



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

vive
la UC

**Kimberly
Bourdeau:**
estudiante
de Psicología
gana la
prestigiosa
beca de
Fundación
Botín

CÓMO
PREPARARSE
PARA EL
RUNNING UC
2025

AUTOGUÍA DE
BIENESTAR, TU
ALIADA PARA
CUIDAR DE LA SALUD
MENTAL EN LA
UNIVERSIDAD



Estudiantes de México, Colombia y Chile participaron en Transforma e Impacta 2025

POR STEFANY VIDAL

58 estudiantes tuvieron la oportunidad de participar de las actividades de cierre de Transforma e Impacta 2025, programa de liderazgo global que se realiza desde 2021, entre la UC, el TEC de Monterrey, México y UAndes de Colombia. Nuestra universidad fue la anfitriona del encuentro global, que se desarrolló entre el 21 y 25 de julio, una semana cargada de actividades lúdicas, de reflexión, espacios de formación y de trabajo en equipo. Transforma e Impacta se caracteriza por ser una sinergia de talentos, habilidades, experiencias y culturas diferentes, que busca abordar distintas problemáticas de Latinoamérica relacionadas con los Objetivos de Desarrollo sostenible de la ONU. Fueron meses de trabajo y preparación que culminaron en este encuentro en el que 10 grupos dieron forma a proyectos sociales.

El equipo mejor evaluado estuvo integrado por Valeria Hernández y Andrés Camelo (UAndes), María Fernanda Rodríguez y Christopher Santana (TEC de Monterrey) y Martín Iribara y Valentina Fritis (UC), quienes idearon el proyecto Agua para Aguascalientes. Emocionado y orgulloso,

Cristopher Santana insta a otros jóvenes a participar del programa. “Si estás aquí es porque tienes algo que aportar al mundo”, comenta. La iniciativa busca resolver la sequía hídrica y su impacto en la comunidad rural de México, mediante una solución amigable con el medioambiente.



Reactívalte en la UC - Invierno animó las vacaciones de más de mil estudiantes

POR MATÍAS MELLA



Karate, natación y acondicionamiento físico fueron parte de la oferta de talleres de Reactívalte UC – Invierno 2025. Más de 1.300 personas de la comunidad UC participaron de sesiones gratuitas en 28 disciplinas diferentes, incluyendo la actividad deportiva como panorama durante sus vacaciones.

Entre el 14 de julio y el 1 de agosto, en plenas vacaciones de invierno, el campus San Joaquín se llenó de risas, compañerismo y actividad física. Así lo vivió Sayén Toro, estudiante de Astronomía y alumna del taller de Fútbol Femenino, que aprovechó al máximo esta instancia. “Estuve en el ramo de fútbol el semestre pasado y ahora dije ‘ya voy a jugar de nuevo, para seguir entrenando un poco’. De hecho, me metí de nuevo al ramo (II semestre)”, confiesa.

“Este programa les da la posibilidad de hacer actividad física de forma entretenida: (los estudiantes) conocen a compañeros de otras carreras y aprenden de una disciplina deportiva que pueden seguir desarrollando a futuro”, comenta Jorge Silva, director de Deportes UC.

De esta manera, Deportes de la DAE preparan la versión de verano de Reactívalte en la UC. Mantente informado/a del programa en asuntosestudiantiles.uc.cl o en el Instagram [@deportesuc](https://www.instagram.com/deportesuc).

Haz clic en tu aprendizaje y usa apps que potencien tu formación

Conoce los programas y apps, con licencia UC, que pueden convertir el aprendizaje en una experiencia dinámica, creativa y que fortalezca el trabajo en equipo.

POR EVELYN MIRANDA

El uso de nuevas herramientas digitales son parte de la cotidianidad de la mayoría de los estudiantes UC. También nuestra universidad está adoptando con fuerza nuevas tecnologías, que contribuyan a mejorar procesos de enseñanza y aprendizaje, potencien competencias y habilidades y también garanticen igualdad de oportunidades.

Bajo este paradigma, y con el objetivo de preparar a los/as estudiantes para un mundo donde la innovación y la inteligencia artificial ya son parte del día a día, la nueva **Vicerrectoría de Inteligencia Digital** busca reforzar esta visión mediante un uso ético y estratégico de la tecnología.

No se trata solo de herramientas digitales, sino de aliados para aprender, crear y colaborar mejor. A continuación, te presentamos algunas aplicaciones con licencia UC, que te serán muy útiles y, de seguro, no querrás dejar de usar.

MICROSOFT 365: Con tu correo UC puedes acceder a toda esta suite, que incluye Word, Excel, Do it, PowerPoint, OneDrive, Forms y Teams. Por ejemplo, esta última centraliza la comunicación y trabajo colaborativo mediante videollamadas, chats, pizarras interactivas y edición de documentos en tiempo real. “Son herramientas que integran productividad y comunicación en un solo ecosistema”, comenta Felipe Gaete, coordinador de Tecnologías de la Dirección de Enseñanza e Innovación Docente (CDDOC).

MS365 COPILOT potencia tu productividad y creatividad sin comprometer la privacidad de tus datos. “Si usas esta IA generativa con tu cuenta UC, la información que ingresas queda protegida y no se utiliza para entrenar sistemas externos”, explica Felipe. Puedes redactar textos completos, resumir documentos extensos, generar ideas para presentaciones, organizar información e incluso proponer estructuras para informes o proyectos.

WOOLCLAP es la app que transforma cada clase en un espacio activo de aprendizaje. Permite crear encuestas en tiempo real, votaciones, preguntas abiertas, nubes de palabras y actividades con imágenes, para identificar conceptos o elementos. Todo ocurre de manera instantánea y accesible desde cualquier dispositivo, eliminando la distancia entre quien presenta y quien escucha. “Dinamiza

la enseñanza, convirtiendo el aprendizaje en un proceso activo, lúdico y reflexivo”, afirma Myriam Orellana, estudiante de Doctorado en Literatura y una de quienes más utiliza esta plataforma en la UC.

Saca el máximo provecho a tus licencias UC

Estas son solo algunas de las herramientas disponibles, en forma gratuita, para toda la comunidad UC. Solo necesitas tu correo institucional para activar estas apps y empezar a aprovecharlas. Utilizándolas de buena forma, el espacio académico se transforma en una instancia donde estudiantes y docentes pueden contribuir más, aprender mejor y disfrutar del proceso, reforzando la colaboración y la creatividad en cada clase, actividad y sesión de estudio.



Chile profundo: Historias y leyendas para descubrir

En septiembre, queremos conmemorar las fiestas patrias recordando mitos y leyendas de Chile, contadas por estudiantes que provienen de diferentes zonas de nuestro país y que pertenecen a la agrupación estudiantil Trawün Tinkuy y al grupo Almás UC.

POR EVELYN MIRANDA



EL GIGANTE DE TARAPACÁ (Óscar Fernández, estudiante de Filosofía)

El Gigante de Tarapacá es una figura humana preincaica de gran tamaño, dibujada sobre un cerro en Huara, en el desierto de Atacama. La figura sostiene un largo palo sobre sus hombros y está rodeada de animales. De su cabeza salen aspás que se asemejan a rayos de sol.

Se cree que esta representación podría estar relacionada con la leyenda aymara del viaje de la deidad andina Tunupa, que recorría la ruta comercial desde el lago Titicaca hasta el océano Pacífico. Según la tradición, cuando los comerciantes descansaban en este cerro, Tunupa los hacía entrar en un sueño colectivo, revelando en el interior del cerro Unita los secretos de los incas.



EL RUCAPILLÁN Y QUETRUPILLÁN (Abby Tillería, estudiante de Geografía)

Según la tradición mapuche, Rucapillán (Villarrica) y Quetrupillán fueron antiguos volcanes con espíritus poderosos. Se cuenta que Rucapillán tomó por sorpresa a Quetrupillán y le cortó la cabeza, dejándolo sin cráter. Por la vergüenza de haber perdido esta batalla, Quetrupillán permaneció inactivo desde entonces.

En cambio, Rucapillán se mantuvo activo y es más conocido por su belleza y por sus frecuentes manifestaciones volcánicas. Se dice que cuando el Pillán -el espíritu del volcán- está enojado, se puede notar fácilmente: los volcanes se activan y los movimientos de las placas tectónicas se intensifican. El comportamiento del Pillán también depende de los humanos: si las personas actúan con respeto y cuidado hacia la naturaleza, el espíritu actúa a favor; pero si se cometen faltas, puede actuar en contra, mostrando su fuerza de manera poderosa.

Un gigante en el norte, rivalidades entre volcanes y tres hermanas que sufrieron por amor son la base de algunos mitos y leyendas de nuestro país.



LAS TRES PASCUALAS (Deva Durán, estudiante de Licenciatura en Arte)

En la región del Bío-Bío, a fines del siglo XVII, tres hermanas lavanderas se disputaron el amor de un forastero, que las sedujo a las tres. Luego de ser engañadas por él, se lanzaron a la laguna cercana a su casa, y se ahogaron. El lugar donde las jóvenes perdieron su vida hoy se conoce como la Laguna de las 3 Pascualas y es un atractivo turístico cercano a Concepción. Se dice que cada noche de San Juan, en junio, aparece un bote, desde el cual se escucha una voz angustiada llamando a las hermanas.



LA PINCOYA (Miranda Fernández, estudiante de Pedagogía General Básica)

La leyenda cuenta que en Chiloé habita la Pincoya, una joven hermosa, de largo cabello rubio y un encanto único. Cuando ella baila mirando hacia el mar, las aguas se llenan de peces y mariscos, trayendo abundancia. Por el contrario, si la danza de La Pincoya se dirige hacia la tierra, es porque alguien le ha faltado al respeto al mar y la pesca será escasa.

La Pincoya también cuida a los marinos que naufragan en las frías aguas del sur. Si no puede salvarlos, los lleva al Caleuche, el barco fantasma, donde los pescadores reviven, para navegar como parte de su tripulación.



Conoce más sobre este encuentro y lee los relatos ganadores en nuestra noticia publicada en asuntosestudiantiles.uc.cl/noticias

La experiencia de Tutorías en 100 palabras

Dos estudiantes, una tutora y un estudiante tutelado fueron los flamantes ganadores del concurso que lanzó el CARA, Aprende entre Pares. La experiencia de tutorías en 100 palabras.

POR STEFANY VIDAL

Durante las vacaciones de invierno, el Centro de Apoyo al Rendimiento Académico y Exploración Vocacional (CARA) realizó una atractiva invitación a los/as estudiantes: a través de un relato creativo y original, plasmar la experiencia de las tutorías pares y cómo estas impactan en la comunidad educativa, sin que el texto superara las 100 palabras.

Una oportunidad para dar rienda suelta a la creatividad y a la reflexión, en torno a lo que significan las tutorías, así como destacar la noble y valiosa labor voluntaria de estos estudiantes.

“Ser tutor par no solo es acompañar a un estudiante, es construir puentes, es respetar los procesos y las adversidades de los otros, es estar presente en el momento clave, es ser parte activa de una cultura de apoyo y cola-

boración” mencionó Angélica Bustos, jefa del CARA, durante la ceremonia de premiación.

Aprende entre pares: La experiencia de Tutorías en 100 palabras fue un concurso en el que podían participar estudiantes que hubieran formado parte de una tutoría de habilidades académicas -espacio mediado por el CARA- o una tutoría entre pares, que son las que organizan las escuelas entre estudiantes de la misma carrera académica.

En esta primera versión, la iniciativa reunió 25 relatos. Entre esos estaba el texto de Carolina Durán, estudiante de Estadística, quien se motivó a concursar tras su primer semestre siendo tutora. “No solo es enseñar el ramo y repasar clase a clase, sino que también hay que transmitir esa confianza, esa que a veces a uno también le hizo falta, hay que transmitirla de una manera que otros estudiantes

logren aprender y encontrar lo bonito de la universidad”, comenta Carolina, quien obtuvo el segundo lugar del concurso con su cuento *Una silla vacía*.

En tanto, el primer lugar fue para Javier Jorquera, estudiante de Dirección Audiovisual, quien se inspiró en la tutora que él tuvo. “Yo soy un desorden y lo que más necesito es de alguien que me confirme que lo estoy haciendo bien. Yo creo que esa es la simpleza de la tutoría. Aplaudo las tutorías, creo que es crucial, infaltable” menciona Jorquera, quien escribió *La salvavidas*.

Ambos estudiantes recibieron un diploma y sus respectivos premios durante el Encuentro de Tutores Pares, un espacio que buscaba conectar a estudiantes que dictan tutorías, encontrar puentes en común y fortalecer esta labor.

Kimberly Bourdeau:

“Si puedo poner un granito de arena para cambiar nuestra realidad, que así sea”

POR FLORENCIA RAMOS

Hoy Kimberly es estudiante de Psicología y una destacada líder estudiantil. Ha creado proyectos estudiantiles, ha sido tutora y ganó la Beca de la Fundación Botín para el programa internacional de fortalecimiento de la función pública en América Latina.

Con solo 22 años, Kimberly Bourdeau ya ha hecho historia: es la primera estudiante del grupo de migrantes UC que obtiene la **Beca de Fundación Botín para el Fortalecimiento de la Función Pública en América Latina**. Este programa de formación impulsa el liderazgo y el compromiso con lo público entre universitarios/as de Iberoamérica.

Su camino, sin embargo, ha estado marcado por desafíos profundos: migrar, adaptarse, vencer estigmas y transformar esa experiencia en motor de acción social. Llegó a Chile, desde Haití, en diciembre de 2019 por un proceso de reunificación familiar. El idioma, un sistema educativo desconocido y la pandemia no hicieron más fácil su aterrizaje. Pero en 2022 ingresó a Psicología en la UC y desde entonces no ha dejado de abrirse camino.

“Yo siempre he querido estar en contacto humano a humano”, dice al explicar por qué eligió Psicología, pues entendió que su vocación es escuchar, acompañar y contribuir al bienestar emocional de las personas.

A construir comunidad

Kimberly sabe lo que significa sentirse sola en un país nuevo. Esa experiencia fue lo que la impulsó a crear y liderar, junto a otros estudiantes, la **Red de Alumnos Extranjeros** de la UC, un espacio de encuentro, acompañamiento y pertenencia para quienes, como ella, estudian en Chile pero tienen sus raíces en otras latitudes.

También, desde su rol como **tutora intercultural**, Kimberly ha brindado orientación, contención y ayuda práctica a decenas de estudiantes extranjeros que enfrentan obstáculos similares a los que ella sorteó al llegar:



“Saber a qué puerta tocar te baja un poco la presión de toda la situación”, resume.

Voz para quienes no la tienen

Para Kimberly, estudiar Psicología tiene una dimensión transformadora: “Vengo de una cultura donde la salud mental es un tabú. ‘¿Por qué vas a estudiar para ver a los locos?’”, recuerda. Desde ese lugar, su apuesta por la salud mental es un acto de resistencia y reparación. Su sueño es crear un espacio donde ofrecer atención especializada a migrantes y, en particular, a la comunidad haitiana en Chile.

Ese mismo compromiso fue clave al momento de postular a la Beca Botín, una oportunidad que conoció en un taller de fondos con-

cursables de la DAE. “Simplemente postulé. Mis amigos me animaron y dije: ¿por qué no?”, cuenta.

Pese a las dudas iniciales, su historia, liderazgo y alegría destacaron entre más de 17.000 postulantes de toda América Latina. “En la entrevista me preguntaron por qué me reía tanto. Les dije que una sonrisa puede cambiarle el día a alguien. Así soy yo”, relata.

Más que una beca, un punto de partida

La noticia de haber sido seleccionada fue motivo de orgullo para su entorno, pero también conllevó desafíos, pues deberá ausentarse por varias semanas para participar en el programa, que se realiza en distintos países de Europa y América Latina. “Fue difícil explicarle a mi familia que esto significaba retrasarme un año en la carrera. Pese a las dificultades que enfrentó para compatibilizar los requerimientos del programa con su carga académica, Kimberly no pierde de vista lo esencial: “Ojalá otros jóvenes haitianos postulen a esta beca. Quiero devolver todo lo que aprenda allí a mi comunidad, a Chile y a la UC”.

La experiencia de la Beca Botín, que reúne a jóvenes de más de 17 países, será también una oportunidad para formarse en políticas públicas e investigación. “Pero quiero crear un legado. Formar a otros jóvenes para que lo que construimos no se acabe cuando me gradúe”, afirma. Hoy, Kimberly se prepara para lo que será una experiencia transformadora, en España, Colombia y Brasil. “Estoy ansiosa, sí, pero feliz. Quiero juzgar por mí misma si vale la pena, y demostrar que sí vale. No solo para mí, sino para todos los que vendrán después”, concluye.

CONCURSO

¿Te imaginas a Pangui como estudiante de tu campus?

Dibuja alrededor de Pangui algunos elementos que mejor representen la carrera que tú estudias o tu campus.

Toma una foto de tu diseño y envíalo a comunicacionesdae@uc.cl, con tu nombre, RUT, carrera y mail UC.



almacen.uc.cl

ALMACĒNUC
TIENDA OFICIAL UC



Salud y Bienestar Estudiantil te invita a actuar a tiempo para vivir mejor

Porque la salud y bienestar son parte fundamental de una experiencia universitaria enriquecedora, el equipo de la Unidad de Bienestar Físico realizó una entretenida feria sobre promoción de estilos de vida saludable, con una mirada preventiva.

POR FLORENCIA RAMOS

El 19 y 20 de agosto, los patios de Casa Central y San Joaquín se llenaron de vida con la feria Actuar a tiempo es vivir mejor. Organizada por Salud y Bienestar Estudiantil de la DAE, el objetivo de la actividad fue promover hábitos de autocuidado y estilos de vida saludables. Con stands interactivos, con métodos para medir la presión arterial, recibir consejos de alimentación y nutrición, conocer sobre higiene genital y rutinas de actividad física, los/as jóvenes accedieron a información y participaron en entretenidos concursos.

“Esta feria busca la promoción y prevención en salud, en torno a las enfermedades más prevalentes: lo cardiovascular, lo respiratorio y los hábitos de vida. La idea es acercar la salud al espacio cotidiano de los estudiantes, hacerlo ameno, empoderarlos con factores protectores y que

pasemos un buen rato entre todos”, explicó Joaquín Navea, enfermero de la Unidad de Bienestar Físico.

Los estudiantes acogieron muy bien la actividad. Para Benjamín Araya (Magíster en Ingeniería y Gestión de la Construcción), lo más valioso fue conocer sobre convenios de atención y evaluaciones: “Sirve para cuidarme y ordenar mi rutina diaria, agradezco mucho estos espacios y servicios disponibles para todos”. Asimismo, Penélope Núñez (Periodismo) resaltó el acceso a información clara sobre salud y convenios: “Me encantó tener recetarios y saber los beneficios de UC Christus, que no conocía. La universidad no solo nos educa en materias, también nos cuida y entrega recursos”.

La feria Actuar a Tiempo es Vivir Mejor recordó que pequeños cambios pueden marcar la diferencia en nuestra calidad de



vida. Porque en la UC, la salud y el bienestar también forman parte de la experiencia universitaria.

Deportistas UC brillaron en los Juegos Mundiales Universitarios 2025

POR MATÍAS MELLA



Más de 9.000 deportistas, de más de 170 países, participaron en los Juegos Mundiales Universitarios Rhine Ruhr 2025, Alemania. Entre el 16 y 27 de julio pasado, 37 estudiantes UC tuvieron el honor de representar a la universidad y al país ante el resto del mundo. Y, con garra y talento, compitieron ante potencias de todo el orbe. La primera alegría vino de la mano de Elías Ardiles, en natación. El estudiante de Ingeniería Comercial marcó el récord nacional absoluto de los 100 m espalda, quedando en puesto 21 del mundo.

Otro rendimiento destacado fue el de Mariela Pérez. La estudiante de Pedagogía en Educación Física y Salud lanzó la bala a 15,65 m y se quedó con el 11° lugar mundial. “Me hace querer lograr muchísimo más, aspiro a grandes cosas en el deporte y esta competencia será el desde”, establece.

El mejor registro nacional vino del salto alto. Nicolás Numair, con 2,17 m, se elevó hasta el 8° lugar mundial de la prueba. “Pude disfrutar el competir con saltadores de nivel mundial, en un escenario así de importante y con un público tremendo”, valoró el estudiante.

Esta competencia demostró que el talento, la disciplina y el apoyo a quienes llevan carreras deportivas y académicas sí son compatibles y, pueden entregar alegría a UC y al país.

Autoguía de Bienestar: una aliada para cuidar tu salud mental en la universidad

La vida universitaria es un viaje lleno de aprendizajes, logros y desafíos. Esta experiencia implica tomar decisiones, construir relaciones y buscar estrategias para vivirla satisfactoriamente. Para acompañarte, Salud y Bienestar de la DAE creó un e-book con información y herramientas que te ayudarán a cuidar tu salud mental de forma cotidiana.

POR FLORENCIA RAMOS

Te gustaría aprender sobre regulación de emociones, fortalecer tu amor propio, establecer propósitos y objetivos? Estas y otras temáticas, tan importantes y necesarias en la etapa universitaria, y en la vida en general, se pueden trabajar de manera autónoma con la Autoguía de Bienestar, un documento digital, elaborado por el equipo de Salud y Bienestar Estudiantil de la DAE. Definidas a partir de la escucha activa de los/as estudiantes, cada capítulo de la autoguía ofrece información confiable, ejercicios y desafíos para poner en acción lo aprendido. “Detectamos que era importante contar con un recurso que promoviera la autonomía y entregara herramientas de autoayuda a quienes no requieren un acompañamiento profesional constante”, explica Eric Trujillo, psicólogo y coautor de la publicación. Su objetivo es ofrecer contenido psicoeducativo, basado en evidencia, que invite a reflexionar sobre el bienestar y la experiencia universitaria, fortaleciendo habilidades

como la autoaceptación, la confianza y el autocuidado. “Queremos que la vida universitaria sea más equilibrada, donde el rendimiento académico vaya de la mano con el cuidado personal y comunitario”, añade el profesional.

Como es un recurso digital, puedes llevar la autoguía contigo, leerla a tu ritmo y/o elegir los capítulos que te hagan más sentido. La idea es reflexionar sobre ti, descubrir nuevas formas de cuidarte y encontrar estrategias que te ayuden a enfrentar los desafíos con más seguridad. Y, si al explorar la autoguía te surgen dudas o deseos profundizar en algún contenido, puedes solicitar una hora al Servicio de Orientación Inmediata (SOI) para revisarlo junto a un profesional.

El equipo ya está trabajando en una segunda edición de la Autoguía de Bienestar, que contempla nuevos temas, como equilibrio entre estudio y descanso, vínculos en la universidad, perfeccionismo y manejo saludable del estrés.

Para Constanza Trejo, jefa(S) de la Unidad de Salud Mental, este recurso es clave sobre todo en el primer año universitario: “En una etapa marcada por múltiples transiciones, la autoguía ofrece material validado por profesionales, ejercicios de autorreflexión y una puerta de entrada a los servicios que la UC tiene para promover el bienestar y cuidar de la salud física, mental y social de sus estudiantes”.

Esta publicación es una herramienta de apoyo para fortalecer tu bienestar, pero no reemplaza un proceso terapéutico, en caso de necesitarlo. Si en algún momento sientes que requieres apoyo extra, Salud y Bienestar Estudiantil está aquí para apoyarte con talleres, charlas, entretenidas actividades, atención individual y grupal, y mucho más.

Infórmate más en asuntosstudentiles.uc.cl/salud-mental

Emergencias de salud 5000



1

El número de emergencias 5000

- Es un número de teléfono único y centralizado para dar alerta de emergencias dentro de los campus de la Universidad las 24 horas del día.
- Las emergencias pueden ser de seguridad y/o de salud.



3

¿Cómo activar el 5000 para emergencias?

- Desde celular: (+56) 95504 5000
- Desde anexos: 5000

2

Equipo de emergencias salud

- Organizan atención y primeros auxilios.

HORARIO

Casa Central /

Campus Oriente /

Campus Lo Contador:

Lunes a jueves

de 8:00 a 17:00 horas

Viernes de 8:00 a 16:00 hrs

Campus San Joaquín:

Lunes a viernes

de 8:00 a 21:00 hrs.

Sábados de 8:00 a 13:00 hrs



Emergencias de seguridad 5000



- Cámaras conectadas a central de vigilancia.
- Guardias de día y de noche.
- Alarmas.
- Acceso vehicular controlado.
- Mantén contigo siempre tu credencial TUC.

Recomendaciones

- Si ves a alguien sospechoso o una situación de inseguridad, avisa de inmediato al anexo 5000 (95504 5000).
- Si eres víctima de un delito en las cercanías del campus, devuélvete para que te podamos ayudar y orientar.
- No descuides tus cosas personales y llévalas siempre contigo.

- Cuida tu celular, notebook y mochila, tenlos siempre al alcance de tu vista y en lo posible sujetos.
- No dejes objetos de valor en oficinas y vehículos y deja todo bien cerrado.
- Prefiere estacionar dentro del campus, es más seguro y tienes media hora liberada de pago.
- Transita por lugares iluminados.
- Si vienes en bicicleta, asegúrala con doble U-Lock en los ciclisteros habilitados.
- Si encuentras algo que no te pertenece, entrégalo a la administración del campus.



¿Emergencias en los campus UC?

Llama al 5000



Escanea el QR para conocer más detalles

Que nada te detenga: claves para preparar y disfrutar el Running UC

El domingo 23 de noviembre se realizará una nueva edición del Running UC, la corrida universitaria que convoca a miles de personas en torno a la vida activa, la comunidad y el bienestar. ¿Te gustaría participar? Aquí te compartimos algunos consejos para que estés bien preparado/a y lo des todo en este gran evento deportivo.

POR FLORENCIA RAMOS

Desde 2006, el Running UC se ha convertido en una verdadera fiesta deportiva que reúne a más de 3.000 personas, entre estudiantes, docentes, funcionarios y sus familias. Un recorrido por el campus San Joaquín que, más allá de la competencia, celebra la vida universitaria activa en comunidad.

Ya sean 5 o 10k, ponerte nuevos desafíos siempre emociona. El running no es solo cruzar una meta, sino que hay todo un camino por recorrer.

Desde varias miradas, diferentes personas entregan prácticos consejos para llegar al 23 de noviembre bien preparados/as.

Sofía Romero, funcionaria DAE y runner UC, asegura que un buen grupo de entrenamiento siempre es una buena idea, y aconseja: “No todo es correr: hay que cuidar la alimentación, hidratarse, incluir fuerza y estiramientos, dar espacio al descanso y, sobre todo, disfrutar en equipo. Correr acompañado te ayuda a perseverar y superarte”.

Por otra parte, **la seleccionada de Cross Country UC, Antonia Rivero**, recuerda la importancia de disfrutar: “En la primera carrera lo más importante es disfrutar el proceso y sobre todo el día

del evento. Después viene lo técnico, como el calentamiento, el calzado o la planificación”. También, el autoconocimiento es clave, dice la estudiante de Nutrición: “No existe una fórmula única para correr bien. Cada persona debe descubrir qué le funciona mejor en alimentación, descanso y equipamiento. Probar y ajustar es parte del camino, para sacar el máximo provecho a nuestras capacidades”.

César Díaz, entrenador de la Selección de Cross Country UC, agrega: “Preparar la ruta, identificar puntos de hidratación y no improvisar el día de la carrera. También recomienda el calentamiento previo: “Antes de partir, es obligatorio activar tu cuerpo con movilidad articular y un trote suave para calentar; al terminar, dedica tiempo a estirar”.

El Running UC es mucho más que una corrida: es la oportunidad de desafiarte, agradecer cada zancada y compartir la energía de una comunidad que disfruta unida. La meta no está solo en el recorrido, sino en disfrutar juntos/as una jornada inolvidable.



Conoce más detalles sobre el Running UC 2025 en asuntos.estudiantes.uc.cl/deportes

Fechas clave

Septiembre - Noviembre 2025

POR ANTONIETA LAPORTE

26/SEPT: Participa en la **Cicletada Intercampus UC 2025** y celebremos juntos el Día Mundial sin Auto. Disfruta de un entretenido recorrido entre campus San Joaquín y Campus Oriente.

7 y 8/OCT: **Elecciones FEUC 2026.** Todos los estudiantes de pregrado están llamados a votar por Directiva FEUC, Consejería Superior y Consejerías Territoriales. Elegir a tus representantes es tu derecho y tu responsabilidad.

6/nov: Para despedir este año académico, participa en el **Fin de Año Estudiantil**, que se realizará en Campus

San Joaquín, a las 13.30 hrs. Habrá música, shows artísticos, concursos y mucho más. ¡Te esperamos!

23/nov: No te pierdas el **Running UC 2025**, la gran corrida que nos reúne en torno a la actividad física, el sentido de comunidad y el bienestar. Detalles en asuntos.estudiantes.uc.cl/deportes.

24/nov-6/DIC: Ediciones UC invita a todos/as a la feria Leer es un Regalo, una de las actividades en torno a Gabriela Mistral y los 80 años desde que ganó el Premio Nobel. Habrá conversatorios, cine y, por supuesto, mucha literatura.

Doctorandos UC llevan la ciencia al escenario en T3M

POR FLORENCIA RAMOS

Con entusiasmo y creatividad, 11 estudiantes de doctorado de la UC se enfrentaron al reto de explicar años de investigación en solo tres minutos frente a un público no especializado y en inglés. El concurso Tesis en Tres Minutos, organizado por la Escuela de Graduados UC e inspirado en un formato internacional, busca que la ciencia se comunique con claridad, cercanía y pasión.

Francisca Durán, del Doctorado en Ingeniería Biológica y Médica, se coronó ganadora por partida doble con su proyecto para detectar la Púrpura Trombótica Trombocitopénica usando nanopartículas. La ganadora del primer lugar y el premio del público agradeció el reconocimiento de sus pares y aseguró que el espacio “es una súper buena instancia para nosotros los doctorandos; nos desafía a explicar la ciencia a más personas, de forma clara y breve”.



Vicerrectora de Investigación y Postgrado junto a Francisca Durán, ganadora de T3M.

El segundo lugar fue para Rohan Rahatgaonkar, con un estudio sobre subestructuras tenues del universo, mientras que José Flores recibió una mención honrosa por su dispositivo seguro de limpieza de alimentos.

Más que un concurso, la final celebró la diversidad de disciplinas y culturas, demostrando que comunicar ciencia con creatividad y propósito puede inspirar y conectar con cualquier audiencia.



Infórmate en detalle en Instagram @deporteuc y sigue los partidos en Twitch @vivela_uc

Vive los Juegos Nacionales Universitarios 2025 en la UC

POR MATÍAS MELLA

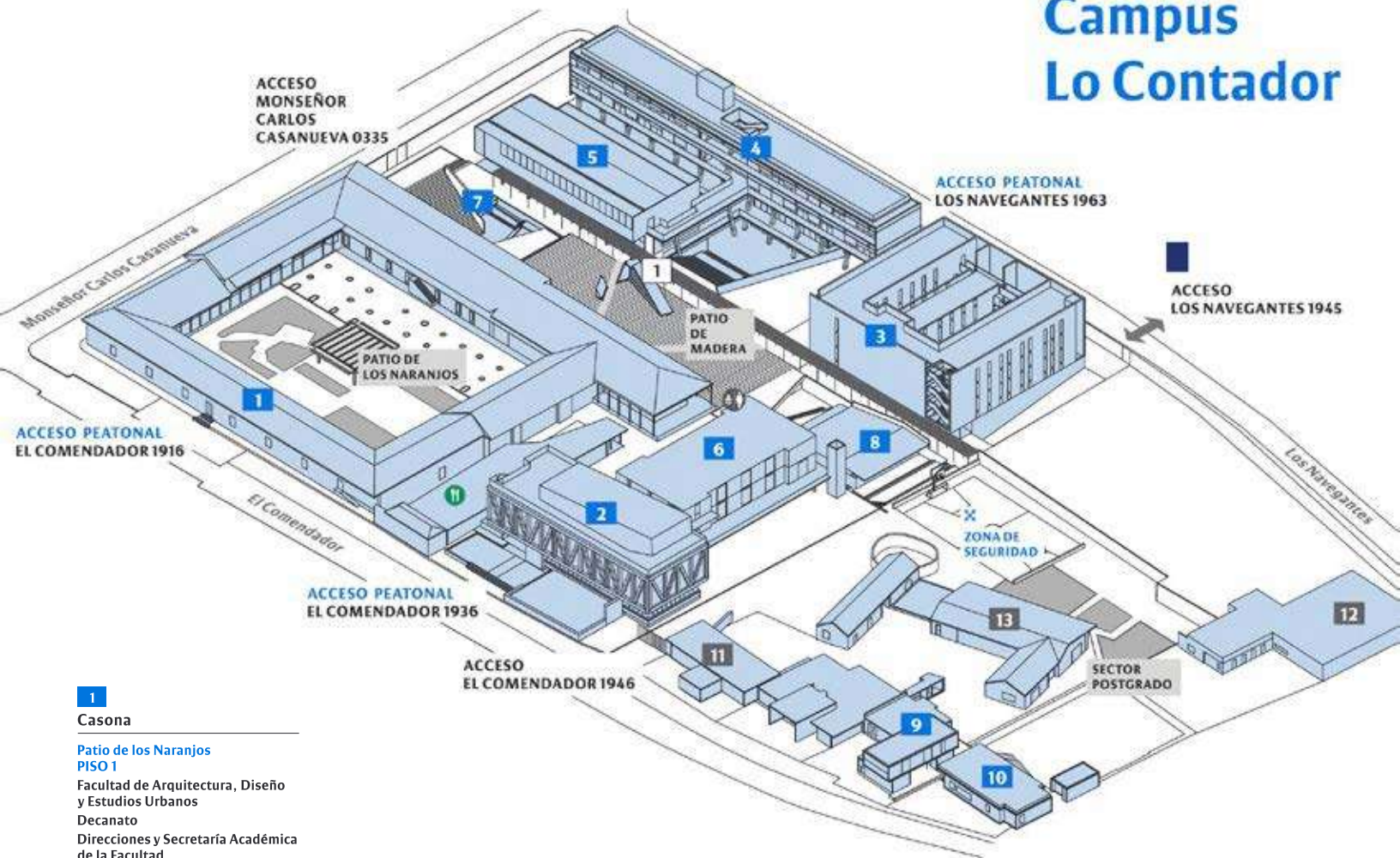
Entre el 4 y el 16 de octubre, los Juegos Nacionales Universitarios 2025 se tomarán la RM con eventos deportivos de alto nivel. Serán 12 Campeonatos Nacionales Universitarios donde seleccionados/as de diferentes casas de estudio buscarán alzarse con el trofeo en sus disciplinas.

La comunidad UC tendrá la posibilidad de presenciar lo mejor del deporte universitario, en el mismo Campus San Joaquín. Nuestra universidad será anfitriona de los torneos de básquetbol hombres y mujeres (4 al 6 de octubre); vóleybol mujeres (6 al 11 de octubre) y natación hombres y mujeres (11 y 12 de octubre), junto a la U. Chile. Por último, el complejo del Club Deportivo Universidad Católica-San Carlos de Apoquindo recibirá el atletismo hombres y mujeres (6 y 7 de octubre).

Además, en otras universidades se desarrollarán las competencias de: levantamiento de pesas (UMCE), cross country (UCH), rugby (UANDES), tenis (USS), fútbol mujeres (UCH), futsal hombres (sede por definir), judo (USACH) y básquetbol 3x3 (USM).

vive la UC

Campus Lo Contador



1

Casona

Patio de los Naranjos

PISO 1

Facultad de Arquitectura, Diseño y Estudios Urbanos

Decanato

Direcciones y Secretaría Académica de la Facultad

Librerías UC

Asistente Social - DASE

Audiovisual

Bienestar

Seguridad

FEUC

Emergencia

Plataforma Computacional

Sala Blanca

Sala Capilla

Sala Consejo

Sala de Lactancia

Sala Refectorio

Salas Túnel Oriente y Poniente

Sala 8+9/10/11

Sala 12 Computación

Patio de los Naranjos

PISO 2

Dirección Económica y de Gestión

Salas 30 a 37

Patio de Madera

Capilla Lo Contador

Enfermería

Galería Gallo

Oficina Asistente Social

Pastoral UC

Sala 17

Sala de Lactancia

2

Escuela de Arquitectura

PISO -1

Sala Multiuso

PISO 1

Ediciones ARQ

Educación Continua Arquitectura

Extensión

Hall de Acceso

PISO 2

Oficinas Profesores

Secretaría

PISO 3

Dirección Escuela de Arquitectura

Oficinas Profesores

Secretaría

PISO 4

Auditorio Fernando Castillo

Velasco

Terraza

Cafetería

3

Escuela de Diseño

PISO -1

Estacionamientos

PISO 1

Sala Lámpara

Salas 101 a 104

PISO 2

Artesanía

Sala Estudios MADA

Sala de clases MADA

Salas 201 y 203

PISO 3

Dirección de Escuela de Diseño

Dirección Mada

Educación Continua

Sala Luis Moreno

Sala Seminario de Título

Salas Proyectos

PISO 4

Oficinas de Profesores

4

Edificio FADEU

PISO -2

Estacionamientos

PISO -1

Sala F 0101

Casino

Baños

PISO 2

Salas y Talleres

Baños

PISO 3

Instituto de Estudios Urbanos y Territoriales

Oficinas Profesores

PISO 4

Terraza

5

Talleres de Arquitectura

PISO -1

Salas A-1 a A-4

PISO 1

Cafetería

CEARQ

IPIOT

Librería Tala

Núcleo I+D

Talleres 220 - 223

PISO 2

Talleres 330 - 339

6

Laboratorios

PISO -1

Laboratorio de Modelos y Prototipos

Pañol

Taller

PISO 1

Dirección de Laboratorio de Modelos y Prototipos

Biofabricación

Laboratorio CNC

PISO 2

Fabricación Digital Fabhaus

Fotografía

Iluminación

Prototipos Gráficos

Sustentabilidad

PISO 3

Centro de Estudiantes de Diseño

Diseño Textil

Salas 35 a 37

7

Auditorio FADEU

PISO -1

Auditorio

8

Auditorios

PISO -1

Auditorios Norte y Sur

9

Casa de Postgrado

PISO 1

Salas Alumnos Magisteres

ARQ y IEUT

PISO 2

Sala de Profesores Visitantes

Sala Seminario de Doctorado

10

Doctorado en Arquitectura y Estudios Urbanos

Dirección

Espacios de Trabajo

Secretaría

11

Dirección de Extensión y Servicios Externos

12

Centros de Investigación

Centro de Desarrollo Urbano

Sustentable CEDEUS

Observatorio de Ciudades

UC OCUC

13

Casa Sergio Larraín G.-M.

Biblioteca Sergio Larraín G.-M.

Centro UC de Patrimonio Cultural

Oficina de Administración

Salón Sergio Larraín G.-M.

Biblioteca

1

Centro de Información y Documentación Sergio Larraín G.-M.

PISO -1

Biblioteca

Biblioteca Escolar Futuro

Sala Crisol Alfero



Aquí encuentra
los mapas de todos
los campus UC.