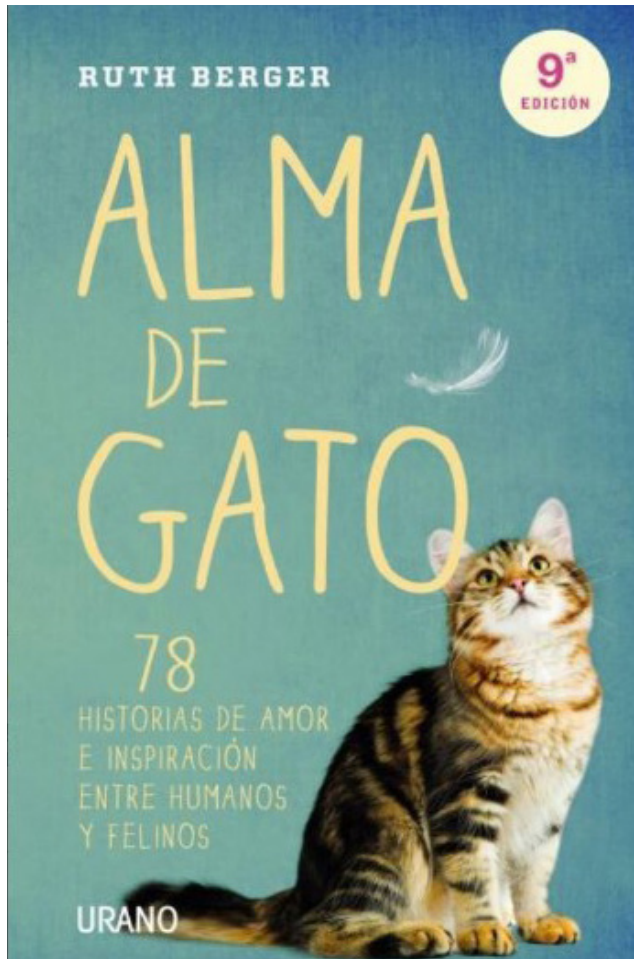
CARLA MANZANO VENEGAS, SUBDIRECTORA DE DESARROLLO ESTUDIANTIL

Grupo o Artista Favorito:
Alanis Morissette

Disco que ha marcado una etapa de tu vida:
Disfruto casi de todos los ritmos musicales. Quizás me inclino más por el pop anglo. Jagged Little Pill ... Alanis Morissette me acompañó en mi paso de la adolescencia a la adultez, muchos cambios viví escuchándola, y por su puesto fue mi primer concierto. Recomendo este disco porque habla de la vida, de sus sabores, del optimismo, de crecer.

Perfil de Spotify:
carlamanzano





Alma de gato: 78 historias de amor e inspiración entre humanos y felinos.

Berger, Ruth (2011). Alma de gato: 78 historias de amor e inspiración entre humanos y felinos. (Editorial Urano).

La autora de este libro nos entrega 78 relatos que demuestran la influencia de los felinos en la vida de las personas, en particular de importantes personajes de la historia, quienes han profesado un profundo amor a esta especie, entre ellos podemos mencionar a Cleopatra, Charles de Gaulle, El Papa Benedicto XVI, Florence Nightingale y Víctor Hugo.

ESPACIO DE RECOMENDACIONES CULTURALES Y DE LITERATURA QUE PUEDES ENCONTRAR EN NUESTRA BIBLIOTECA



BERNIE NEWS

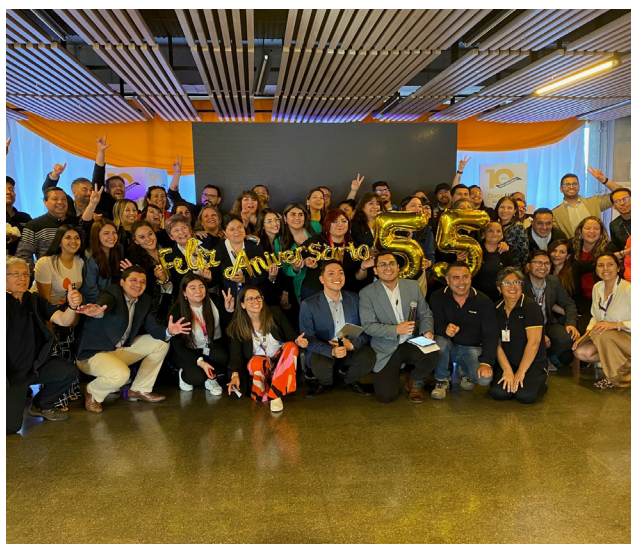


SAN BERNARDO RECONOCE A SUS COLABORADORES

Más de 10 colaboradores administrativos fueron reconocidos por los diferentes equipos que conforman la sede en el Encuentro sede San Bernardo #VIVELAEXPERIENCIASB, en la ocasión Sus propios pares reconocieron diferentes valores que transmiten día a día en la labor que tiene como centro a las personas, en especial a nuestros alumnos.

Espíritu de Servicio, Calidad, Colaboración y Compromiso fueron los valores que más se destacaron en los siguientes administrativos, que viven y transmiten la experiencia San Bernardo: Vanessa Mendoza, Jefa de Administración; Jennifer Utreras, Secretaria Centro Académico; Daniela Porflit, Coordinadora de Vinculación con el Medio; Jessica Cerda, Coordinadora General Académica y Héctor Madrid, Operador CETECOM.

El equipo que más reconocimientos se llevó en esta ocasión, fue el de Servicios Generales a través de Margarita Rojas, Auxiliar Servicios Generales; Víctor Cáceres, Auxiliar de Servicios Generales; Claudio Valenzuela Auxiliar de Mantención, Omar Aguilera, Auxiliar de Servicios Generales y Kevin García, Jefe de Servicios Generales.



55 AÑOS FORMANDO PERSONAS PARA UNA SOCIEDAD MEJOR

El pasado 16 de noviembre nuestra sede se celebró el aniversario 55 de nuestra institución. La celebración comenzó con la Eucaristía presidida por nuestro capellán Padre Patricio Barría, la cual se realizó en nuestra capilla y contó con la participación de la comunidad de la sede. Posterior a la Acción de Gracia, administrativos y docentes tuvieron un espacio en el cual se vivió una conexión simultánea entre todas las sedes y campus con palabras del Rector Carlos Díaz, además de otras autoridades académicas, incluido un video en el cual la institución recibió el saludo de los último 5 presidentes de Chile.

La celebración culminó con una compartir en el casino de la sede que tuvo algunos espacios de concursos, mucha energía y “buena onda”.



BERNIE NEWS



A TODO COLOR CON LA 8 VA CORRIDA FAMILIAR SOLIDARIA

Con más de mil inscritos al cierre de esta edición, Duoc UC sede San Bernardo prepara los últimos detalles para la 8va versión de la Corrida Familiar Solidaria, la cual contará con 3 categorías de 10, 3,5 y 2 KM, esta última orientada a las mascotas de la familia. Además, tendrá espacios de entretención para toda la familia, baile y música, a cargo de alumnos de la Escuela de Salud de nuestra sede.

La invitación es para este domingo 3 de diciembre a partir de las 9:00 hrs en Freire 857, San Bernardo.

Duoc UC SEDE SAN BERNARDO

10 AÑOS ANIVERSARIO

8ª CORRIDA FAMILIAR SOLIDARIA 2023

Sábado 3 de Diciembre 9:00 hrs

Frontis Sede San Bernardo

3.5K 10K

#VIVETUSEDES

Inscríbete en el QR

SÍGUENOS EN Duoc UC Sede San Bernardo @duoc_sanbernardo **duoc.cl**

LA PICÁ DEL PROFE



SECCIÓN DE DATOS ÚTILES QUE NUESTROS DOCENTES COMPARTEN.



JESÚS CERDA V.

“Un excelente lugar para pasar un momento agradable es el Parque García de la Huerta o Casa de la Cultura (San Bernardo), es un lugar tranquilo y seguro donde puedes ir a descansar o hacer picnic al aire libre. Te puedes escapar de durante las ventanas o tiempo libre, se encuentra en la calle América, entre O’Higgins y Covadonga”.





SEDE SAN BERNARDO

Infórmate de los diferentes eventos
y actividades virtuales de la Sede
DUOCUC: SEDE SAN BERNARDO

@duoc_sanbernardo

Comité Editorial:
Subdirección Admisión, Comunicación y Extensión

Colaboran:
Biblioteca Sede San Bernardo
Coordinación Docente Sede San Bernardo