

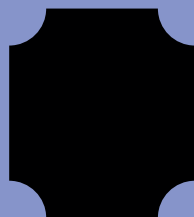
VIVE



Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona

LA

UPF



MÁS ALLÀ DE LOS APUNTES

**Disfruta de la vida
universitaria a través
de las actividades
y acciones que
organiza el Servicio
de Sostenibilidad,
Atención y Compromiso
Universitarios
(SACU). ¡No te quedes
solamente con lo que
ocurre en el aula y vive
las experiencias que te
propone la UPF!**

CULTURA

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

#Aula de Teatro

El Aula de Teatro es la compañía estable de teatro de la UPF. Se estructura en dos niveles: el primero, de iniciación, y el segundo, de perfeccionamiento. **A final de curso se realiza un montaje teatral** abierto a toda la comunidad universitaria.

Actúa con el Aula de Teatro y consigue 3 ECTS.

#Orquesta de Cambra

La Orquesta de Cámara fomenta el conocimiento de la música entre sus integrantes. **A lo largo del curso académico ofrece una programación de conciertos.**

Toca con la Orquesta de Cámara y consigue 3 ECTS.

#Cor

El objetivo del Coro de la UPF es potenciar el conocimiento de la música entre sus integrantes. **El Coro actúa en los actos institucionales de la Universidad** y participa en diferentes circuitos de canto coral.

Canta con el Coro y consigue 3 ECTS.

#Sant Jordi

Los premios de Sant Jordi tienen las siguientes categorías:

- Concurso de carteles
- Concurso literario
- Concurso de fotografía
- Concurso de audiovisuales
- Concurso de composición musical

Presenta tus obras, **demuestra tu creatividad y gana premios interesantes.**

#UPF Art Track

Un recorrido estimulante por los edificios emblemáticos del campus de la Ciutadella, donde podrás disfrutar de las creaciones que artistas contemporáneos de proyección internacional han regalado a la Universidad. Las visitas son gratuitas para los miembros de la comunidad universitaria de la UPF. ¡Reserva la tuya!

#La UPF va...

Ven a disfrutar de exposiciones, obras de teatro, conciertos u otras actividades culturales en grupos exclusivos y visitas guiadas para la comunidad universitaria de la UPF.

PARTICIPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES

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

#Associacions

La diversidad de las asociaciones de estudiantes de la UPF es inmensa, y seguro que encontrarás personas con intereses y gustos similares a los tuyos: debates, deportes, política, fiestas, castillos humanos, economía, derecho...

¡Encuentra la que más te guste entre las existentes o crea una de nueva!

#Consell d'Estudiants (CEUPF)

El Consejo de Estudiantes (CEUPF) es el máximo órgano de representación de los estudiantes de la UPF y tiene la responsabilidad de coordinar, defender y promover los intereses de los estudiantes frente a los órganos de gobierno universitarios y en el ámbito académico. El CEUPF está formado por varios órganos y espacios de participación que garantizan la representatividad y la transparencia en su gestión, y está abierto a toda la comunidad estudiantil de la Universidad Pompeu Fabra. Ser miembro del CEUPF te permite incorporar ECTS a tu expediente académico.

#Delegats

Los delegados son los representantes y portavoces de los estudiantes de un curso o grupo de grado. Los delegados tienen como función fomentar y reforzar la participación en el curso o grupo. **Presenta tu candidatura, conviértete en el referente de tu clase y consigue 1 ECTS por curso académico.**

#Lligues de debat

Puedes participar en las formaciones en oratoria y en las diferentes ligas de debate que organiza la UPF, o las impulsadas por las asociaciones de estudiantes, para desarrollar, de forma rápida, efectiva y divertida tus habilidades comunicativas. **Argumenta, discute..., ¡y convence!**

DEPORTES

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

#Seleccions esportives

Defiende los colores de la UPF en las competiciones deportivas universitarias formando parte de las selecciones de la UPF. Hay deportes de equipo y selecciones de deportes individuales. Puedes participar en los Campeonatos de Cataluña, Campeonatos de España o Campeonatos de Europa, y obtener hasta 3 ECTS por curso académico.

#Tornejos

Forma tu equipo y participa en los **torneos deportivos que organiza la UPF:**

- Torneo de voley-playa
- Torneo de pádel
- Torneo de fútbol-5
- Torneo de baloncesto 3x3

Participa y podrás conseguir 1 ECTS.

#Lligues universitàries

Forma tu equipo y participa en las ligas universitarias:

- Fútbol-7 masculino
- Fútbol-5 femenino
- Baloncesto femenino
- Baloncesto masculino
- Voleibol mixto

Participa y podrás conseguir 1 ECTS.

#Aula d'Esport

La Universidad Pompeu Fabra organiza un programa de sesiones teóricas, Aula de Deporte, que tiene como objetivo ofrecer a la comunidad universitaria **un foro de debate sobre temas relacionados con el deporte y la actividad física**.

#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.

#Activitat física i saludable

Participa en las diferentes actividades (yoga, boxeo, autodefensa, ajedrez...) que la UPF te ofrece en **horarios compatibles con las clases** para coordinar el estudio con la actividad física y saludable. La mayoría de estas actividades te permiten obtener ECTS.

UPF SOLIDÀRIA

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

#Voluntariat

Ofrecemos voluntariados en los ámbitos de:

• Acompañamiento y mentoría • Estudiantes con necesidades educativas especiales • Personas mayores • Comedor social • Refuerzo escolar • Voluntariado internacional • Voluntariados puntuales

Contamos con convenios con diferentes instituciones y entidades. **Escoge la que más te guste e incorpora ECTS solidarios en tu expediente.**

#Unimmentor

El proyecto Unimmentor pone en común estudiantes de primero de carrera con situaciones de vulnerabilidad y estudiantes de su facultad de un curso más avanzado, que les acompañan como mentores y mentoras.

¿Eres estudiante de primero y te gustaría participar? ¿Eres estudiante de segundo o tercero y te gustaría ser mentor o mentora de un estudiante de primero?

Consulta toda la información en: <https://www.upf.edu/web/upfsolidaria/unimmentor>.

#Visions d'un món desigual

Las jornadas Visiones de un Mundo Desigual te permiten profundizar en un ODS y conocer realidades que van más allá de nuestra sociedad, de la mano de personas expertas ¡Participa y consigue 1 ECTS!

#CursJustíciaGlobal

Apúntate al Curso de Justicia Global: podrás obtener 2 ECTS. En este curso sabrás **qué es la justicia global desde una visión amplia**, y aprenderás sobre movimientos sociales, migración y refugio; conflictos armados y paz mundial, y tecnología y desarrollo, entre otros temas.

SOSTENIBILIDAD

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

#UPFSostenible

¿Tienes inquietudes en sostenibilidad y el medio ambiente? ¿Quieres formar una asociación o ser parte de alguna? ¿Quieres ser parte activa de la solución a los problemas a los que nos enfrentamos? Escríbenos a: upfsostenible@upf.edu ¡y te asesoraremos!

IGUALDAD, DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

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

#Unitat d'igualtat i Diversitat

La Unidad de Igualdad y Diversidad asesora, coordina y evalúa la incorporación transversal de las políticas de igualdad de género así como el desarrollo de las políticas de inclusión y antidiscriminación en la Universidad.

#Inclusió

La Universidad Pompeu Fabra, a través de su programa UPF Inclusió, **ofrece apoyo y acompañamiento a los estudiantes con necesidades educativas especiales** por motivos de salud, trastorno o discapacidad. Si tienes alguna necesidad educativa especial y necesitas adaptaciones, pide cita a la Unidad de Inclusión.

#Assetjament

La Unidad de Igualdad y Diversidad es el punto lila de la UPF. Contacta con ella para tener una primera entrevista, recibir orientación y, si es necesario, poner una queja o una denuncia. Además, ofrecemos servicios de acompañamiento para personas en situación de violencia machista y LGTBI-fóbica.

#Discriminació

Si has sufrido o presenciado actos de discriminación por motivos étnicos, de orientación sexual e identidad o expresión de género, discapacidad, creencias o expresión religiosa o cualquier otra, contacta con la Unidad de Igualdad y Diversidad.

#Nom sentit

Dirígete a la Unidad de Igualdad y Diversidad si quieres que se te reconozca por tu nombre sentido, correspondiente al género con el que te identificas. **El nombre sentido sustituye el nombre legal dentro de la UPF en todos los procedimientos internos**, siempre que no tengan implicaciones legales.

BIENESTAR EMOCIONAL

<https://www.upf.edu/web/upfsaludable/recursos-per-a-estudiants>

La UPF te ofrece **servicios y recursos para afrontar problemas relacionados con tu bienestar emocional** y mejorarlo. En abril organizamos la Semana Saludable con una programación repleta de actividades para mejorar la salud física y mental.

#SAP

El Servicio de Asesoramiento Psicológico (SAP) tiene como objetivo favorecer la adaptación del estudiante al mundo universitario, facilitándole la estabilidad personal y también el rendimiento académico. **El SAP ofrece una atención totalmente confidencial y gratuita**. El espacio de atención está situado en el campus de la Ciutadella y tiene los siguientes horarios:

- Lunes, de 9.30 a 14.00 h
 - Jueves, de 15.15 a 19.45 h
-

Teléfono de prevención del suicidio: 900 92 55 55
Funciona las 24 horas, los siete días de la semana

#Cursos

- Curso de promoción de la salud mental entre los jóvenes estudiantes universitarios

Este curso en línea **tiene como objetivo potenciar la promoción y la prevención en cuanto a la salud mental de los estudiantes universitarios**, mediante el desarrollo de factores de protección y la mejora de la autoestima, la reducción de los problemas de salud mental y la detección precoz de posibles disfunciones. Además puedes obtener 2 ECTS.

- ¡En las Redes, Lliuris y Seguris! Microcurso que quiere sensibilizar sobre la problemática de las violencias machistas digitales

Se trata de un **microcurso en línea para prevenir y detectar las violencias machistas digitales** para sensibilizar sobre esta problemática, contribuir a identificarla y dar a conocer estrategias y herramientas para poder dar una respuesta práctica a diferentes tipologías de violencias machistas digitales. Está abierto durante todo el curso académico, no es necesario inscribirse previamente y permite obtener el reconocimiento de 1 ECTS.

- Curso de autodefensa feminista: curso destinado a mujeres de la comunidad universitaria para romper estereotipos sobre la debilidad y la vulnerabilidad de las mujeres y facilitarles el empoderamiento. Además, puedes obtener 1 ECTS.
-

OTROS SERVICIOS

#Residències

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

#Descomptes i avantatges

También podemos facilitarte otras opciones de alojamiento y más información. Como estudiante de la UPF, puedes disfrutar de muchos y variados descuentos y ventajas exclusivas. Los encontrarás en la plataforma UPF Ventajas en el Campus Global.

¿A quién me dirijo si necesito más información?

Si necesitas información general o ayuda para realizar 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)**.

Puedes contactar con nosotros llamando a los teléfonos:

SACU: **93 542 21 11**

Unidad de Igualdad y Diversidad: **93 542 28 55**

Unidad de Inclusión: **93 542 28 66**

**Nos encontrarás
en las redes sociales**

**@ViulaUPF
@culturaUPF
@esportsUPF
@upfigualtat**



@Viu la UPF!

www.upf.edu/web/sacu