

# Al día con mi U

El canal de comunicación para estar **informados** y **conectados** con la U.

**¡Estar informado me hace libre, autónomo y responsable!**

EDICIÓN 7



Universidad de CUNDINAMARCA

## LA U: UN ESPACIO SEGURO, LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO

**¡No estás solo(a)!** Denuncia cualquier tipo de violencia sexual o de género.

Escríbenos a los correos:

[inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co](mailto:inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co)

[direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co](mailto:direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co)



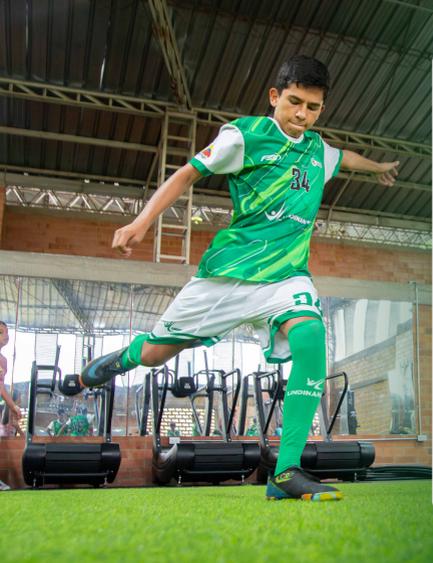
## Bienestar la vida

### MEJORA TU RENDIMIENTO ACADÉMICO CON EL DEPORTE

Hacer deporte **mejora tu atención, concentración, memoria y calidad del sueño**. Además, reduce el estrés y fortalece tu bienestar.

**¡No lo pienses más! Inscríbete ya en la convocatoria de Bienestar.**

[INSCRIPCIONES AQUÍ](#)

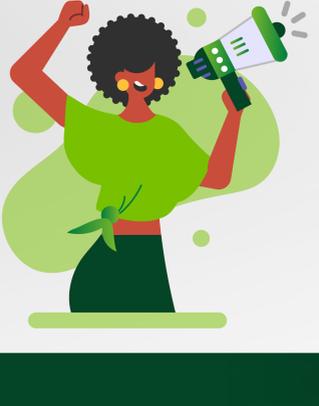


## LINEAMIENTOS INSTITUCIONALES

### CONOCE LA POLÍTICA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

**Bienestar Universitario** promueve tu desarrollo personal y colectivo mediante programas y actividades que **fortalecen la permanencia y calidad de vida** en la U.

[LEE LA POLÍTICA AQUÍ](#)



### ¡AYÚDANOS A CONSTRUIR LA UNIVERSIDAD CON TU VOZ

Comparte tu opinión en una breve encuesta y recibe un obsequio de la U.

[RESPONDE AQUÍ](#)

### DEL 25 AL 29 DE AGOSTO CELEBRAMOS LA SEMANA MUNDIAL DEL AGUA.

**Recuerda:** cerrar la llave mientras te enjabonas puede **salvar litros** de este recurso vital.



## U EMPRENDEDORA

### EVENTOS ACADÉMICOS QUE NO TE PUEDES PERDER

Participa en el webinar: **Importancia de la IA en la organización.**

**Fecha:** 3 de septiembre  
**hora:** 6:00 p.m.

[INGRESA AQUÍ](#)



### ¡ATENCIÓN ESTUDIANTES DE GIRARDOT!

Te invitamos a la **sala HUB de innovación**, un espacio para crear, conectar y transformar ideas.

**Fecha:** 2 de septiembre  
**hora:** 9:30 a.m.

[CONOCE MÁS AQUÍ](#)



## TOMA NOTA

### ¡ATENCIÓN! CREADORES DE OPORTUNIDADES

Hoy **29 de agosto** cierra el momento **1-Diagnóstico del CAI Cátedra Generación Siglo XXI 2025-2.**

**Recuerda:** cuentas con 5 horas y 1 sólo intento. La prueba final se habilitará únicamente si se completas el diagnóstico y el nivelatorio.



### APRENDE A COMER LO QUE TU CUERPO NECESITA

Descubre cómo alimentarte mejor con el **eBook de Bienestar**.

Aprende a calcular tus raciones según tu actividad y objetivos.

[LÉELO AQUÍ](#)



### EXPERIENCIAS DEL CGCA PARA TI ESTE SEMESTRE

Consulta las **actividades programadas para tu sede**

#### Septiembre

**9 Cerebros en carrera**  
Extensión Soacha

**17 Conecta con Odilo**  
Extensión zipaquirá

#### Octubre

**8 Tu cerebro, tu mapa**  
Seccional Girardot

**15 Huellas del conocimiento**  
Seccional Ubaté

#### Noviembre

**4 Administradores del saber**  
Sede Fusagasugá

**20 Con-ciencia Psicológica**  
Extensión Facatativá



Universidad de CUNDINAMARCA