



MEMORIA ACTIVIDADES 2021/2022

**MEMORIA ACTIVIDADES
CULTURALES**

SEPTIEMBRE 2021 / JUNIO 2022

**COLEGIO MAYOR-RESIDENCIA DE
ESTUDIANTES FERNANDO ABRIL
MARTORELL**

CONTENIDOS

LA VIDA COLEGIAL

BIENVENIDA

Dirección Colegios Mayores UC3M

LA VIDA EN LOS COLEGIOS MAYORES UC3M

Curso académico 2021/2022

PROGRAMA DE ACTIVIDADES:

CONFERENCIAS

COMPETICIONES

SALIDAS CULTURALES

VIAJES Y EXCURSIONES

TALLERES

VOLUNTARIADO

ACTIVIDADES EN FAM-ILIA



BIENVENIDA

Una de las primeras ilusiones de quienes impulsaron el proyecto de la Universidad Carlos III de Madrid fue la creación de Colegios Mayores-Residencias de Estudiantes que no sólo dispusiesen de todos los servicios necesarios para el estudio y el bienestar de los residentes, sino que, además, vinculasen su existencia al logro de objetivos culturales y educativos, siguiendo la tradición de la Institución Libre de Enseñanza y de su Residencia de Estudiantes.

Así, desde la creación de los Colegios Mayores, se han venido desarrollando multitud de actividades encaminadas a promover un entorno de vida integral, activo y comprometido para los residentes.

Desde los Colegios Mayores - Residencias de Estudiantes de la Universidad Carlos III de Madrid, sabemos que ser joven y universitario hoy en día trasciende del simple hecho de asistir a clase. Para nosotros, ser universitario es ser proactivo, reflexivo y comprometido en un mundo que requiere de jóvenes con una visión amplia, diversa y curiosa. Por ello, nuestro proyecto se enfoca a brindar ese espacio -más allá de infraestructuras- en donde los jóvenes puedan satisfacer sus inquietudes.

"SER UNIVERSITARIO ES ser proactivo, reflexivo y comprometido en un mundo que requiere de jóvenes con una visión amplia, diversa y curiosa"

LA VIDA EN LOS COLEGIOS MAYORES UC3M

CURSO ACADÉMICO 2021/2022

El curso académico 2021/2022 comenzaba aún con síntomas de la grave pandemia que nos viene afectando desde hace casi dos años. La actividad académica y social presencial ha venido recuperando el pulso paulatinamente. Tras un curso 2020/2021 con medidas que dificultaron el pleno desarrollo de la vida residencial, este nuevo curso se iniciaba con la ilusión de recuperar el bullicio de los pasillos y el frenesí de los Colegios Mayores.

Poco a poco, vendríamos dejando atrás las difíciles medidas implantadas el curso anterior que, pese a todo, permitieron equilibrar la salud de la comunidad con la actividad cultural.

Los Colegios Mayores - Residencias de Estudiantes cuentan con dos órganos encargados de canalizar las actividades culturales y la vida residencial.

Por un lado, el **Consejo de Residentes** es el órgano de representación de los residentes y canal directo de participación de los residentes en las decisiones de cada Colegio Mayor.

Por otro, el **Grupo de Actividades Culturales y Deportes**, son residentes que se encargan de la planificación y organización de las actividades culturales, deportivas y de ocio que se promueven desde cada Colegio Mayor. Así, en plena coordinación con la Dirección del Colegio Mayor, el equipo de cultura promueve y dinamiza la vida colegial.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

UN RECORRIDO
COMPLETO POR LA
VIDA COLEGIAL

**CONFERENCIAS PARA EL
DESARROLLO PERSONAL**

COMPETICIONES

Deportivas
Creativas

SALIDAS CULTURALES

VIAJES Y EXCURSIONES

TALLERES

VOLUNTARIADO

ACTIVIDADES EN FAMILIA



CONFERENCIAS

En el Colegio Mayor Fernando Abril Martorell desde el primer momento se ha prestado especial atención al desarrollo personal de los residentes ayudándolos a alcanzar sus metas tanto a nivel académico como a nivel personal. Con este fin, durante este periodo se han llevado a cabo distintas conferencias, impartidas por profesionales expertas en la materia. Conferencias enfocadas promover la reflexión y la participación activa de los residentes que acudían a estas para resolver todo tipo de dudas que pudiesen tener sobre los temas planteados.

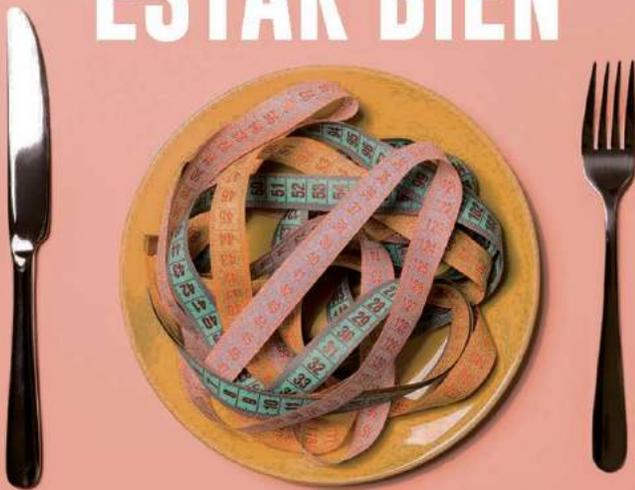
**«CUÉNTAME Y OLVIDO.
ENSÉÑAME Y RECUERDO.
INVOLÚCRAME Y
APRENDO».**

ESTAR SAN@S, ESTAR BIEN

En la residencia Fernando Abril Martorell de la UC3M la inmensa mayoría de residentes son estudiantes de ingeniería, pero no por esto, hemos querido cerrar las fronteras de nuestro aprendizaje a tan solo temas de nuestro ámbito, como la física, el cálculo o el álgebra. Los estudiantes universitarios en multitud de casos están expuestos a una gran cantidad de estrés y en numerosas ocasiones se centran demasiado en sus estudios, dejando de lado otras facetas importantes en su desarrollo. Nos referimos en este caso a la alimentación, al estar demasiado centrados en el éxito académico los estudiantes pueden llegar a dejar de cuidar su alimentación sin darse cuenta de la gran importancia que tiene esta en sus vidas y su rendimiento a distintos niveles

MIÉRCOLES 17 19.30

ESTAR SAN@S, ESTAR BIEN



MARIAN FERNÁNDEZ ARROYO
ADANER

ASOCIACIÓN EN DEFENSA DE LA ATENCIÓN
A LA ANOREXIA NERVIOSA Y BULIMIA

En esta conferencia, **Marian Fernández**, psicóloga de la asociación **ADANER** en defensa de la atención a la anorexia nerviosa y la bulimia, nos habló de la importancia de cuidar de la alimentación, de como afecta esta a nuestras vidas a diferentes niveles, de como detectar indicios de trastornos alimenticios en nosotros mismos y en la gente que nos rodea, de como tratarlos y como ayudar a la gente que tenemos cerca que pueda padecer alguno de estos trastornos.

Todos los residentes que atendieron a la conferencia se interesaron mucho en el tema y preguntaron todas sus inquietudes, desmintiendo así muchas falsas creencias populares sobre la alimentación y aprendieron cosas nuevas.

CLAVES DEL ÉXITO ANTE LOS EXÁMENES

Todos en un nivel u otro, nos hemos sentido abrumados por los estudios en mayor o menor medida, y esta sensación en la mayoría de casos nunca se nos ha enseñado como manejarla, el sentimiento de no conseguir lo deseado, el no poder evitar compararse con la gente de tu alrededor y el sentir que el esfuerzo no da los resultados que debería, pueden llegar a frustrar totalmente a los estudiantes. Esta frustración se hace mayor a medida que avanzan los estudios, alcanzando un limite que puede llegar a ser peligroso en la etapa universitaria de los residentes,. Son numerosos los casos de alumnos acostumbrados a obtener calificaciones excelentes en los estudios anteriores a la Universidad y que al llegar a esta etapa no alcanzar los requerimientos mínimos.



En esta conferencia **Paloma Ballenato**, psicóloga de renombre, nos dio consejos de como afrontar los estudios en la etapa universitaria, tips de estudio, métodos de organización además de consejos sobre la gestión de emociones ante las diferentes adversidades que se pueden presentar.

La mayoría de estudiantes que acudieron a la conferencia nunca habían tenido ningún tipo de formación psicológica, en cuanto a como afrontar el fracaso y no sabían que es una de las etapas más importantes del aprendizaje, pero gracias a Paloma, este enfoque cambió mucho en ellos y realizaron un cambio tanto a nivel de rutina como de estudio.

HACIA EL NUEVO PARADIGMA DE LA ROBÓTICA BLANDA

El 4 de abril tuvimos el placer de asistir a una ponencia de la Investigadora del RoboticsLab de la UC3M, **Concha Monje**. En ella, se acercaron de forma amena los retos a los que se enfrenta la robótica actualmente y cómo se buscan nuevas soluciones por medio de la robótica blanda, de una manera realista. Los residentes tuvieron tiempo después de charlar con la ponente y presentarle sus inquietudes respecto a las infinitas posibilidades que este campo en pleno desarrollo presenta, y sobre el trabajo realizado en los laboratorios de la Universidad Carlos III de Madrid. Este tipo de conferencias ayudan a los estudiantes a encontrar el camino laboral que les gustaría seguir.



CÓMO AFRONTAR UN PROCESO DE SELECCIÓN

El miércoles 20 de abril recibimos la visita de **María Escat**, antigua profesora de la UC3M y actual profesora en la UAM. María dio a los residentes las claves para enfrentarse a un proceso de selección laboral, a la hora de realizar un CV y una entrevista de trabajo.

Su experiencia en el ámbito brindó una gran oportunidad a los residentes para conocer los puntos a destacar.

La conferencia fue muy interactiva e interesante, ya que aparte de las preguntas a la ponente, hubo un gran nivel de participación por parte de los residentes.

Este tipo de conferencias ayudan a los residentes a su inicio y evolución en el ámbito laboral.





COMPETICIONES

El espíritu competitivo es algo que compartimos todos los residentes del Colegio Mayor Fernando Abril Martorell, y durante este periodo todos han tenido la oportunidad de saciarlo, tanto a nivel de deportes como a nivel artístico

Se han llevado a cabo competiciones deportivas de fútbol, baloncesto, balonmano y ajedrez, y diversas actividades que daban manga ancha a los residentes a desarrollar su lado más artístico.



LIGAS DEPORTIVAS

Desde el mes de octubre se desarrollan las ligas deportivas internas del Colegio Mayor Fernando Abril Martorell. Los residentes del colegio conforman sus equipos en distintas categorías, como baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol o ajedrez. Más de un centenar de residentes participaron en las distintas ligas del primer cuatrimestre.

Asimismo, los mejores jugadores de cada liga han conformado equipo oficiales para representar a la UC3M en Madrid. Los deportes no acaban aquí con el buen tiempo llegan nuevas ligas y el segundo cuatrimestre han estado aún más lleno de deporte.



ESFUERZO
COMPAÑERISMO
HONESTIDAD
TRABAJO EN EQUIPO
VALORES

LIGAS DEPORTIVAS



OLIMPIADAS/INTERCAMPUS

Durante los dos primeros meses del segundo cuatrimestre, los residentes entrenaron para poder enfrentarse a los equipos de las otras residencias de la Universidad Carlos III de Madrid, la residencia Gregorio Peces-Barba y la residencia Fernando de los Ríos. Los espartanos empezaron a prepararse para valerse en los campos de batalla de Leganés (26 de marzo) y Getafe (2 de abril) superando grandes procesos de selección con un alto nivel de participación.

Además de la participación a nivel deportivo, se fomentó la afición y el compañerismo, organizando jornadas para la realización de carteles y cánticos que ayudaron a los equipos de la FAM a alcanzar la victoria en las Olimpiadas tras 9 años de derrotas.

La copa fue levantada por el equipo de Cultura en la pista multideportiva de la residencia Gregorio Peces-Barba con todos los espartanos de celebración.

Esta actividad ayudó a crear el vínculo tan fuerte que los espartanos llevan por escudo.





OLIMPIADAS

TORNEOS DEPORTIVOS

Tras las Olimpiadas, los residentes, acostumbrados al constante ritmo de realizar deporte en equipo quisieron mantener esta actividad física diaria.

Se organizaron torneos en los deportes más demandados en las Olimpiadas: fútbol sala, baloncesto y volley playa.

Una gran participación por parte de los residentes y la ayuda del potente sol, hicieron que el último mes antes de los exámenes pareciera el inicio del verano, motivando así a los residentes a alcanzar todas sus metas a nivel académico, y personal.



TORNEOS DEPORTIVOS



TORNEO E-SPORTS

Los deportes unen a todos los residentes, todos tenemos ese espíritu competitivo pero, no todos tienen las mismas habilidades o les gusta competir en deportes convencionales por lo que como es costumbre desde hace años, en la FAM se realizan torneos de e-Sports, con los videojuegos en que los residentes decidan que quieren competir.

Este año y como viene siendo costumbre los e-sports en los que se han competido han sido League of Legends y FIFA.



COMPETICIONES CREATIVAS

Desde la residencia Fernando Abril Martorell queremos impulsar el crecimiento personal de cada persona y sabemos que las competiciones deportivas no son para todo el mundo, por eso mismo se han propuesto otras competiciones para que los residentes pudiesen desatar todo su potencial creativo.

Con una gran participación de los residentes, en las fechas de la festividad de Halloween se propusieron dos competiciones, una de decoración de puertas "terroríficas" y un concurso de disfraces. Así mismo, como parte de preparación de las olimpiadas se organizó un concurso de logos, para elegir los logos de las camisetas y sudaderas que llevaban los espartanos.





CONCURSO DE
DISFRACES

CONCURSO DE LOGOS





SALIDAS CULTURALES

**«LA CULTURA ES EL
APROVECHAMIENTO SOCIAL
DEL CONOCIMIENTO».**

*Gabriel García
Márquez*

VISITA AL MUSEO DEL PRADO



A principios de octubre realizamos una visita al Museo del Prado, que fue todo un éxito, los residentes disfrutaron del arte y de un paseo por una de las zonas más emblemáticas de la capital.

Este tipo de actividades refuerzan las inquietudes artísticas de los residentes y ayudan a desarrollar una formación complementaria y una multidisciplinariedad requerida actualmente en la mayoría de trabajos relacionados con la ingeniería.



"UN MUSEO ES UN LUGAR DONDE PERDER LA CABEZA".-
Renzo Piano

EXPOSICIÓN "IDENTIDAD EN TRÁNSITO"



En diciembre, un grupo de residentes asistieron a la inauguración de la exposición de Pedro Cano "Identidad en Tránsito", situada en la Plaza Mayor. Tuvieron el privilegio de hablar con el propio pintor y comentar las obras expuestas, así como comprender mejor su inspiración en el drama migratorio.



LA FUNDACIÓN PEDRO CANO
TIENE EL PLACER DE INVITARLE A
LA INAUGURACIÓN DE LA EXPOSICIÓN

IDENTIDAD EN TRÁNSITO

PEDRO CANO

QUE TENDRÁ LUGAR EL 10 DE DICIEMBRE
DE 2021
A LAS 19 HORAS
EN LA SALA DE BÓVEDAS DE
LA CASA DE LA PANADERÍA
PLAZA MAYOR
MADRID



MUSICAL: "GREASE"



Creemos en la importancia de potenciar la asistencia a espectáculos culturales, así que a mitad del segundo cuatrimestre se organizó una salida al Nuevo Teatro Alcalá para asistir a un pase del icónico musical "Grease". Los residentes quedaron encantados con la buena escenificación y con los grandes actores, todos quedaron con ganas de repetir y se llevaron un muy buen sabor de boca.



A close-up photograph of a hand in a beige knitted sweater pointing at a road map on a car dashboard. The map shows various roads and geographical features. The car's control panel is visible on the left side of the image.

VIAJES CULTURALES

**«LA ÚNICA REGLA DEL
VIAJE ES: NO VUELVAS
COMO TE FUISTE. VUELVE
DIFERENTE».**

Anne Carson



EXCURSIONES A EL ESCORIAL Y A TOLEDO

El curso académico 2021/2022 se iniciaba con las actividades de las jornadas de bienvenida para los nuevos residentes. Desde diversos puntos geográficos de España, pero también desde el extranjero, decenas de nuevos estudiantes llegaban a los Colegios Mayores para instalarse en su nuevo hogar. La vida universitaria acaba de comenzar.

Desde los Colegios Mayores UC3M, abrimos los brazos para una cálida bienvenida. Con el fin de favorecer la más pronta socialización de los nuevos residentes, los días 11 y 25 de septiembre partíamos a El Escorial y Toledo para desarrollar sendas actividades de ocio-naturaleza entre residentes de nuevo ingreso y los residentes veteranos.

En El Escorial, los residentes pudieron conocer una de las villas más importantes de la Historia de España, visitar el Real Monasterio de San Lorenzo de El Escorial, el Jardín de los Frailes, así como hacer una ruta senderista por el Bosque de la Herrería y la Silla de Felipe II. En Toledo, pudieron visitar la Catedral y el Alcázar, y recorrer la judería.



VIAJE A GRANADA

Durante la tercera semana de noviembre unos 150 residentes realizaron un viaje a una de las ciudades más icónicas de España. Situada en la ladera de las montañas de la Sierra Nevada, es famosa por sus grandes ejemplos de arquitectura medieval que datan de la ocupación de los musulmanes a la península ibérica, la Alhambra. Esta extensa fortaleza sobre una colina incluye palacios reales, patios y piscinas reflectantes de la dinastía Nazarí y, fuentes y huertos en los jardines del Generalife. La Alhambra fue el primero de los destinos de nuestro viaje cultural.

Pero los encantos de esta ciudad no se quedan ahí, pasear por el Albaicín es una experiencia única, sus callejones sinuosos y los edificios del barrio islámico más característico, completo y genuino de toda España no dejaron indiferente a ningún residente.

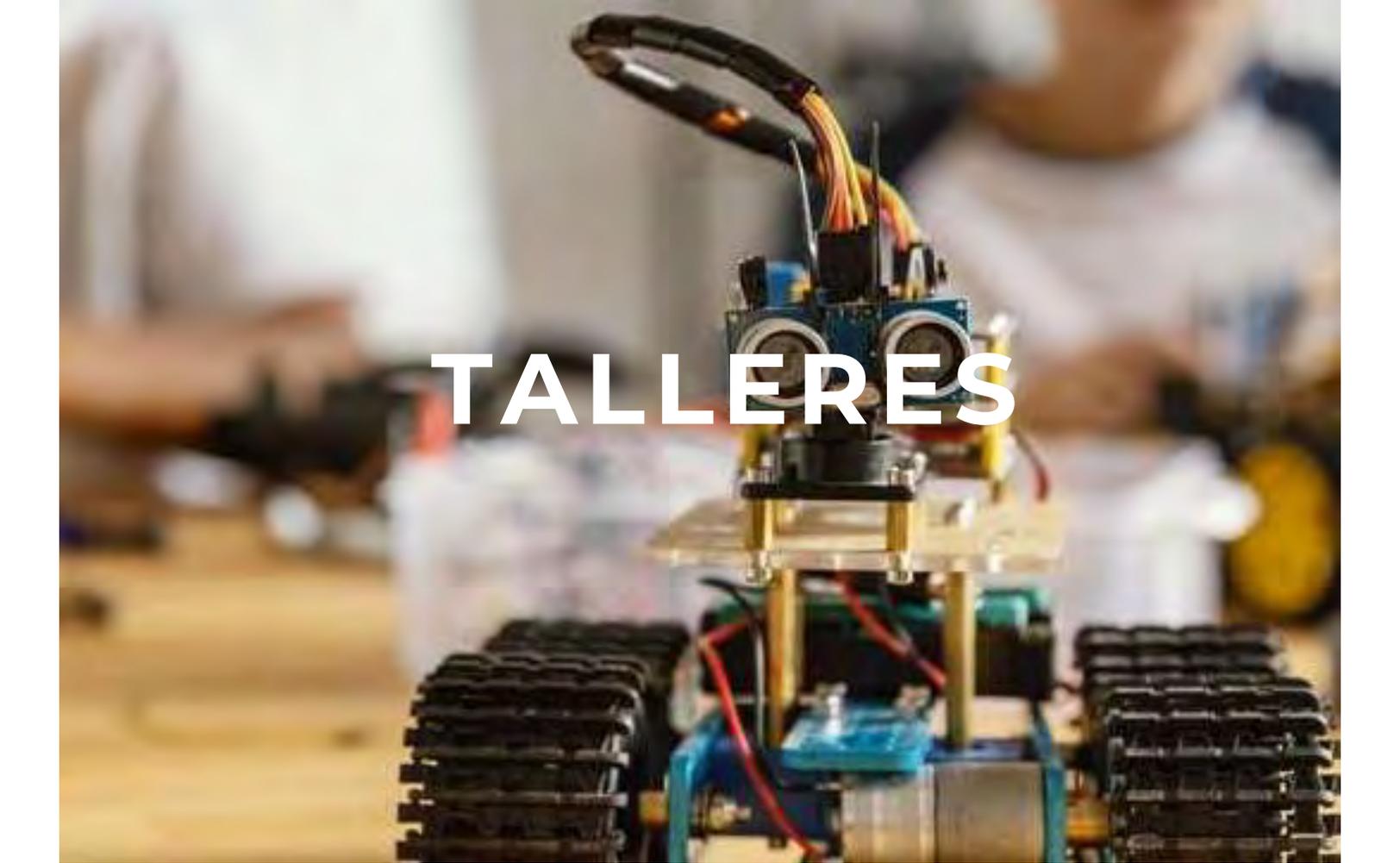
Esta salida fue tan enriquecedora como divertida y ningún residente tenía ganas de volver a la capital después de aquello,





GRANADA





TALLERES

**«NO HAY PROBLEMA QUE
NO PODAMOS RESOLVER
JUNTOS, Y MUY POCOS QUE
PODAMOS RESOLVER
NOSOTROS MISMOS».**

Lyndon Johnson

TALLER DE ROBÓTICA



Durante los dos primeros meses del segundo cuatrimestre, los residentes han participado en un taller para aprender a construir un coche-robot de la mano de Marcos, el profesor. El nivel de participación y demanda por parte de los residentes fue muy alta y se realizó un proceso para seleccionar a los residentes que finalmente pudieron participar en el taller en función de las actividades previas a las que habían asistido. Todos los residentes consiguieron obtener un resultado positivo y enfocar esas horas en aprender nuevas cosas que les interesaban, descubrir inquietudes y resolver problemas, también pudieron desarrollar sus habilidades de trabajo en equipo.





VOLUNTARIADO

**«LO MÁS SATISFACTORIO
EN LA VIDA ES HABER SIDO
CAPAZ DE DAR UNA GRAN
PARTE DE UNO MISMO A
LOS DEMAS».**

Pierre Teilhard de Chardin

VOLUNTARIADO EN ALFABETIZACIÓN DIGITAL



En el segundo cuatrimestre se puso en marcha una actividad de voluntariado, en colaboración con la delegación de juventud del Ayuntamiento de Leganés, que busca reducir la brecha digital.

El proyecto tiene como objetivo colaborar en la alfabetización digital de los jóvenes de la localidad prestando acompañamiento en trámites de la administración que precisen del uso de certificados digitales.

Tras una sesión de formación impartidas por la profesora Florina Almenares de la Universidad Carlos III de Madrid los voluntarios acudían semanalmente a un puesto de atención en las instalaciones de la delegación de juventud del Ayuntamiento para prestar ayuda de forma personalizada a los jóvenes y otros ciudadanos que así lo requerían.





ACTIVIDADES EN FAM-ILIA

En el Colegio Mayor Fernando Abril Martorell no solo residimos estudiantes universitarios entre las mismas paredes, residimos compañeros, amigos y al fin y al cabo una pequeña familia, ya que todo residente que entra aquí se lleva un pedacito de la FAM con él. Por eso, el equipo de Cultura además de propugnar actividades plenamente culturales también llevamos a cabo las que llamamos actividades en **FAM-ilia**, en las que estrechamos los lazos entre los residentes con actividades divertidas que favorecen las relaciones interpersonales.

**«LA AMISTAD DUPLICA LAS
ALEGRÍAS Y DIVIDE LAS
ANGUSTIAS POR LA MITAD».**

CASTAÑAS Y CHOCOLATE



A mediados de otoño, organizamos una merienda para todos los residentes en la que compartimos castañas con chocolate.

Estas pequeñas actividades ayudan a crear un ambiente familiar en la residencia, a reforzar vínculos, y a conocer a los nuevos residentes.





Ya forman parte de las actividades tradicionales de la FAM los famosos bingos entre los residentes. Son una de las reuniones sociales más esperadas ya que, además de ser una forma diferente de pasar una tarde con el resto de compañeros y liberar mediante risas el estrés de los estudios, se pueden ganar premios como pequeños electrodomésticos o dulces.

Siempre crea una gran expectación y desata la competitividad.



NAVI-FAM



En la FAM, como tradición viene siendo, a la vista de las vacaciones de Navidad a final de noviembre, se celebró el reconocimiento a los residentes del Colegio Mayor, con una entrega de diplomas a los residentes de segundo curso (acompañados de un pequeño detalle), estos eran la Vigésimo Primera Promoción de residentes.

El programa de esta gala incluía varios discursos, en concreto, el de Dirección, el del Grupo de Cultura, y el de dos representantes de la promoción (donde se habló de recuerdos y vivencias dentro de la residencia). Al finalizar la gala, se sortearon cestas de Navidad entre todos los residentes.

Además, durante la gala contamos con la colaboración de un trío de cuerda y un fotógrafo, todos ellos residentes del colegio.





CEREMONIA DE GRADUACIÓN



A principios de junio, con motivo del final del curso académico, tuvo lugar la gala de entrega de becas a los residentes de tercero, como reconocimiento por su paso por el Colegio Mayor.

A la Vigésima Promoción de la FAM les acompañaron en este acto: la Vicerrectora de Estudiantes e Igualdad de la Universidad Carlos III Mónica Campos, la becada de honor Concepción Monje, y la directora y subdirectora del Colegio, María Calderón y María Gómez.

El programa incluía los discursos de los representantes de la promoción, la Vicerrectora y la Becada de honor, investigadora de la UC3M y profesora de muchos residentes. Después de la entrega de las becas, un grupo de residentes interpretó varias canciones. Finalmente, se entregaron los diplomas y los premios a los ganadores de los diferentes concursos y torneos realizados a lo largo del curso.





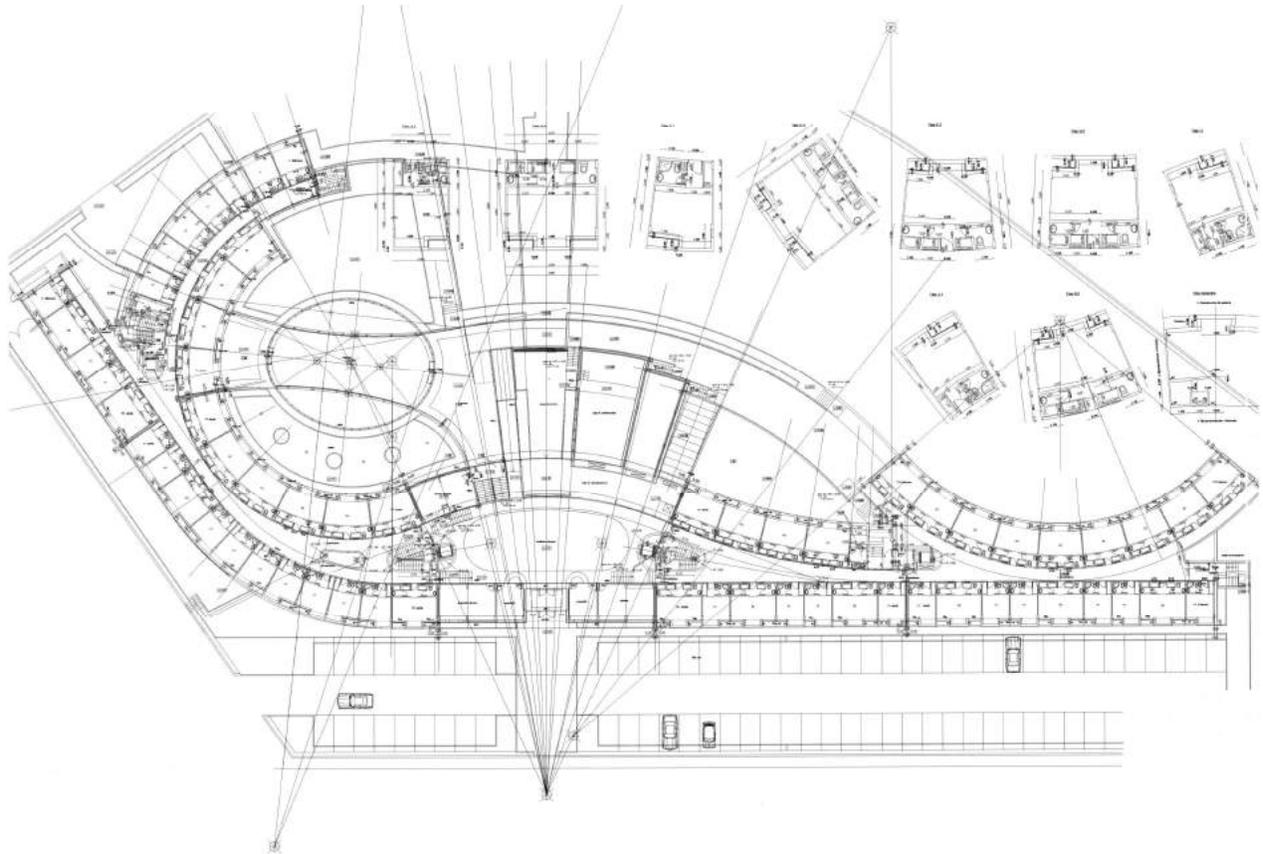
COCKTAIL DE DESPEDIDA



Para despedir el curso y a los residentes que se van de la FAM, después del acto de graduación, todos los residentes se reunieron en el jardín, junto a los conserjes, las directoras e invitadas, para disfrutar de una cena al aire libre.

Fue la ocasión ideal para mirar atrás y recordar los buenos momentos pasados juntos durante nuestra estancia en la residencia.





Colegio Mayor - Residencia de Estudiantes Fernando Abril

Martorell

Memoria de actividades culturales curso 2021/2022