

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 10



Universidad de CUNDINAMARCA

ALIVIO FINANCIERO PARA TU ESTUDIO

Recuerda que puedes dividir el pago de tu matrícula hasta en **4 cuotas**.

¡Aprovecha este beneficio y postúlate hasta el 5 de diciembre!



MÁS INFORMACIÓN AQUÍ

ASÍ SE VIVIÓ EL PRIMER ENCUENTRO LATINOAMERICANO DE TRANSMODERNIDAD

El pasado **19 de noviembre** vivimos una experiencia de diálogo, reflexión y debate sobre la transmodernidad, junto a la filósofa española **Dra. Rosa María Rodríguez**.

Conoce más de esta experiencia



MÁS INFORMACIÓN AQUÍ



Bienestar
la vida

¡ÚLTIMO DÍA PARA POSTULARTE!

Hoy cierran las inscripciones a la convocatoria exoneraciones y programas socioeconómicos de Bienestar Universitario, con la cual podrás postular a planes de refrigerio, almuerzo, tres comidas diarias, alojamiento con alimentación o conectividad móvil.



MÁS INFORMACIÓN AQUÍ



Te invitamos a leer la **revista digital** de cada sede para conocer las noticias más importantes y conectar con lo que ocurre en nuestra comunidad universitaria:



UBATÉ

SOACHA



FACATATIVÁ

CHÍA Y ZIPAQUIRÁ



SEPARA PARA TRANSFORMAR

Recuerda depositar en el contenedor blanco todos los materiales aprovechables.

Color blanco = aprovechables

¡Ojo! Todo debe de estar limpio y seco

- Botellas pet
- Cartón y plástico
- Latas y metales
- Papel reutilizado
- Archivo destruido
- Periódico

En la universidad contamos con diferentes puntos de recolección.

¡Utilízalos adecuadamente! Tu futuro y el del planeta te lo agradecerán.



UNA PAUSA POR TU BIENESTAR

La técnica de **mindfulness**, o atención plena, te invita a enfocarte en el momento presente de manera consciente y sin juzgar. Te permite detenerte un instante para reconocer qué piensas, sientes o haces, en lugar de funcionar en "piloto automático".

En la vida universitaria, esta práctica puede ayudarte a regular el estrés, **mejorar la concentración** y **tomar decisiones con mayor claridad**.

Escucha y participa en una práctica guiada con **Bienestar Universitario**.



CONÉCTATE AQUÍ



¡NUEVO! PROGRAMA DE TV DE LA UCUNDINAMARCA

¿Sabías que el programa **Educación para Transformar** Presenta, en 5 capítulos, la historia, los hitos y las noticias más importantes de nuestra universidad? Podrás verlo los domingos a las **5:30 p.m.** por el **canal Capital**.

Ya hemos emitido 2 capítulos. Si te perdiste alguno, **¡revíselo aquí!**



VER CAPÍTULO 1 AQUÍ



VER CAPÍTULO 2 AQUÍ



Universidad de CUNDINAMARCA

Síguenos en nuestras redes sociales



Facebook



Twitter



LinkedIn



YouTube



Instagram

www.ucundinamarca.edu.co / Vigilada MinEducación