



**Principal  
Adaptándonos al  
trabajo remoto.**



- 6** Comunidad participará en asignación de nombres a nuevos recintos
- 7** Invitan a reutilizar el plástico para fabricar ecoladrillos en casa

**Publicación Interna**  
Talca - Chile, mayo de 2020  
Año 5 · N° 23

# Entérate UCM

## Servicio de Telesalud disponible para toda la comunidad UCM

De forma rápida y sencilla, desde el celular o desde el computador. Así de fácil toda la comunidad UCM puede acceder gratuitamente al servicio de Telesalud a través del cual recibirá orientación en salud mental, enfermedades respiratorias y COVID-19. Basta con ingresar al chat en línea disponible de lunes a viernes de 10 a 18 horas en [juntosnocuidamos.ucm.cl](http://juntosnocuidamos.ucm.cl), sitio web que también cuenta con consejos nutricionales y de actividad física, opinión de expertos y valiosa información en relación a la pandemia.

La iniciativa, ejecutada por la Facultad de Ciencias de la Salud de nuestro plantel con apoyo voluntario de académicos y estudiantes de Psicología y Enfermería; busca ser una primera vía para despejar dudas con el fin de evitar que la ciudadanía acuda a una unidad de urgencias ante cualquier tipo de dolencia.

La decana Sara Herrera explicó que "Esta prestación es gratuita y releva nuestro espíritu de servicio, sello distintivo de la UCM y por lo cual siempre estamos atentos y disponibles para ayudar a la comunidad. Por ello, en esta crisis sanitaria, hemos querido entregar nuestro aporte desde algunas de nuestras especialidades para, no solo despejar dudas sino, además, orientar

y priorizar las consultas en el sistema de salud que ahora está enfocado en contener la pandemia", dijo.

La académica de la Escuela de Enfermería, Natalie Garrido, quien coordina las orientaciones en el área del cuidado sostuvo que "La idea es, por una parte, orientar sobre el Covid-19 porque buscamos prevenir, detectar oportunamente para derivarlos a los centros de salud donde pueden realizar el examen; y por otro lado ayudar a quienes ya contrajeron esta enfermedad a que manejen mejor los síntomas y así eviten complicaciones", indicó.

Además, la comunidad puede preguntar sobre infecciones respiratorias agudas

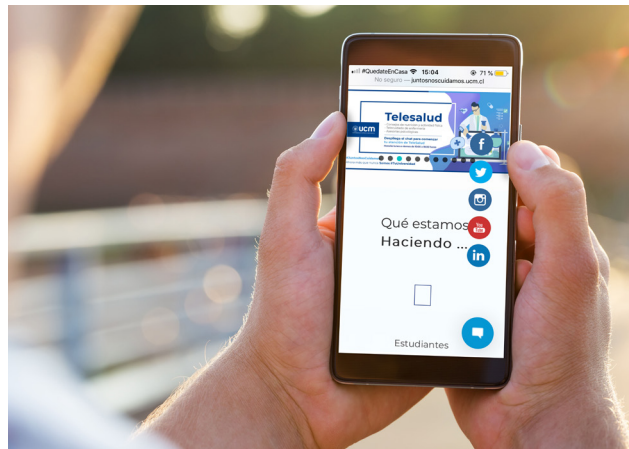
como refrió común, influenza, bronquitis o neumonía, para conocer cómo es el manejo de los síntomas y las señales de alerta que indican que debe dirigirse a un centro de salud. También recibirá una copia del chat en su correo electrónico para su consulta posterior.

Salud Mental

Debido a que el encierro nos ha afectado a todos, la salud mental ha surgido como una temática relevante en esta pandemia. Gerardo Chandía, académico de Psicología UCM planteó que, para ello, "Creamos un manual para abordar las conductas esperables en cada etapa del ciclo vital. Se realizarán orientaciones respecto a la etapa preescolar, escolar, adolescencia, adultez

y adultez tardía porque pueden surgir dificultades a nivel conductual o emocional y nos proponemos entregar estrategias para manejar de la mejor forma estas situaciones que sabemos que son esperadas en el contexto que estamos viviendo".

En Telesalud, los estudiantes han tenido oportunidad de demostrar su espíritu de servicio. Francisca Fuentes, alumna de cuarto año de Enfermería de la sede Curicó expresó que decidió sumarse como voluntaria al saber el impacto positivo que la iniciativa tendría y agregó que participar en ella "Nos permite a nosotros estar en interacción con las personas a pesar de la pandemia, ayudarlos u orientarlos en sus inquietudes y, con eso, nosotros mismos podemos desarrollarnos más como futuros profesionales porque debemos estar constantemente recordando y reforzando ciertos temas para así otorgar un servicio que sea eficiente a las personas. Además, uno siente gran satisfacción al momento de ayudar y aportar un pequeño granito de arena en esta situación que nos aqueja a todos".



## Índice

Nuevo sitio web que recopila todo lo que está haciendo la UCM en relación a la Pandemia	3
Académicos son apoyados para en el manejo de herramientas digitales	4
Recomendaciones para el buen uso del correo electrónico institucional	5
Comunidad participará en la asignación de nombres de los nuevos recintos de la UCM	6
Campus Sustentable de la UCM invita a reutilizar el plástico para fabricar ecoladrillos en casa	7
Adaptándonos al trabajo remoto	8-9
Comité Paritario de Higiene y Seguridad, Talca	10
De Venezuela a Chile: El inicio de un viaje sin retorno	11
Bienvenidos a la UCM	12
Cómo hacer un puesto de trabajo ergonómico en la casa	13



Interactúa con nosotros en nuestro grupo de Facebook "Comunidad UCM, Joven con Tradición"



Síguenos en nuestro quehacer universitario @ucaticamaule

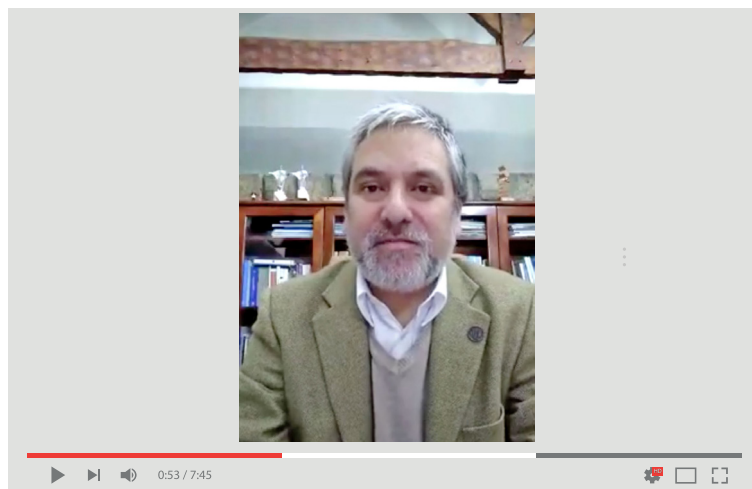
**#TuUniversidad**

**REPRESENTANTE LEGAL:** Dr. Diego Durán J.  
**DIRECCIÓN:** Orietta Dennett G.  
**PERIODISTAS:** Enrique Hormazábal G., Erika Allendes R., Rafael Verdugo J., José Tomás Montes L., Mónica Suárez Q., Carolina Cáceres A.

**EDICIÓN:** José Tomás Montes L.

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:** Luis Espinoza S.

Av. San Miguel 3605 - Fono: (56) (71) 2413732  
E-mail: [odennett@ucm.cl](mailto:odennett@ucm.cl) [intranet.ucm.cl](http://intranet.ucm.cl)



Mensaje rector Dr. Diego Durán

892 068 views

6523

8

<https://www.youtube.com/watch?v=OgbiiJoIEGE>

Querida Comunidad,

"Quisiera agradecer a cada uno de ustedes, porque estamos profundamente orgullosos por el esfuerzo que están haciendo por sostener lo que hoy día podríamos llamar el vínculo que nos mantiene unidos".

"Nuestra querida UCM mantiene un servicio que la ha caracterizado en esta región".

"Los invito a que pensemos en el futuro que va a venir, en las cosas que tenemos que transformar, porque sería negativo que este tiempo durísimo que estamos viviendo, no nos haya servido a cada uno de nosotros para hacer transformaciones internas y colectivas, que nos permitan trabajar unidos en pos de una Universidad que nos necesita, como esta Región necesita de la UCM".

"Estamos ciertos que el camino es sobre piedras, que es duro, pero también hemos visto acciones de solidaridad significativas, como estudiantes que renuncian a una beca, para poder entregársela a otro y más de 120 personas hicieron eso... Ustedes mismos en la comunidad se están organizando para poder generar algún tipo de ayuda".

"Los invito a sostenerse, a mantenerse unidos, no perdamos el contacto y lo que hemos ganado durante muchísimo tiempo en la institución y sigamos haciendo de esta organización, una más grande, más solidaria y que se ponga siempre al servicio de la comunidad".

**Dr. Diego Durán Jara**  
Rector  
Universidad Católica del Maule

# Nuevo sitio web que recopila todo lo que está haciendo la UCM en relación a la Pandemia

Juntosnoscuidamos.ucm.cl



**Juntos Nos Cuidamos**

Ahora más que nunca  
Somos #TuUniversidad



Todo lo que está realizando la Institución referido a la enfermedad COVID 19 y sus repercusiones por encontrarnos en una crisis sanitaria a nivel mundial, es lo que contiene este nuevo sitio web institucional, en el que se pone a disposición de la comunidad información sencilla, consejos de salud, investigaciones e incluso un chat de Telesalud para contactarse con profesionales de salud, quienes entregan orientación en salud mental, cuidado de pacientes, entre otras.

Una iniciativa que tal como lo recalzó la directora de Comunicaciones, Orietta Dennett, fue creado porque "Vimos la necesidad de tener en un solo sitio la información relevante, no solo de la enfermedad en sí, sino que también de los consejos para poder pasar de mejor forma la cuarentena, y un servicio de orientación de salud y asesorías psicológicas. Es parte del sello UCM, nuestro espíritu de servicio nos llama a generar estas instancias de apoyo a la comunidad", indicó.

Quienes visiten juntosnoscuidamos.ucm.cl encontrarán las iniciativas y medidas que está tomando la institución en relación con sus estudiantes; las investigaciones que están

en curso; el aporte de los académicos de nuestra universidad; la oferta en línea que está entregando la Dirección de Extensión Cultural; el ya mencionado programa de Telesalud y los servicios que dispuso la UCM para acompañar a las personas en este difícil momento.

También, en este sitio se recopilan las infografías publicadas en nuestras redes sociales que hacen referencia a la prevención y cuidado de esta enfermedad para la población y otras dificultades que puedan surgir a raíz del encierro.

## Las nueve iniciativas

### 1. Generación de Insumos para Protección

Se pone a disposición de manera gratuita la tecnología de impresión 3D, como parte del consorcio FABTEC Covid-19 para poder entregar pantallas de protección facial (PPF) a la red de salud pública de forma gratuita.

### 2. Realización de exámenes para detección Covid-19

Se está gestionando el apoyo con equipos e investi-

gadores realizar la técnica PCR para el diagnóstico del COVID-19.

### 3. Articulación Público Privado

Se firmó un convenio con el Servicio de Salud del Maule, para la realización de exámenes para detección de Covid-19, y también se llegó a un convenio con la empresa Concha y Toro, para el uso de laboratorios.

### 4. Modelos matemáticos predictivos

Desde el Doctorado en Modelamiento Matemático Aplicado de la Facultad de Ciencias Básicas de la UCM, se están levantando modelos matemáticos para predecir y orientar con respecto al comportamiento de los casos de COVID-19 y su impacto en el sistema hospitalario.

### 5. TeleSalud

Académicos y estudiantes voluntarios de Enfermería y Psicología, prestarán apoyo y acompañamiento de manera remota de manera gratuita.

### 6. Cultura para Todos

Desarrollo desde la Dirección de Extensión Arte y Cultura de una programación cultural on line.

### 7. Desarrollo de Escritura

Concurso de cuentos "Ciencia de Bolsillo", que en su segunda versión tendrá el tema "Cuentos desde la Cuarentena".

### 8. Libros gratuitos

La Editorial UCM liberará a todo público 48 títulos de textos de estudio, a través de una página web que está en construcción.

### 9. Ciencia sin fronteras

Se realizó el primer Congreso Iberoamericano de Morfología gratuito en el que participaron más de mil personas.

Además, se reactivará el ciclo de charlas "Ciencia para todos", en un formato que esté abierto a la comunidad a través de las redes sociales institucionales.

Por el Centro de Apoyo al Desarrollo de la Docencia y el Aprendizaje (CADA)

# Académicos son apoyados en el manejo de herramientas digitales

En los múltiples talleres han participado cerca de mil académicos de nuestro plantel, con el propósito de lograr una buena realización de las clases no presenciales.

La emergencia sanitaria a raíz de la pandemia por COVID19 en la que nos encontramos, hizo que toda la planificación de este año académico 2020 tuviera que recibir importantes transformaciones.

El inicio de año con clases no presenciales, modificó la estructura de trabajo de nuestros académicos que, en pocas semanas, debieron adaptar el contenido de sus clases a la nueva modalidad, lo que demanda el utilizar distintas estrategias para captar la atención y lograr aprendizajes significativos en los estudiantes.

El CADA, que pertenece a la Dirección General de Docencia de la Vicerrectoría Académica, se ha hecho cargo de esta realidad y ha realizado un total de 77 talleres, con el objetivo de fortalecer las competencias de los docentes y así dar cumplimiento a la iniciativa institucional de una academia inspirada en la excelencia.

## Números que sorprenden

A la fecha hay planificado y ejecutado 77 talleres de habilitación docente

- Uso de plataformas institucionales (Microsoft Teams y UCM virtual).
- Orientaciones para la enseñanza online.
- Adaptación de la evaluación en el contexto de la emergencia sanitaria.

- Diseño de instrumentos evaluativos para atender la diversidad en el aula.
- Dos procesos de inducción para académicos y nuevos directores de escuela.
- Apoyo a los docentes en el uso de la plataforma UCM Virtual.

## Datos claves

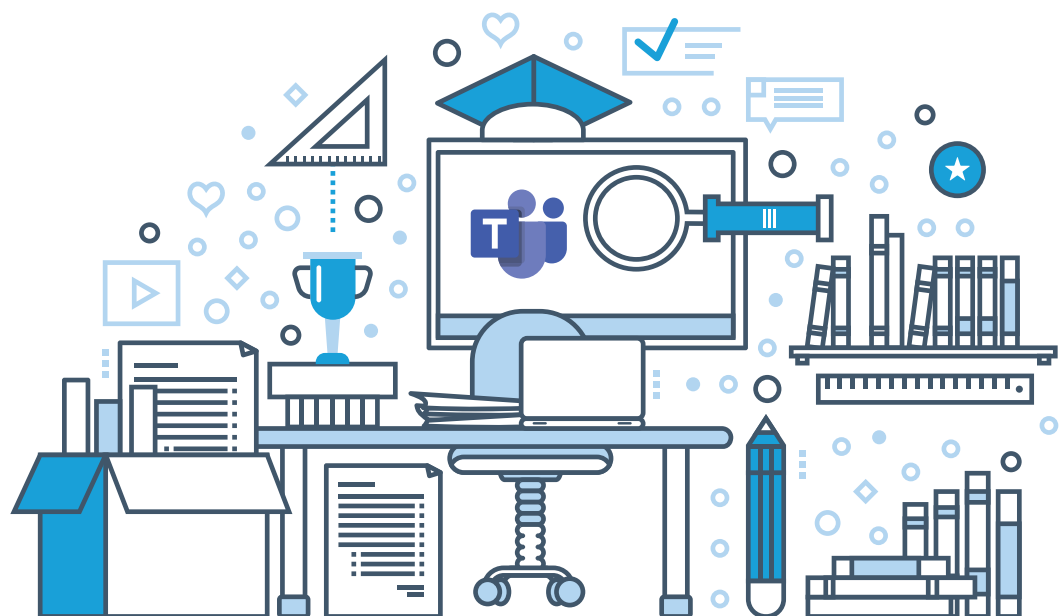
- Los talleres de habilitación docente se están realizando a través de una convocatoria abierta y también a solicitud de las carreras o facultades acorde a sus necesidades.

- A la fecha las actividades han contado con 928 participantes.
- El 86% de estudiantes regulares de pregrado se están conectando a las clases.

## Programa de Acompañamiento Docente

Inicio de pilotaje de Programa de Acompañamiento Docente, con el objetivo de potenciar sus competencias. Este proceso estaba planificado para ejecutarse en una modalidad presencial, por la contingencia actual se adecuó para continuar apoyando y acompañando a los docentes.

Ana Castro Ríos, académica de la escuela de Trabajo Social, quien recibió el apoyo de este programa, sostuvo que "Tiene la virtud de acompañar según el ritmo y características de los académicos. Está planteado desde su inicio con mucha claridad, en cuanto a las formas, etapas y plazos involucrados... Observada la sesión, la retroalimentación es oportuna en tiempo y forma. Existe la disposición de quien acompaña de resolver cuestiones particulares de dudas a la académica, sobre el uso más detallado de las plataformas tecnológicas y así su uso más eficiente", detalló.



# RECOMENDACIONES PARA EL BUEN USO DEL CORREO ELECTRÓNICO INSTITUCIONAL



**Desde la UCM se proponen las prácticas de buenas conductas en el envío de correo a través de los servidores institucionales.**

Solo usar el correo institucional para fines laborales. Para otros usos se aconseja crear una casilla de correo en empresas gratuitas tales como: Gmail, Yahoo y Hotmail, entre otros.

Debes usar tu firma luego del mensaje (normativa Dirección de Comunicaciones), con el fin de identificarse.

Abstente de colocar animaciones u otros diseños, frases o identificaciones personales, ya que el correo electrónico es un canal formal y exclusivo de comunicación institucional.

Escribe mensajes cortos y concisos, los demasiados lagos son difíciles de leer en pantalla. Recuerda que facilita la lectura el separar todas las ideas en párrafos, hacer listas, etc.

Incluye siempre un saludo y aclara muy bien las ideas al momento de escribir el correo. No utilices un lenguaje confrontacional u ofensivo.

Es aconsejable escribir el correo en minúsculas. Las mayúsculas hacen alusión a estar gritando y puede ser mal interpretado por el receptor.

Siempre incluir el asunto o subject en el correo, indicando el tema que trata el correo. De esta forma ayuda al receptor a categorizar y priorizar los correos.

Al enviar correo a muchas personas es mejor ocultar la lista de destinatarios a los receptores, esto se hace escribiendo la lista de direcciones en los campos "CCO" o "BCC" y colocando en el campo "Para" o "To" su propia dirección.

El correo electrónico es público y permanente, no escribas nada que no desees que otros se enteren. Nunca se sabe quién más, a parte del destinatario, podrá leer el correo, ya sea porque este se lo mostró o simplemente había alguien más al momento de recibir el correo.

No utilices el correo institucional de manera individual o masiva para comercializar productos o servicios de ningún tipo.

Envía correos livianos, al enviar demasiados archivos adjuntos de gran tamaño, tardará más en ser transferidos por la red.

Envía los correos dentro de la jornada laboral, respeta los horarios.

Copia solo a las personas que sientas que se pueden interesar en el correo.

**Porque ahora más nunca Somos  
#TuUniversidad  
#juntosnoscuidamos**



# Comunidad participará en la asignación de nombres de los nuevos recintos de la UCM

Se realizará un plebiscito en línea para proponerle al Consejo Superior la lista de nombres escogidos por quienes trabajan en la Institución.

Una invitación a que entre todos se elijan los nombres de los nuevos recintos de la UCM, es la que realiza el rector, Dr. Diego Durán Jara, quien propuso que la asignación de nombres a los lugares universitario, sea con la participación de la comunidad.

Es que tal como lo explicó “Los nombres que le asignamos a los lugares que habitamos o en los cuales trabajamos, tienen una mayor significación si es que en esa búsqueda nos sentimos participando, ya que el nombre propuesto, entonces se hace eco de los anhelos o de los símbolos que los nombres nos dejan a cada uno. En otras palabras, se vuelven lugares más nuestros”, enfatizó.

Esta iniciativa que es inédita en la institución, la realizó la autoridad amparado en el decreto 150 del año 2015, el que entre otros establece que “El

otorgamiento de los nombres de los lugares universitarios será acordado por el Consejo Superior de la Universidad. La propuesta de los nombres debe ser acompañada por una lista de firmas de al menos 40 miembros de la comunidad universitaria, que sean de la planta administrativa o académica... la que será presentada al Secretario General de la Universidad para su tramitación en el Consejo Superior”, sostiene el documento el que luego especifica que “En todo caso el Rector podrá proponer directamente al Consejo Superior nombres a lugares de la Universidad”.

En ese sentido, el director de Administración e Infraestructura, Gerardo Ojeda, explicó que el denominar las instalaciones, es una tarea muy importante para la institución. “Una de las cosas que nos pide el Consejo Superior es que un

proyecto de infraestructura desde su génesis ya tenga incorporado su nombre. A modo de ejemplo, en vez de decir por ejemplo el edificio de Ingeniería, podríamos llamarlo Juan Pablo II, para que no pase lo que sucedió con aquella facultad que se trasladó y llegó otra a ocupar ese espacio, sin embargo, el edificio sigue siendo denominado con ese nombre. Algo similar también sucede con el Campus San Isidro, en el que como se demoró en establecer su nombre, hasta el día de hoy es conocido como Los Niches”, dijo.

Para comenzar con este trabajo de asignarle nombre a la infraestructura se establecieron algunas prioridades, quedando en primer lugar Nuevo Campus en Curicó, el Edificio de Aulas y Facultades, Edificio Facultad de Medicina, los Nuevos edificios a construir y por último todos los

edificios existentes, que se encuentren sin nombre.

Para elaborar alternativas de posibles nombres, se creó un equipo compuesto por el director de Administración e Infraestructura, Gerardo Ojeda; la directora de Sede Curicó, Pilar Ahumada; el asesor Pastoral, Pbro. José Ignacio Fernández; el delegado de Rectoría, Patricio Caamaño; la jefa del Departamento de Servicios, Mercedes Sepulveda; el jefe del Departamento de Infraestructura; Jaime Campos; la coordinadora de Gestión del Cambio, Vanessa Pérez y la directora de Comunicaciones, Orietta Dennett.

## SEDES Y PROPUESTAS PARA COMENZAR

### • Sede Campus nuevo Curicó

Propuestas: Santa Mónica, San José, Nuestra Señora de Rauquén y San Pablo.

### • Edificio de Aulas y Facultad

Propuestas: Alegría y Esperanza (Luz de las Naciones); San Alberto Hurtado (Santa Teresa de los Andes); Santa Mónica (San Agustín).

### • Edificio de la Facultad de Medicina

Propuestas: San Lucas; San Clemente; Teresa de Calcuta.



# Campus Sustentable de la UCM invita a reutilizar el plástico para fabricar ecoladrillos en casa

La campaña tiene como finalidad construir un punto verde con arquitectura PET dentro de la sede Curicó de la UCM.



#LadrillosSustentable-UCM es el nombre de la iniciativa que lidera el Programa Campus Sustentable de la Universidad Católica del Maule sede Curicó, con la que espera reunir ecoladrillos que servirán para construir un punto limpio dentro del Campus Nuestra Señora del Carmen en Curicó. La campaña surge para dar un segundo uso al plástico que, en algunos casos, puede demorar hasta mil años en degradarse.

En Chile se consumen 990 mil toneladas de plástico al año y aproximadamente el 14% de esta cifra se genera en el hogar. Lo alarmante es que en el país solo se recicla el 8% de todos los residuos de plásticos, una realidad a la que también quieren aportar desde el Programa Campus Sustentable en su reducción, para disminuir el impacto que genera el plástico en el medio ambiente.

¿Cómo hacerlo? La invitación es que académicos, estudiantes y funcionarios se atrevan a reutilizar desde sus casas, residuos plásticos como envoltorios de galletas o snacks, envases de yogurt picados, vasos de plumavit o algunos frascos de medicamentos, y guardarlos dentro de botellas plásticas desechables. Cada uno de estos elementos debe estar limpio y seco al momento de introducirlo dentro de la botella.

“La campaña #Ladrillos-sustentablesUCM permite que estos residuos sean utilizados para lo que se conoce como la arquitectura “PET”, ya que queremos construir un punto verde para el edificio Carmen de la sede Curicó. La invitación que hacemos como programa es que podamos reunir la mayor cantidad de ecoladrillos, para que cuando se retomen las actividades presenciales en nuestra universidad, todos

quienes hayan participado elaborando ladrillos sustentables desde sus casas, puedan llevarlos al edificio sede y juntos podamos construir nuestro punto limpio” detalló Juan Pablo Hernández, coordinador Programa Campus Sustentable.

“Propusimos esta iniciativa porque la podemos realizar durante este período de confinamiento desde nuestros hogares. Creemos que es interesante realizar una campaña de reutilización de residuos, donde participen las familias de nuestra comunidad, esperamos que se motiven y juntos aportemos al cuidado de nuestro entorno”, agregó.

En tanto, Pilar Ahumada, directora sede Curicó de la UCM, dijo que “Con el aporte de todos, podríamos construir un punto limpio en nuestra sede. La verdad es que no es fácil acceder a uno de ellos, y hoy desde la línea de la sus-

tentabilidad y arquitectura PET, sería una gran posibilidad para nuestra institución, ya que su uso es para toda la comunidad. Lo más valioso es que sería realizado por los mismo estudiantes, académicos y funcionarios de la Universidad, por eso los invitamos a participar desde sus casas”.

Participan también de la organización de esta campaña, las estudiantes Nicole Ponce de Trabajo Social; Rosa Ponce, Contanza Barrientos y Patricia Cornejo de Pedagogía en Educación General Básica con mención de la UCM sede Curicó.

Para dudas y consultas, pueden escribir al Instagram [ucmcampus\\_sustentable](#), donde el equipo estará difundiendo material gráfico y audiovisual, con el fin de visibilizar la valorización de los residuos.

# Adaptándonos al trabajo remoto

Integrantes de la comunidad relatan su experiencia de cómo ha sido su desarrollo laboral en el contexto de crisis sanitaria.



“Al principio me fue complicado, ya que no tenía la experiencia de trabajar en forma remota desde casa, y no tener todas las herramientas que utilizas en tú lugar de trabajo, pero de a poco se me fue haciendo más fácil, ya que cuento con el apoyo de mis colegas que se encuentra trabajando en la Universidad. Trabajar desde casa, es más agotador, ya que debes estar disponible para estas dos funciones, sin dejar de hacer las cosas como corresponde. Se extraña la compañía de tus colegas, las tallas y las conversaciones. Espero que pronto volvamos a la normalidad”.

**Sandra López Verdugo,**  
Asistente Ejecutiva  
Vicerrectoría de Administración y Finanzas.



“Al principio fue un tanto caótico, pero al pasar los días he podido organizarme mejor, siempre he sido dueña de casa, mamá, esposa, profesional, pero hoy cada uno de esos roles se han magnificado, he tenido que reinventarme en cada una de estas labores, si bien me siento feliz de estar en casa con mis hijos, a veces no me alcanza el día para hacer todo lo que me propongo, he decidido organizarme mejor y así me ha resultado”.

**Susan Morales,**  
Analista Curricular  
Dirección de Postgrado.



“Hasta ahora solo he enfrentado el trabajo presencial...Lo complicado han sido más cosas externas al trabajo en sí, como por ejemplo la locomoción, da nervios subirse al mini bus o al colectivo por el espacio y por la gente que viaja sin los cuidados correspondientes. Yo me cuido por mis hijos, ya que es con ellos con quienes vivo a diario y sobre todo porque los amo... El venir a trabajar ha sido una buena opción ya que eso te saca por un momento del encierro vivido por la situación y pensamientos diarios que esto trae”.

**Mariela Quezada,**  
Asistente Logístico  
Central Impresos de la Sede Curicó





A la fecha, cerca de un 90% de la comunidad que trabaja en la Institución está realizando sus tareas de manera remota desde su casa. Sin dudas, que fue un cambio brusco, pensando en la salud de todos y al que todos debimos adaptarnos de manera veloz.

A continuación, compartimos algunos testimonios de cómo ha sido esta experiencia, tanto para quienes trabajan actualmente desde sus casas o para quienes por su labor lo hacen en la Universidad.



“El trabajo remoto me ha dado muchas experiencias positivas, como el poder compartir con mi hija Amanda (4 años), es algo impagable para mí... Esta experiencia ha sido un desafío, ya que trabajar desde casa en forma remota, sumándole la labor de madre, a veces cuesta. Sin embargo, la tecnología está tan avanzada que el trabajo se hace más llevadero y las redes sociales pasan a ser un aliado, WhatsApp, correos y plataformas como Teams, entre muchas otras, me han permitido tener una comunicación constante y fluida con mi jefe y colegas. Debo ser bastante rigurosa para organizarme con los quehaceres del hogar, mi hija, reuniones y a veces capacitaciones. Pero cuando hay amor y ganas de hacer las cosas bien, siempre se puede hacer todo con la mejor de las energías”.

**Nicole Quezada,**  
Asistente Administrativo  
Dirección de Educación Continua, sede Curicó.



“Trabajar de manera remota ha sido una experiencia desafiante, porque estaba acostumbrada a la interacción con los estudiantes y con mis compañeros de trabajo. En un comienzo fue un poco difícil acomodar las rutinas, no es fácil compatibilizar lo que uno hace en la Universidad con las labores del hogar. Desde el punto de vista de mi tarea como docente, ha sido todo un desafío, porque hay que utilizar herramientas como Teams y volver a capacitarnos en todas las funciones del aula virtual, pero sin duda trabajar de manera remota nos ha permitido estar resguardados. Esta oportunidad que se nos da, ha sido también un tiempo para reflexionar y vivir forma austera, para replantearnos muchas cosas de la forma en que veníamos viviendo”.

**Mariana Herrera,**  
Docente  
Escuela de Enfermería de la sede Curicó.



“Opté por la opción de seguir asistiendo diariamente a la Universidad, debido a la intermitencia en la conectividad del internet en el sector donde vivo, sin embargo, tomo todas las precauciones para no llevar este virus a mi familia, que está muy preocupada ya que soy el único integrante que sale de la casa. Mi esposa e hijos con teletrabajo y estudios on-line buscando la mejor ubicación para obtener señal y mi suegra que vive con nosotros y que es de riesgo ya que pertenece a la tercera edad por lo que debe cumplir cuarentena obligatoria. El trabajo y sus cargas por cierto que se han incrementado, hemos tenido que implementar nuevas metodologías de enseñanza, la atención de alumnos dejó de ser en su mayoría respuestas a dudas de la clase, se suman, la búsqueda de resolver problemas de conectividad, como vivir esta experiencia sin biblioteca, sin compartir con sus compañeros y compañeras, como realizar trabajos en grupo sin siquiera conocerse como son los alumnos de primer año, entre otras. La mayor carga de trabajo no ha sido sólo académica si no también administrativa”.

**Jorge Méndez,**  
Académico  
Facultad de Ciencias de la Educación



# Somos #TuUniversidad Comité Paritario de Higiene y Seguridad, Talca

Esta unidad técnica tiene por objetivo asesorar e instruir a los trabajadores para la correcta utilización de los instrumentos de protección, vigilar el cumplimiento de las medidas de prevención, higiene y seguridad, tanto por parte de la Institución como la de sus colaboradores; como

también investigar las causa de los accidentes del trabajo, aportar a medidas que contribuyan a la higiene y seguridad y, por último, promover la realización de cursos de adiestramiento destinados a la capacitación profesional de los trabajadores.

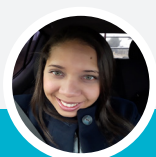
## Integrantes y Directiva - Campus San Miguel



Yaned Verdugo Gatica,  
Presidente



Paula Acevedo Concha,  
Secretaria



Gregoria Palencia Villoria,  
Titular



Andrea Precht Gandarillas,  
Titular



Christopher Hernández H.,  
Titular



Mercedes Sepúlveda G.,  
Titular



Luis Vizcaya Valenzuela,  
Suplente



Eduardo Achú Peralta,  
Suplente



Ramón Carreño Gutiérrez,  
Suplente



John Dodds Águila,  
Suplente



Soledad González Rocco,  
Suplente



Jesús González González,  
Suplente



José Luis Riquelme Cornejo,  
Asesor



Pamela Domínguez Ávila,  
Asesor

Comisión de Investigación de Accidentes

- Luis Viscaya
- Christopher Hernández
- Gregoria Palencia

Comisión de Capacitación

- Paula Acevedo
- Soledad González
- John Dodds

Comisión de Inspección

- Mercedes Sepúlveda
- Ramon Carreño
- Mercedes Verdugo

Comisión de Difusión

- Eduardo Achú
- Andrea Precht
- Jesús González

# De Venezuela a Chile: El inicio de un viaje sin retorno

La académica de la Escuela de Educación Parvularia de la sede Curicó, Marisela Piñango

En enero de 2019 arribó a Chile junto a sus tres hijos, aquí la esperaba su esposo. Dejaba su amada Venezuela y emprendía un viaje sin fecha de retorno, para ello, reconoce que tuvo que dejar sus raíces y recuerdos, que sabía en algún momento de la aventura, la harían flaquear y dudar de su decisión.

Pero no fue hasta agosto de 2019 que Marisela Piñango de González, se integró a nuestra universidad como docente de la Escuela de Educación Parvularia de la sede Curicó. Una experiencia de la cual se siente agradecida.

Actualmente vive en Talca junto a su esposo, también venezolano, quien llegó a Chile poco tiempo antes que ella. Él, junto a sus hijos Samuel, Santiago y Mariangel, son los encargados de llenar su vida de sentido.

El camino no ha sido fácil, en Venezuela estuvo siempre ligada a la educación, allá estudió licenciatura en educación preescolar, luego tuvo la oportunidad de cursar dos maestrías y un doctorado en Ciencias de la Educación, el que terminó un mes antes de venirse a Chile. Durante 15 años trabajó como profesor agregado en la Universidad Bolivariana de Venezuela.

“Las circunstancias económicas, políticas y sociales me hicieron dejar mi país y tuve que dejar a mi familia, papás y hermanos allá. He tomado decisiones difíciles en mi vida

y esta fue una de ellas, pero siempre estamos en contacto telefónico, y sé que para ellos soy más un valor estando acá, que allá, ya que puedo apoyar a mi mamá, a mi papá y hermanos económicamente”, comentó.

## Experiencia UCM

“Siempre que se nos presenta algo que se nos pueda visualizar como negativo, trato de buscar un aprendizaje para mejorar, no me gusta etiquetar ningún aspecto de mi vida como negativo, y lo veo como una manera de aprender”, dijo sobre su aventura en Chile.

Antes de comenzar a trabajar en la UCM, fue ayudante de cocina en un sushi de Talca y también formó parte del equipo de mantención de una escuela. Marisela, asegura que estas experiencias le han significado grandes aprendizajes. “Llegar a la UCM también ha sido una experiencia positiva, desde que inicié en la Escuela de Párvulos en Curicó, mis compañeras desde el principio me prestaron su apoyo y me hicieron sentir como en casa”, mencionó.

Y agregó que “Estoy muy agradecida, de corazón, de la Universidad Católica del Maule por permitirme formar parte de esta excelente casa de los saberes. Cuando salí de Venezuela me planteé un objetivo, por eso tuve que dejar en mis raíces, mis tradiciones, mi cultura, mi parte emotiva y senti-

mental. Si yo me traía todo eso en Chile, sabía que eso me iba a afectar”, sostuvo.

Reconoce que le ha costado acostumbrarse a la gastronomía chilena, pero que entre sus preparaciones preferidas está el pastel de choclo y la sopaipilla, que aun cuando le encanta, no supera a su amada arepa venezolana.

Palabra chilena preferida: **Cachai'**

Comida favorita: **Pastel de choclo**

¿Arepa o Sopaipilla?: **Arepa**

Hijos: **Samuel, Santiago y Mariangel**



# Presentamos a los nuevos funcionarios que se integran a nuestra institución



**Aly Verónica Valderrama Villarroel**  
(Académica de la Facultad de Ciencias Básicas)  
38 años  
Hobbies: Leer, rescatar recetas de cocina y transformarlas a opciones saludables, cuidar mi huerto-jardín y regalinear a mis gatos.  
"Espero ser una docente que inspire a los estudiantes a que sean personas que comprendan la importancia de las ciencias en su vida cotidiana y en el futuro laboral que los espera".



**Luis Alfredo Guajardo Rui-Pérez**  
(Académico de la Facultad de Ciencias Básicas)  
37 años  
Hobbies: Música, disfrutar del tiempo en familia.  
"Desde mi rol docente espero contribuir en la formación de estudiantes para que en un futuro sean profesionales íntegros, agentes de cambio y de desarrollo a nivel regional y nacional".



**José Neira Román**  
(Académico del Departamento Ciencias Agrarias)  
38 años  
Hobbies: Hacer deporte, escuchar música y ver películas.  
"Busco ser un aporte para el desarrollo de los estudiantes, la Universidad y la Región, aportando por medio de la docencia y la investigación".



**Patricio Hernán Ulloa Rodríguez**  
(Académico de la Facultad de Ciencias Agrarias y Forestales)  
30 años  
Hobbies: Trekking, videojuegos y pasar el tiempo con mi esposa e hija.  
"Espero aportar en el crecimiento y desarrollo de la nueva Escuela de Ingeniería en Recursos Naturales".



**Neil Arias Silva**  
(Académico de inglés)  
29 años  
Hobbies: tocar guitarra y jugar fútbol  
"Busco contribuir de manera positiva en la enseñanza del inglés y utilizar las neurociencias aplicadas a la educación en cada uno de los cursos en los cuales me desempeño. Espero llenarme de experiencias, desarrollo profesional y ser un aporte real y concreto en la UCM".



**Cristián Escobar Arrieta**  
(Productor General de la Dirección de Extensión Cultural de la UCM)  
30 años  
Hobbies: Compartir el mayor tiempo con mis hijos, jugar fútbol, cine y viajar.  
"Espero aportar en la optimización de los procesos que se desarrollan en las labores de producción y realización de actividades, así como propiciar un clima laboral sumamente positivo".

## Nacimientos



El 18 de febrero nació **Víctor Alejandro Carrasco Araya**, hijo de **Paulina Araya Albornoz**, analista de Investigación del Laboratorio de la Facultad de Medicina.



El 09 de mayo nació **Mariano Cabezas González**, hijo de **Victoria González Olavarría** y **Andrés Cabezas Cabrera**, analista en Formación y Capacitación y director de la Esc. Tecnología Médica, respectivamente.

**Felicitaciones a todos los padres y madres.**



# Cómo hacer un puesto de trabajo ergonómico en la casa

Académico de la Escuela de kinesiología, Ignacio Sánchez, quien es experto en la materia, entregó algunos consejos prácticos y fáciles de implementar.

Trabajar de forma inadecuada es un factor del trastorno músculo-esquelético, que se produce al repetir constantemente un movimiento sobre

una parte específica del aparato locomotor, situación que puede generar estrés o dolor en alguna parte de nuestro cuerpo.

Para evitar afectar nuestra salud, el académico de la Escuela de Kinesiología, Ignacio Sánchez, nos recordó la importancia de cuidar la higiene pos-

tural al ejecutar cada una de las labores que realizamos durante nuestro trabajo, entregando una serie de recomendaciones.

## Consideraciones generales:

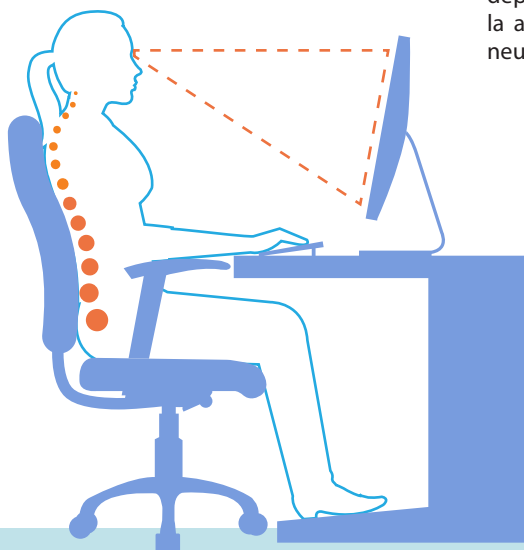
1. Integra pausas de trabajo durante tu jornada laboral. Ten claro que no existe el puesto ideal de trabajo que nos permita mantener la misma postura durante ocho o nueve horas.
2. En las rutinas, procura generar hitos que diferencien la vida laboral de la familiar.
3. Trabajar no más de 30 a 40 minutos seguidos con la misma postura.
4. En caso de fatiga se recomienda salir al patio o balcón y realizar una pausa.
5. A la hora de las comidas, si estás trabajando en el comedor retira todos los elementos de escritorio, para que tengas un momento agradable.
6. Busca ejercicios de pausa activa o posturas de yoga y ejecútalos al menos una vez al día.
7. Al finalizar tu jornada retira todos los elementos de escritorio de la mesa de comedor.
8. Respeta tus horarios, no respondas correos fuera de la jornada o en el fin de semana.
9. El aseo a tu lugar de trabajo intenta realizarlo en la semana y no en el fin de semana.

## Qué silla utilizar:

1. Al escoger una silla, lo primero que hay que priorizar es tener un buen respaldo.
2. La profundidad del asiento debe asegurar que 3/4 de mis muslos estén apoyados completamente en la silla.
3. El ancho de la silla no puede generar compresión en la región lateral de la cadera.
4. Si no se alcanza el piso, tener un apoyo pies que ayude a generar una postura correcta.
5. La articulación de los tobillos, rodillas y cadera deben estar cercanas a los 90°.

## Qué mesa utilizar:

1. Generar el apoyo completo del antebrazo, para mantener una postura neutral con las muñecas, evitando posturas extremas de extensión o flexión.
2. Si tiene una silla con apoya brazos ocúpela con la precaución de que los brazos queden a la misma altura del escritorio.
3. Al instalar un computador, es importante ubicarlo a la altura de la comisura de los ojos, permitiéndose como máximo 30° de flexión de cuello, jamás un grado o de extensión (cuello hacia atrás).
4. Si no se cuenta con un alza notebook en la casa, se pueden poner libros, siempre que se tenga un teclado independiente, que permita ejecutar la actividad manteniendo la postura neutra de antebrazo y muñeca.



Cuando vengas al Campus

# comparte solidaridad

“NADIE SE  
SALVA SOLO”

La Pastoral Social de la Diócesis de Talca te invita a la preparación de **canastas con alimentos**, para todas las familias que estén en condiciones de precariedad, producto de la **pandemia del COVID - 19.**

## ¿Cómo ayudar?

Llevando **alimentos**  
no perecibles a la  
**Capilla UCM** (Talca - Curicó)

En las **entradas** de ambas Capillas disponemos de canastas para que dejes tu donación.

También  
puedes:

Haciendo un aporte económico a:

Cuenta Corriente Banco BCI  
A nombre de: Diócesis de Talca - Pastoral Social  
Nº Cuenta: 4400 4893  
Rut: 81.453.500-2  
E-Mail: [pastoralsocialtalca@gmail.com](mailto:pastoralsocialtalca@gmail.com)



+ INFORMACIÓN:  
Talca: [pastoral@ucm.cl](mailto:pastoral@ucm.cl)  
Curicó: [pastoralcurico@ucm.cl](mailto:pastoralcurico@ucm.cl)

