

¿Cuáles son las actividades universitarias en las que puedo participar?



1. Representación de los estudiantes y tejido asociativo

¿Quieres formar parte activa de la vida de la Universidad? Como representante en los órganos de gobierno, como miembro del Consejo de Estudiantes o como delegado de grupo o de curso, ¡tu voz es importante! ¡También puedes participar en el tejido asociativo de la Universidad constituyendo una asociación o formando parte de ella! Y recuerda que, a través de los cursos del Aula de Participación, podrás desarrollar habilidades y competencias que te acompañarán a lo largo de tu vida.

<https://www.upf.edu/web/upfparticipacio>

2. Actividades de oratoria y debate

Puedes participar en las formaciones en oratoria y en las diferentes ligas de debate que organiza la UPF, así como desarrollar, de forma rápida y efectiva, tus habilidades comunicativas. Argumenta, discute..., ¡y convence!

<https://www.upf.edu/web/upfparticipacio/lligues-de-debat>

3. Actividades culturales

Puedes ser miembro del Coro, de la Orquesta de Cámara, del Aula de Teatro o del Aula de Voz; puedes participar en los concursos de Sant Jordi; asistir a los Diálogos Humanísticos; puedes apuntarte a los cursos y talleres de dinamización cultural, disfrutar del circuito UPF Art Track y de descuentos y ventajas en productos culturales.

<https://www.upf.edu/web/cultura>

4. Actividades de compromiso social y voluntariado

Como estudiante de una universidad comprometida con el desarrollo social, cultural y ambiental, puedes participar en todas aquellas actividades relacionadas con los ámbitos que prevé el Programa de Compromiso Social de la UPF: solidaridad y cooperación, promoción de la salud, inclusión de la discapacidad, sostenibilidad e igualdad de género y diversidad. Además, tenemos una larga lista de proyectos de voluntariado, tanto propios como en colaboración con entidades externas, en las que puedes participar. También ayudamos a los estudiantes a poner en marcha sus propuestas solidarias.

<https://www.upf.edu/web/responsabilitat-social>
<https://www.upf.edu/web/upfsolidaria>



5. Actividades deportivas

En la UPF puedes hacer deporte y participar en las competiciones interuniversitarias (individuales o por equipos) en Cataluña, España y Europa, y en las ligas universitarias con tu propio equipo. También puedes asistir a las conferencias del Aula de Deporte. Asimismo, puedes adquirir formación deportiva (actividades dirigidas), seguir cursos y talleres de dinamización deportiva y obtener precios especiales en las entidades y centros deportivos con los que la UPF tiene firmado un convenio.

<https://www.upf.edu/web/esports>

¿Qué servicios te ofrece el SACU?



1. Igualdad y diversidad

La Unidad de Igualdad y Diversidad es el punto lila de la UPF. Contacta con ellos para tener una primera entrevista y, en su caso, poner una queja o una denuncia. Además, ofrecemos servicios de acompañamiento para personas en situación de violencia machista o LGTBTI-fóbica, y organizamos muchas actividades de formación y sensibilización en torno a la igualdad de género y la diversidad.

<https://www.upf.edu/web/igualtat>

2. Inclusión: estudiantes con necesidades educativas especiales

Si necesitas adaptaciones o ajustes en los estudios a causa de una discapacidad, enfermedad o trastorno, la Universidad, a través de su programa UPF Inclusión, te ofrece ayuda y acompañamiento. Desde el programa impulsamos medidas concretas para garantizar la igualdad de oportunidades a los estudiantes con necesidades educativas especiales. Puedes solicitar en línea una entrevista con el servicio.

<https://www.upf.edu/web/upfinclusio/estudiants>

3. Servicio de Asesoramiento Psicológico (SAP)

Te ofrecemos, de forma totalmente confidencial y gratuita, un servicio de atención y asesoramiento psicológico, con el objetivo de favorecer tu adaptación al mundo universitario y ayudarte a mantener la estabilidad personal para que puedas obtener un mejor rendimiento académico. La solicitud de visita al SAP está disponible en línea.

https://www.upf.edu/web/upfinclusio/sap_estudiants

4. Bitàcola

Bitàcola es un servicio de *coaching* dirigido a estudiantes de la UPF. Si te encuentras en una situación de malestar emocional o psicológico derivado o relacionado con tus estudios y necesitas una ayuda o acompañamiento para conseguir tus objetivos académicos, este servicio gratuito puede ayudarte.

<https://www.upf.edu/web/upfinclusio/servei-bitacola-upf>

5. Servicio de mediación

Si tienes un conflicto de convivencia, el servicio de mediación pondrá a tu disposición la asistencia de un profesional externo que actuará de forma imparcial y neutral para fomentar la comunicación entre ambas partes y gestionar el conflicto para llegar a posibles soluciones. Este servicio es gratuito y confidencial.

<https://www.upf.edu/web/sacu/mediacioupf>

6. Tutoresport

Si eres un deportista de alto nivel, el programa Tutoresport te ayuda a compatibilizar tu actividad académica con tu actividad deportiva, y te ofrece la posibilidad de contar con una tutoría personalizada.

<https://www.upf.edu/web/esports/esportistes-d-alt-nivell>

7. Residencias universitarias

La UPF tiene firmados convenios con residencias que dan una prioridad especial a los estudiantes de la UPF.

<https://www.upf.edu/web/barcelona/allotjament>

8. Descuentos y ventajas

Como estudiante de la UPF, puedes disfrutar de muchos y variados descuentos y ventajas exclusivas.

UPF > Campus Global

Otros servicios

1. Idiomas

Idiomas UPF te ofrece cursos de alemán, árabe, catalán, chino, español, francés, japonés, inglés, italiano y ruso. Con el fin de adaptarse a tus necesidades, existen cursos anuales, trimestrales, intensivos, semipresenciales y de preparación de diplomas oficiales, que se imparten en los diferentes campus y con unos horarios y un calendario compatibles con los de la UPF.

<https://www.upf.edu/web/idiomesupf>

2. Servicio de Carreras Profesionales (SCP)

Desde el SCP te ayudaremos a dar el salto hacia el mundo profesional con actividades como los talleres de orientación profesional y las actividades de desarrollo de competencias transversales. Además, también tendrás acceso gratuito al Servicio de Orientación Profesional personalizada y al Campus Treball, la bolsa de trabajo y de prácticas de la Universidad.

<https://www.upf.edu/web/carreres-professionals>

¿A quién me dirijo si necesito más información?

Si necesitas información general o ayuda en los trámites de inscripción a las actividades, dirígete al **Punto de Información al Estudiante (PIE)**. Tenemos uno en cada campus.

Si necesitas información especializada, orientación o asesoramiento, puedes dirigirte a **Sostenibilidad, Atención y Compromiso Universitarios (SACU)**, de lunes a viernes, de 9.30 a 14.00 h, y de lunes a jueves, de 15.30 a 17.30 h (campus de la Ciutadella).

Puedes enviar tus consultas vía web a través del **Centro de Atención al Usuario (CAU)**.

<https://cau.upf.edu/sacu/>

Encuétranos en las redes sociales



@culturaUPF
@esportsUPF
@participacioUPF



@culturaUPF
@esportsUPF
@participacioUPF
@UPFSolidària
@upfigualtat



@culturaUPF
@esportsUPF
@participacioUPF
@UPFSolidària
@upfigualtat



upf.edu
[upf.edu/web/sacu](https://www.upf.edu/web/sacu)
Campus Global



Sostenibilidad, Atención y Compromiso Universitarios (SACU)

