UNIVERSIDAD CATOLICA DEL MAULE

Vida Universitaria

TALCA - CHILE marzo de 2017 / Año 17 • Nº 186

Publicación dependiente de la Dirección de Comunicaciones y Relaciones Públicas de la Universidad Católica del Maule

Bienvenido, ya eres parte de la UCM

Beneficios, actividades extra programáticas y datos
Págs. 8 y 9

Dieta balanceada para sobrellevar la vida universitaria
Pág. 13

Sé parte de nuestra comunidad en redes sociales
Pág. 15

#DaElPaso

5 Años Acreditada
GESTION INSTITUCIONAL
DOCENCIA DE PREGRADO
VINCULACION CON EL MEDIO
Desde junio 2015 hasta junio de 2020

Agradecemos a nuestros nuevos estudiantes por

Dar El Paso

Índice

Los números que dejó el Proceso de Admisión 2017	4
Conoce a tus representantes universitarios	5
UCM protagonista en el ámbito deportivo	6
Súmate a Pastoral en la UCM	7
Datos, beneficios y actividades extra programáticas	8 y 9
El trabajo de promoción a lo largo de la región y país	10
Centro de Extensión UCM en Talca y Curicó	11
Conoce el Instituto de Estudios Generales	12
Salud estudiantil	12
Tips para sobrellevar la vida universitaria	13
Cómo llevar una dieta balanceada	13
Beneficios y atractivos de estudiar en la región del Maule	14
UCM en las redes sociales	15

El sentido de Dar El Paso

Dar el paso hacia el futuro sin considerar los anhelos más íntimos de cada uno, es desperdiciar la originalidad y el secreto más profundo que Dios nos ha regalado. Todos y cada uno de nosotros, tiene una misión en la tierra que nadie puede hacer en nuestro lugar. Eso es el reflejo específico de nuestra originalidad, no hay dos personas iguales y por tanto, la proyección de cada uno es un bien necesario para todos. No ser fieles a la vocación regalada significa dejar de entregar esa originalidad de manera perfecta, por ello querida comunidad y queridos nuevos estudiantes, el desafío es mayor, puesto que requiere conocerse a sí mismo, conocer las propias características y a través de la realización de esas cualidades contribuir al engrandecimiento de nuestra región y país.

Del mismo modo que sucede con cada uno, acontece con las organizaciones. Nuestra querida Universidad se ha caracterizado por su fuerte vínculo con la región. Su inspiración católica define los valores y nos regala los lineamientos para nuestro quehacer. No ser fieles a esa tarea significa negar a la región la posibilidad de beneficiarse de una mirada de servicio público que está enraizada en la historia del Maule. No permitirnos hacer esta entrega es atentar directamente con ese servicio, único y original y por tanto es privar al país y la región de las cualidades que han hecho de esta institución una gran universidad.

Estimada comunidad, estimados nuevos integrantes, la Universidad Católica del Maule es original y única, por tanto, es un proyecto desafiante que les invita y motiva a participar, el cual necesariamente, debe dialogar con sus propios ideales de manera de llenar de sentido lo que hacemos por nuestra querida región y nuestro querido país.

Dr. Diego Durán Jara
Rector
Universidad Católica del Maule

UNIVERSIDAD CATOLICA DEL MAULE

REPRESENTANTE LEGAL: Dr. Diego Durán J.
DIRECCIÓN: María José Pinares A.
PERIODISTAS: Nadia Iturriaga G.; Enrique Hormazábal G.; José Tomás Montes L.; Rafael Verdugo J.; Constanza Valenzuela M.

EDICIÓN: Rafael Verdugo J.
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN: Luis Espinoza S.
FOTOGRAFÍA: Carlos Alarcón D.

Av. San Miguel 3605 - Fono: (56) (71) 2413732 - E-mail: mpinares@ucm.cl - www.ucm.cl - TALCA • CHILE

Exitoso proceso de matrículas 2017

En la UCM Talca y Curicó

6.000 postulaciones

2da universidad nacional con más porcentaje de beneficiados con gratuidad

41% de los estudiantes provienen de colegios municipales

1.168 de los estudiantes puso a la UCM como primera opción

70% de los seleccionados está dentro del 10% mejor del ranking de sus respectivos colegios

2.270 estudiantes seleccionados

72% de estudiantes seleccionados obtuvieron gratuidad

55% de los estudiantes provienen de colegios particulares subvencionados

82% de los matriculados provienen de la región del Maule

15,56 postulantes por vacante disponible en Medicina

3,2 postulantes por cada vacante (promedio)

En Talca...

¡Conoce a tus representantes!

La Federación de Estudiantes de la U. Católica del Maule (FEUCM) Talca es presidida por Felipe Valdés, quien este 2017 cursa su tercer año de Pedagogía en Religión y Filosofía.

La máxima autoridad estudiantil, apenas ingresó a la Universidad en 2015 asumió la vicepresidencia de su carrera. Llegó al puesto con la convicción y energía de liderar un proyecto que vaya en directo beneficio de toda la comunidad UCM.

"Queremos reivindicar la labor social, entender la Universidad como un centro de producción cultural, práctico, teórico, y donde los estudiantes pueden poner su disciplina al servicio de los problemas de la sociedad", comentó Valdés.

La mesa ejecutiva de la FEUCM está liderada por su presidente Felipe Valdés (Ped. en Religión y Filosofía); vicepresidente Bastián Apablaza (Psicología); secretaría general, Juan Pablo Rojas (Sociología); secretaría de finanzas, Lorena Lizama (Ingeniería en Construcción); secretaría de bienestar, Valentina Vargas (Medicina); y secretaría académica, Felipe Carrasco (Pedagogía en Ciencias mención Biología).

Felipe Valdés, presidente Federación de Estudiantes UCM - Talca

En Curicó...

Te presentamos al Pleno de Estudiantes UCM

Daniela Reyes - Pedagogía en Educación Parvularia

Christian Spröhnle - Pedagogía en Educación General Básica con Mención

Como estudiante de la UCM, queremos presentarte a quienes han asumido el rol de representar tus inquietudes y las de tus compañeros de carrera. Si bien en Curicó no hay federación, se constituyó un Pleno de Estudiantes en el que participan los presidentes de cada escuela de la sede con el fin de trabajar coordinadamente para asegurar el bienestar estudiantil. ¡Conócelos a continuación!

Pedagogía en Educación Parvularia: Daniela Reyes
Pedagogía en Educación General Básica con Mención: Christian Spröhnle
Enfermería: Juan José Apablaza
Nutrición y Dietética: Edder Gálvez
Trabajo Social: Jerónimo Marín
Agronomía: Sebastián Bobadilla (presidente subrogante)
Auditoría: pendiente por renovación de directiva

"Hoy dan el primer paso en este difícil, pero no imposible, trayecto llamado universidad. A lo largo de éste podrán encontrar diversas enseñanzas, útiles experiencias y valiosas amistades. No obstante, de vez en cuando podemos encontrar baches en nuestro camino que, como cuerpo estudiantil, debemos superar para evitar que otros se tropiecen. Es por esto que los invitamos a formar parte de las diversas directivas estudiantiles que encontrarán y puedan trabajar para con sus compañeros y hacer valer la voz de cada estudiante", invita Christian Spröhnle en representación del Pleno de Estudiantes en Curicó.

UCM es **potencia deportiva** para Chile

Históricamente la U. Católica del Maule ha destacado a nivel nacional, siendo reconocida como una de las casas de estudios con mejores resultados deportivos, los que se explican por su gran infraestructura, entrenadores destacados a nivel nacional, la identificación que tienen los estudiantes con la Universidad y por las facilidades y beneficios que tienen los seleccionados UCM.

Entre los principales logros obtenidos por la casa de estudios el año 2016, destacó el primer lugar en tenis de mesa damas de la Federación Nacional de Deporte Universitario (Fenaude); el vicecampeonato en fútbol varones (Fenaude), el primer lugar gimnasia rítmica (Fenaude); y el primer y segundo lugar en varones y damas en gimnasia artística (Fenaude); el tercer lugar en damas y varones en natación, en la Liga Deportiva de Educación Superior (LDES), instancia que es disputada por todas las universidades, institutos técnicos y centros de formación, del país; el quinto lugar en hándbol varones, disputado en el campeonato nacional de la (Fenaude), certamen en el que participan las universidades pertenecientes al Consejo de Rectores de las Universidades Chilenas (Cruch).

Excelentes resultados de las 32 selecciones que tiene la U. Católica del Maule, que cuenta con más de 300 seleccionados quienes representan a la institución en la región a nivel nacional, e incluso en el concierto internacional, donde ellos al momento de competir sólo deben preocuparse de rendir, ya que la casa de estudios asume todos los costos de aquellos campeonatos, pagando estadía, alojamiento y transporte.

Jorge Méndez, el jefe de deportes de la UCM comentó que hay una preocupación en el aspecto académico de los seleccionados, indicando que "otro beneficio importante con el que cuentan los estudiantes es que existe un decreto de rectoría, en el que cualquier alumno que represente a la universidad en el ámbito internacional, nacional o regional, tiene facilidades en el aspecto académico, teniendo el permiso para dar de forma diferenciada alguna prueba o calificación".

Estudiantes cuentan con **amplia oferta de talleres deportivos**

El Departamento de deportes organiza semestralmente diferentes talleres los que se realizan dos veces por semana en Talca y Curicó. Voluntarios, abiertos y gratuitos, para participar los interesados solo deben inscribirse cuando se abren los cupos, lo que debe hacerse de forma presencial en la Dirección General Estudiantil.

"Tenemos entre 8 a 10 cursos en los que participan entre 25 a 30 estudiantes en cada uno y tienen diferentes niveles", explicó Jorge Méndez.

También de 09.00 a 12.30 horas y de 15.00 a 18.00 horas, de lunes a viernes, está abierta para todos la sala de musculación, donde los estudiantes pueden ir a realizar ejercicios físicos con la ayuda de un monitor que guía a los alumnos que no tienen una pauta de ejercicios.

Futsal damas, básquetbol, baile entretenido, aeróbica, zumba, body combat, tenis de mesa, tenis, slackline, yoga, escalada, acondicionamiento físico y pilates son parte de la oferta, que a partir de este 2017 sumará el taller de arnés (conocido como TRX).

Además si no se imparte alguna disciplina deportiva que acapare el interés de los estudiantes, Jorge Méndez aclaró que la UCM "está abierta a que si hay un grupo que quiere realizar alguna actividad que no está incluida en la oferta inicial, pueden solicitarlo y nosotros podemos acoger esta petición, incorporando a un instructor y los materiales necesarios para practicar dicha disciplina", indicó.

Súmate a la Pastoral UCM Talca

Desde salir a la calle a compartir con los más desprotegidos, transmitir el amor a Cristo a través de la música, reunirse con otros estudiantes en torno a la palabra de Dios y trabajar para los que más lo necesitan, son algunas de las opciones que están abiertas a todos los jóvenes que son parte de la U. Católica del Maule.

"Encontrarán una familia donde compartir las alegrías y dificultades que trae consigo la vida universitaria. La pastoral te ayudará a fortalecer tu relación personal con el Señor, a conocer y compartir con grandes amigos en Cristo", señaló la encargada del área de Pastoral de alumnos en Talca, la estudiante de Pedagogía en Educación Especial, Laura Díaz.

Algunas posibilidades de Participación

•Cristo en la calle, comunidad que sale al encuentro del hermano en situación de vulnerabilidad social.

•Comunidad Kerygma, conformada por jóvenes unidos por el servicio y la animación musical, buscan que las melodías lleven al encuentro de Dios en la Eucaristía, en retiros, en caminatas o en cada instancia en la que se requiera alegría y/o recogimiento.

•Comunidad Ayekán, se dedica al servicio en hogares de menores con el fin de llevar alegría, compañía y apoyo a los niños que lo necesitan, celebrando sus cumpleaños y momentos de entretenimiento.

•Acólitos, es una comunidad al servicio de Jesucristo a través del altar, acompaña fielmente al sacerdote en las celebraciones litúrgicas.

•Comunidad de vida, la conforman estudiantes que se reúnen en torno a la palabra de Dios, tratándola de llevar a sus propias vidas, en ella comparten sus experiencias vividas durante la semana.

•Manos para ti, es una agrupación integrada por jóvenes de la UCM y de distintas universidades, tiene un fin común, el entregarse al servicio donde existan lugares de oración con dificultades.

Además durante el año se realizan actividades a partir del calendario litúrgico y las motivaciones que plantean jóvenes de la pastoral, por ejemplo Misa a la Chilena, Viacrucis, Vigilia de Pentecostés, entre muchas más.

Misión País 2017 en Teno

¡Participa en la Pastoral Universitaria de Curicó!

En esta nueva etapa que estás emprendiendo en la UCM, una institución regional con un profundo sello cristiano, la Pastoral Universitaria de Curicó te da la más especial bienvenida y te invita a conocer y formar parte de este grupo de estudiantes, académicos y funcionarios que participan activamente todo el año entregando sonrisas y llevando a Cristo a quien lo necesita.

"Para los estudiantes que se integran a la universidad es una gran oportunidad, para conocer personas de otras carreras, ser parte de obras sociales, formar conciencia de que hay un mundo más allá de los estudios, descubrir su vocación en diversas actividades, y sobre todo para que su espíritu crezca en la compañía permanente de Dios", invita Camila Letelier, coordinadora de la Pastoral en Curicó.

"Desde ya quedan las puertas abiertas para sumarte a esta causa donde nos unimos con la intención de poner en práctica nuestros valores, ir en ayuda del prójimo, celebrar la Santa Misa, entregar amor y por sobre todo enriquecernos como persona", indicó Letelier.

¡No pierdas la oportunidad de vivir estas maravillosas experiencias que de seguro marcarán tu vida!

Datos, beneficios y actividades extraprogramáticas

El Departamento de Deportes y Recreación, en conjunto con el Departamento de Desarrollo y Gestión Estudiantil, ofrece un abanico de talleres deportivos, recreativos y artísticos, para los estudiantes.
Talleres:
Yoga, Arte terapia, Baile Entretenido, Zumba, Danza Árabe, Fútbol, Básquetbol, Voleibol, TRX, Fotografía, entre otros. También se dan los cursos con un perfil más formativo, por ejemplo, Lengua de Señas y Alemán. Y en algunos casos con un perfil académico como el de Excel Básico y Avanzado, para aquellos estudiantes que lo requieran y que tengan un mínimo de 20 interesados inscritos.
Las inscripciones se realizan al inicio de cada semestre, en las oficinas de las Dirección General Estudiantil. La idea es que a lo menos se inscriban 15 estudiantes, para realizar el taller.
Generalmente estos se realizan con una frecuencia de dos veces por semana, y cada sesión dura una hora.

Becas

Beca de Alimentación

Bonificación a la alimentación de los alumnos regulares de pregrado, que presenten una situación socioeconómica que justifique la asignación. La beca es regulada a través de un reglamento específico.

Crédito Suplementario

Crédito que otorga la UCM a los estudiantes pertenecientes a los tres primeros quintiles de ingresos socioeconómicos. Cubre la diferencia entre el crédito o beca asignado por el Mineduc (100% arancel de referencia) y el valor del arancel real de la carrera.

Beca de Honor al Mérito Académico

Se asigna anualmente al estudiante de mejor desempeño académico de cada promoción y carrera de régimen diurno y vespertino.
Exención del 50% del arancel anual.

Beca al Mérito Deportivo para Deportistas Destacados

Otros beneficios a los que puedes postular a través de la Dirección General Estudiantil (DGE):
- Beca de fotocopias
- Beca con prestación laboral
- Convenio Jardín Infantil y Sala Cuna
- Entre otras

Más detalles en www.ucm.cl

UNIVERSIDAD CATOLICA DEL MAULE

DATOS

Región del Maule
Capital Regional - Talca

¿Dónde vivir?

Tenemos una buena noticia para el bolsillo familiar, ya que en la Región del Maule el ítem arriendo calza dentro de las tres B (bueno, bonito y barato). En las cercanías de la universidad existe un gran número de piezas, departamentos y casas para arrendar. Como ejemplo, una habitación no sale más de 85 mil pesos todo incluido, y un departamento o casa de tres piezas, no supera los 250 mil pesos.

¿Cómo es la locomoción colectiva?

Los principales medios son los buses intercomunales o micros y los colectivos, a bajo costo y con mucha frecuencia, lo que te permite optimizar tus tiempos. El abanico de panoramas y actividades a realizar en la Región es amplio y lo positivo es que todo queda cerca.
En Talca un dato que te servirá para nunca perderte: La Plaza de Armas es el kilómetro cero, ubicada entre calles Uno Norte, Uno Sur, Uno Oriente y Uno Poniente. De ahí y hacia cada uno de los puntos cardinales el número va subiendo.

Uso de bicicleta 100% recomendado

Los beneficios son muchos. Entre ellos una mejor condición física y vida saludable. Una persona que utiliza la bicicleta para sus desplazamientos puede llegar a ahorrar entre 26 y 50 mil pesos mensuales versus el gasto en transporte público.
Diariamente se crean más vías y espacios habilitados para fomentar su uso. Por ejemplo, Talca no es una ciudad tan extensa geográficamente, de hecho entre el sector Las Rastras, -donde queda el Campus San Miguel-, y la Plaza de Armas hay una distancia de 2.5 km que se puede recorrer en bicicleta.

¿Es muy caro comer?

Para nada. La oferta gastronómica, -fundamentalmente basada en tradiciones criollas-, en nuestra Región es sumamente diversa, además de ser reconocida a nivel nacional. El sabor y la buena mesa es otro de los factores que sin duda hará más grata tu estadía en la zona.
Por ejemplo, el precio de un almuerzo (que incluye plato de fondo, ensalada o sopa, jugo y postre) no superan los 2 mil pesos.

Junaeb: para consultar por tu TNE, becas de alimentación y otros beneficios, debes dirigirte en Talca a 1 oriente 6 y 7 norte Nº 1740, mientras que en Curicó lo debes hacer en Argomedo 239 (entre Membrillar y Carmen). Si tienes otras dudas puedes visitar la página www.becajunaebsodexo.cl o dirigirte a la Dirección General Estudiantil UCM. Los alumnos de 1º hacen la revalidación y retiro TNE en su respectiva sede.

En Curico

Cómo llegar al Campus San Isidro: desde el Terminal de Curicó, debes tomar una micro hacia "Los Niches", una localidad ubicada al sureste de la ciudad. Pide al conductor que te avise cuando llegues a la Escuela de Agronomía de la UCM. El viaje dura entre 10 a 15 minutos.

Pensiones: si no eres de la zona, puedes buscar una pensión a través de la DGE, en el mural que está en la entrada de la sede Carmen en Curicó (debajo de las escaleras) o en los Facebook de tu carrera. Los precios varían, pero para que te hagas una idea, una pieza individual con media pensión tiene un valor mensual de $120.000 aprox.

Para comer barato: el kiosko rojo que está detrás del Hospital tiene almuerzos caseros desde $1.600. "Come como en casa" en Membrillar con Estado (al lado del liceo de hombres) tiene colaciones por $2.000. En los locales del mercado (por la calle Mónica Donoso) también encuentras menús caseros desde $2.500. El delivery de Sushiroll (Facebook) acepta Junaeb y afuera de la sede Carmen hay chicos de Agronomía que venden unos cangri veganos con hamburguesa de soja mayo vegana, pan sin gluten y frutos secos por $1.000.

¿Quieres trabajar en el Staff de estudiantes UCM?

Existen dos vías de acceso para formar parte del staff de Promoción, que depende de la Dirección de Comunicaciones y RR.PP., la primera es por recomendación de los propios directores de Escuela y la otra es a través de una convocatoria masiva que se desarrollará en la primera semana de abril.

¿Para quién está dirigido?

Para estudiantes de segundo año en adelante.

¿Cómo me puedo preparar al llamado?

Es una presentación-entrevista personal, en la cual se busca conocer a los estudiantes y saber cuáles son sus motivaciones para integrar el staff, donde se evalúan su capacidad y desplante.

¿Qué se busca del estudiante staff?

"El conocimiento institucional, de las carreras y los beneficios, entre otros, se puede aprender, ya que se le hace entrega de un manual, lo que importa es tener muchas ganas de trabajar y buena disposición, además de ser muy comprometido, con eso ya tienen un pie adentro", adelantó Mauro Rivera, relacionador público y parte del equipo de Promoción y Marketing UCM.

¿Cuál es mi función?

Es de vital importancia posicionar a la Universidad Católica del Maule como una opción real para la comunidad. Es aquí donde el papel del estudiante se vuelve fundamental.

Como equipo participamos de múltiples actividades, tales como: visitas de colegios, charlas, ferias vocacionales, entre otras.

Intégrate al Staff y viaja por Chile

Lugares visitados el 2016

71-2413732 / 71-2633281

marivera@ucm.cl

Más de 150 mil volúmenes a tu disposición en el Sistema de Bibliotecas UCM

SISTEMA DE BIBLIOTECAS UC DEL MAULE sibib

www.sibib.ucm.cl

Una colección sobre los 150 mil volúmenes impresos disponibles, tanto para leer en sus instalaciones en Talca, Curicó y Los Niches como para llevarlos prestados a casa, y una importante colección digital de más de 100 bases de datos que significa alrededor de 90 mil títulos de revistas científicas, libros digitales y guías temáticas que complementan la formación profesional pone a tu disposición el Sistema de Bibliotecas de la Universidad Católica del Maule (UCM) a través del sitio www.sibib.ucm.cl

"Acorde a los nuevos tiempos hemos desarrollado una plataforma virtual que permite el acceso a los recursos de información digitales desde cualquier lugar las 24 horas del día toda la semana", comentó Pilar Goberna, directora del Sistema de Bibliotecas UCM, agregando que además cuenta con un sistema de gestión de biblioteca que permite solicitar libros de cualquiera de las biblioteca del Sistema, ver qué libros tienes y cuándo debes devolverlo.

Para acceder a sus servicios el Sistema de Biblioteca UCM te pide respetar dos cosas, el silencio en sus instalaciones y el regresar los libros a tiempo.

Dirigiéndose a los nuevos estudiantes UCM, la directora expresó que "los invitamos a utilizar los recursos impresos y virtuales disponibles en el Sistema de Bibliotecas, que es un pilar fundamental que complementa los conocimientos entregados por la Academia para tu formación profesional".

centro de Extensión UCM

La UCM tiene cultura para ti

Las actividades que realiza la Dirección de Extensión, Arte y Cultura, tiene por objetivo facilitar el acceso de los habitantes de la región a las expresiones culturales, creativas e intelectuales, en los ámbitos de las artes plásticas y visuales, el folclor, la artesanía, la música, la danza, el cine, las presentaciones de libros, conferencias, charlas, debates, encuentros y seminarios.

El Centro de Extensión de Talca es su sede principal y está ubicado a pocas cuadras de la Plaza de Armas (3 Norte 650, entre 1 y 2 Poniente). Es un moderno edificio de 5 pisos, habilitado con avanzadas tecnologías.

Además cuenta con un teatro multipropósito de 260 butacas, donde se desarrollan tanto actividades culturales como académicas durante todo el año. En Curicó, la extensión cultural funciona en el campus Nuestra Señora del Carmen (Arturo Prat N° 220).

También, la Dirección de Extensión, Arte y Cultura realiza actividades en otras comunas, lugares públicos e incluso en la Villa Cultural Huilquilemu, pues intenta ser un aporte real para el desarrollo cultural de la Región. Junto con contar con la Compañía de Teatro permanente en su sede de Curicó y un Coro Institucional en Talca.

Las certificaciones y su aporte al sello especial de formación UCM

El Instituto de Estudios Generales de la Universidad, -Unidad Académica que tiene como objetivo contribuir a la formación integral de la comunidad universitaria y regional-, desarrolla cada vez con mayor interés juvenil el plan electivo de Certificaciones, programa definido en el Currículo de Formación General como un conjunto de estudios que complementan la educación disciplinaria y profesional, con el objetivo de desarrollar en los estudiantes una visión integral del ser humano y la sociedad.

En un constante proceso de revisión, que se realiza de manera dinámica y que considera la opinión e intereses de los estudiantes, los resultados son muy satisfactorios tanto para alumnos como profesores.

Se desarrollan desde actividades en contacto con la naturaleza, música, calidad de vida y salud, artes, desarrollo sustentable, liderazgo, responsabilidad social, cine, entre otros ámbitos, como parte de la formación integral de los futuros profesionales.

Si tienes dudas o quieres saber mas sobre **nuestras certificaciones, contáctanos a:**

71-2203452 gmendoza@ucm.cl

En la UCM nos preocupamos de tu salud

Es importante que como alumno regular sepas los servicios que ofrece el Departamento de Salud Estudiantil, quien otorga atención primaria de salud en los Campus de San Miguel, Nuestra Señora del Carmen y San Isidro.

El Depto. de Salud cuenta con profesionales y técnicos en el área de medicina, enfermería, odontología, psicología, kinesiología y nutrición. Estas unidades desarrollan programas, tanto de atención clínica como de prevención y promoción de salud.

Asimismo, el Departamento desarrolla programas orientados a prevenir problemas de salud y promover una vida saludable en sus estudiantes. En este sentido, realiza campañas de vacunación, evaluación de salud (EMPE), jornadas de orientación hacia un estilo de vida saludable. También realiza un programa cardiovascular.

¿Quién tiene derecho a estos servicios?

- Todo estudiante de pregrado, en calidad de regular que lo solicite.

¿Cómo acceder a estos servicios?

- Dirigiéndose al Departamento de Salud Estudiantil.
- Demostrar ser alumno regular de la UCM.
- Tener regularizado su sistema previsional o en proceso de regularización.

¿Qué costos tiene la atención entregada?

- Los servicios son de carácter gratuito, a excepción de la atención dental que exige un pago mínimo por atención.

Certificados Médicos:

Deben ser remitidos al Departamento de Salud Estudiantil, en un plazo de 48 horas (seis días hábiles) desde el inicio de reposo. Recuerda que el certificado debe ser emitido por un profesional médico, odontólogo o matrona y contener la siguiente información: identificación estudiante, identificación médica, con RUT y timbre del profesional, indicar diagnóstico y fechas de reposo.

Dudas y Consultas

71-2203377 ctoloza@ucm.cl

Disfruta con tus compañeros: conocerás a nuevas personas y compartirás gran parte de tu tiempo con ellas, por ende aprovecha ese vínculo para pasarlo bien y apoyarse mutuamente.

Estudiar es tu trabajo: la responsabilidad de ser un buen estudiante depende de ti, por ello es fundamental que organices tu tiempo adecuadamente para rendir de la mejor manera.

Tómate el debido descanso: relajarte es parte de este proceso ya que tu cuerpo y mente lo necesitan para asegurar que estés en óptimas condiciones. Procura dormir entre 7 y 9 horas diarias, y verás los resultados.

Practica deportes: es probable que pases varias horas sentado en clases y por eso es recomendable que realices alguna actividad física que te guste y que te ayude a combatir el sedentarismo.

Tips para sobrellevar de buena forma la vida universitaria

Entrar a la universidad implica un cambio de paradigmas en la vida de los jóvenes por diversas razones; el cambiarse de ciudad, estar casi todo el día fuera de casa, dedicar muchas horas a estudiar, ser más independientes, etc. Por esta razón, te damos algunos consejos para tener una vida universitaria con buenos resultados.

Otros consejos: organiza tus gastos, planifica tus actividades, cultiva tu relación con la familia y los amigos, preocúpate de tu alimentación y por sobre todo, cuídate a ti mismo.

Una dieta balanceada en la Universidad

Ideales para la vida universitaria

Frutos secos: además de ricos, siempre mantienen la saciedad en el estómago.
Agua: puedes beberla incluso en clases y te ayudará a mantenerte hidratado.
Miel: aporta energía rápida y es saludable si no se consume en exceso.

¿Cómo será tu alimentación en la universidad?

Ahora que diste el gran paso de entrar a la universidad experimentarás innumerables cambios en tu vida, especialmente en el ámbito de la alimentación que depende de factores como la modificación en los hábitos alimentarios al salir del hogar o el tener menos tiempo para comer en los horarios que corresponde, entre otros. Ante este escenario, la nutricionista y académica de la U. Católica del Maule, Karen González, ofrece una serie de ideas para que no descuides tu alimentación y rindas de la mejor manera. ¡Presta atención!

1. Desayuna siempre: la primera comida es imprescindible ya que al actuar como un 'motor de arranque' ayuda a tu concentración e influye positivamente en tu estado anímico mientras estudias. En tu desayuno procura consumir lácteos bajos en azúcar, alimentos que aporten hidratos de carbono como medio pan con agregado y frutas.

2. Hazte un tiempo para la colación: en estos 5 a 10 minutos que tengas libre entre una clase y otra, puedes tomarte una leche, comer frutos secos o una fruta fresca. Ocasionalmente también puede ser una barra de cereal baja en calorías y azúcares.
Evita en lo posible las golosinas, especialmente las que tienen azúcares de rápida absorción porque no tienen un poder de saciedad y quedarás con la misma hambre.

3. Prefiere el almuerzo casero: si puedes llevar comida preparada de tu casa o comer algo más hogareño, estarás contribuyendo de gran forma a tu cuerpo y mente. Recuerda variar las preparaciones con legumbres, carbohidratos, proteínas, verduras, etc. para mejores resultados.
A considerar: los menús de la universidad son una buena opción ya que además de un plato saludable incluyen jugo y fruta, mientras que los Junaeb cumplen su función si los pides sin bebida.

4. Repite la colación en la tarde: te ayudará a aguantar las horas hasta que llegues a tu casa a comer.

5. Ten una once o cena liviana: en lugar del típico pan con agregado, también puedes optar por un plato de ensalada o un poco de comida que quedó del almuerzo, sobre todo si llegas a cenar en la noche.

"Atractivos de estudiar en la Region del Maule"

Radal Siete Tazas

Ubicado en la cordillera de la provincia de Curicó, el Parque Nacional Radal 7 Tazas se compone de 1.009 hectáreas de superficie donde se pueden visitar diferentes senderos de trekking -Valle del Indio, los Chiquilllanes, la Montañita, Sendero interpretativo Salto La Leona, entre otros-, áreas de camping, miradores, zonas de pesca, cabalgatas y más.

Constitución

Destino obligado para los visitantes de la región es la Piedra de la Iglesia, ícono del turismo maulino ubicada en la ciudad de Constitución. La perla del Maule es el punto más poblado de toda la costa regional que presenta a los turistas todas las riquezas del mar, además de otras conocidas atracciones como son el Arco de los Enamorados, el Peñón de Calabocillos, el Peñón de Elefante, entre otros.

Reserva Nacional Altos de Lircay

Ubicada en la comuna de San Clemente, la Reserva Nacional Altos de Lircay permite disfrutar la riqueza y variedad del paisaje cordillerano. Senderos, cabalgatas, zonas de camping y picnic, son algunas de las alternativas para visitar -es obligatorio el uso de cocinilla-.

Villa Cultural Huilquilemu

El "Bosque de Zorzales" -en lengua Mapuche- es un programa de extensión cultural de la Universidad Católica del Maule que se ubica en el kilómetro 7 del Paso Internacional Pehuenche que conecta Talca con San Clemente. Casona declarada monumento histórico por ser representativa de la vida de campo de la zona central de Chile y sus tradiciones que se constituye como un panorama obligado para los visitantes del Maule. Por la misma ruta internacional Pehuenche se puede llegar en muy pocas horas a diversos destinos turísticos en Argentina.

Dunas de Putú

Son cerca de 30 kilómetros de arena ubicada a 114 kilómetros de Talca, interesante alternativa a pocas horas que permite ir y regresar durante el día desde la capital regional y que complementa perfecto la visita a la zona costera cerca de Iloca o la misma ciudad de Putú.

Reserva Nacional de Laguna Torca

Podrás apreciar una gran variedad de especies de flora y fauna, donde destaca el cisne de cuello negro. Existe locomoción desde Curicó durante todo el año, y tiene un costo de $2.500 pesos adultos, $5.000 pesos para extranjeros y $1.000 pesos para niños.

Ramal Talca-Constitución

Se constituye actualmente como el único trazado ferroviario de vía única y trocha métrica, con 22 estaciones y una extensión de 88 kilómetros desde Talca hasta Constitución, pasando por paisajes de campo bordeando el Río Maule.

¿Por cuál rr.ss. prefieres comunicarte con nosotros?

Es muy importante que también formes parte de nuestra comunidad #UCM y por ello te invitamos a seguirnos e interactuar en las diversas redes sociales en que estamos presentes:

Diariamente, alrededor de 35.000 personas siguen nuestro acontecer universitario e interactúan con nosotros...

#DaElPaso y crece junto a la **#UCM**

UNIVERSIDAD ADSCRITA A LA GRATUIDAD

UCM ADMISIÓN 2017 | DA EL PASO Y CRECE

ORGULLO UCM

MÁS DE 55 AÑOS APORTANDO A LA REGIÓN Y EL PAÍS

- MÁS DE **11.000** PROFESIONALES GRADUADOS A LA FECHA
- **5** AÑOS DE ACREDITACIÓN
- **100%** DE CARRERAS ACREDITABLES ACREDITADAS
- **4** CAMPUS EN LA REGIÓN DEL MAULE
- **29** PLANES DE ESTUDIO EN PREGRADO
- **2** CENTROS DE EXTENSIÓN (TALCA Y CURICÓ)
- MÁS DE **91%** DE EMPLEABILIDAD

INFÓRMATE DE NUESTRAS CARRERAS EN WWW.UCM.CL

G9 UNIVERSIDADES PÚBLICAS NO ESTATALES | UNIVERSIDAD CATOLICA DEL MAULE | 5 Años Acreditada | CONSEJO DE RECTORES DE LAS UNIVERSIDADES CHILENAS