



MEMORIA ACTIVIDADES

2022 - 2023

uc3m

Universidad **Carlos III** de Madrid

Memoria de Actividades Culturales, Deportivas y Formativas

Colegio Mayor – Residencia de Estudiantes

Fernando Abril Martorell

Universidad Carlos III de Madrid

Avance primer cuatrimestre

Curso académico 2022-2023

ÍNDICE

- Carta del Subdirector
- Introducción
- Actividades Culturales
- Actividades Formativas
- Actividades Deportivas
- Otras actividades
- Conclusión

Carta del Subdirector

Estimados/as colegas:

Es un honor darles la bienvenida al Colegio Mayor-Residencia de Estudiantes Fernando Abril Martorell. Sabemos que, para muchos de vosotros, esta será la primera vez que salen de su casa, por lo que nos gustaría transmitirles que, vivir en un Colegio Mayor universitario puede ser una nueva experiencia, emocionante, llena de desafíos y oportunidades para crecer tanto en el ámbito académico como en lo personal.

Cabe destacar que, en la actualidad, los estudiantes tienen múltiples responsabilidades y actividades que requieren de su tiempo y atención. Por esta razón, el tiempo se ha convertido en un recurso aún más valioso para ellos. En el Colegio Mayor Fernando Abril Martorell, entendemos esta realidad y nos esforzamos por proporcionar un ambiente propicio para el estudio y la concentración, que facilite la gestión del tiempo y el logro de sus metas académicas.

No obstante, vivir en un Colegio Mayor universitario abarca mucho más que esto, ya que también implica socializar y conocer a personas de diferentes regiones, culturas y, por supuesto, disciplinas. En el Colegio Mayor Fernando Abril Martorell, podrán encontrar un ambiente de convivencia y debate donde se discuten ideas y se reflexiona frente a los retos que tenemos como sociedad, desde una perspectiva crítica y analítica. El objetivo principal es ofrecer a los colegas un ambiente intelectual y de convivencia enriquecedor, que complemente su formación académica y les permita desarrollar habilidades esenciales como la oratoria, el liderazgo y la empatía. Estas habilidades son valiosísimas para su futuro profesional, ya que en el mundo en el que vivimos, cada vez más tecnológico, el éxito no solo depende del conocimiento técnico, sino también de la capacidad de comunicarse eficazmente y liderar equipos de trabajo.

Además, en el Colegio Mayor Fernando Abril Martorell podrán disfrutar de una amplia variedad de actividades culturales, deportivas y de formación. Este curso académico 2022-2023, anteriores, este tipo de actividades son el pilar fundamental de nuestra vida diaria. La agenda del Colegio Mayor se complementa con una amplia variedad de actividades deportivas y culturales que son esenciales para el desarrollo personal y la construcción de relaciones duraderas. Las diferentes competiciones deportivas y actividades al aire libre realizadas en nuestro amplio jardín e instalaciones deportivas, sumado a el buen ambiente familiar generado por los colegiales, son elementos fundamentales que contribuyen a este propósito. Además, se fomenta la cultura a través de viajes culturales, visitas a museos, teatros y musicales, ciclos de conferencias y cine, y otras iniciativas que garantizan el acceso a la cultura para todos y todas.

En resumen, en el Colegio Mayor Fernando Abril Martorell encontrarán una segunda casa, donde podrán vivir una experiencia universitaria inolvidable y completa, que les permitirá crecer tanto en lo académico como en lo personal. Les deseamos lo mejor para el próximo curso académico, y esperamos que aprovechen al máximo todo lo que el Colegio Mayor tiene para ofrecerles.

Atentamente,

Francisco Gómez Silva

Subdirector del CMU Fernando Abril Martorell.

***“LA CULTURA ES EL
APROVECHAMIENTO SOCIAL DEL
CONOCIMIENTO”***

Gabriel García Márquez

Introducción

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 colegiales, 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 del Colegio Mayor - Residencia de Estudiantes Fernando Abril Martorell, 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”***

1

Actividades Culturales

1.1

Viaje Inaugural: Aranjuez



En el inicio del curso se organizó un viaje a la preciosa ciudad madrileña de Aranjuez. El principal objetivo de esta actividad fue el de que todos los residentes del colegio mayor pudieran disfrutar de un día de turismo cultural y conocer de primera mano uno de los lugares más emblemáticos de la comunidad de Madrid, además de tener la oportunidad de conocer a nuevos colegas que acaban de llegar al Colegio Mayor.

El día del viaje, todos los participantes se reunieron temprano en la recepción del colegio mayor, donde pudieron recoger, si lo deseaban, su "picnic" para la comida, y desde donde partimos en autobús hacia Aranjuez.





Al llegar a la ciudad, los colegiales visitaron el Palacio Real de Aranjuez, que es uno de los monumentos más representativos de la ciudad. Recorrieron las diferentes salas, conociendo la historia y los detalles arquitectónicos de estas. Después de visitar el Palacio Real, tuvieron tiempo libre para explorar la ciudad y disfrutar de sus parques. Finalmente, se reunieron de nuevo en el autobús para regresar al Colegio Mayor, donde compartieron las impresiones y anécdotas del día. En resumen, el viaje inaugural a Aranjuez fue una experiencia inolvidable y una excelente manera de comenzar el programa de actividades culturales.



1.2

Viaje Cultural: Sevilla



Durante la tercera semana de noviembre, se organizó un viaje cultural a una de las ciudades más icónicas de España, Sevilla. Situada en el Valle del Guadalquivir, la capital andaluza es conocida por sus encantadoras calles, la Giralda, el Alcázar, la Plaza de España, etc. En este viaje participaron alrededor de 150 colegiales, quienes partieron en autobús desde el propio Colegio Mayor.

A parte conocer y disfrutar libremente de la ciudad, también se organizó un tour guiado que comenzó en la Plaza de España, donde los colegiales pudieron pasear y buscar su provincia entre los bancos que rodean el lugar. Pero los encantos de esta ciudad no se quedan ahí, ya que tras el tour que nos mostró la ciudad, terminamos en las Setas, zona de bares en la que pudimos descubrir algo del amplio abanico gastronómico que Sevilla ofrece. Tras la visita, los colegiales quedaron muy contentos, con muchas anécdotas y amistades que habían hecho bajo el sol andaluz, volviendo con ello a Madrid.



Este tipo de viajes culturales organizados por el Colegio Mayor, son una excelente manera de brindar a los colegiales una experiencia educativa, enriquecedora y divertida.



Estos viajes ofrecen a los colegiales la oportunidad de explorar nuevas culturas, visitar lugares históricos y aprender sobre la historia y la tradición de diferentes sociedades.



1.3

Ciclo de Cine Temático

Una de las nuevas actividades implementadas por el equipo del SAR (Servicio de Actividades Residenciales) en este curso académico ha sido la implantación de un ciclo de cine temático. Este consiste en veladas llevadas a cabo en la sala de televisión del Colegio Mayor, donde todos los colegiales que quieran pueden disfrutar en grupo de una película elegida, entre todos, con anterioridad. Esta película siempre tiene alguna temática relacionada con la época del año en la que nos encontremos (en Halloween de terror, en invierno de Navidad, en San Valentín romántica, 8 de marzo, etc.). Además, contamos siempre con palomitas, chuches y chocolates a disposición de todos los asistentes. Lo más divertido de estas veladas es el sentimiento de familia que se respira al estar todos juntos, compartiendo los sentimientos que produce el buen cine.



2

Actividades Formativas

2.1

Curso de Primeros Auxilios



Una de las primeras actividades del curso, al que acudieron alrededor de 30 residentes, fue el Curso de Primeros Auxilios ofrecido por el SAMUR (Servicio de Asistencia Municipal de Urgencia y Rescate). En él, personal de este servicio explicaron a los colegiales asistentes cómo actuar en casos de emergencia, y les informaron sobre las acciones que ellos realizan, haciendo hincapié en la importancia que tiene la colaboración civil en un gran porcentaje de los casos que atienden. Los colegiales tuvieron la oportunidad de practicar con diversos maniqués y aprender a realizar diferentes maniobras de emergencia. Además, todos los asistentes recibieron un diploma acreditando su participación en dicho curso.



2.2

Charlas formativas: Claves de éxito en los exámenes



En un Colegio Mayor de futuros ingenieros, donde los estudiantes están sometidos a una gran presión por los estudios, estos se encuentran en circunstancias en la que hay que saber controlar es estrés. La adaptación al nuevo nivel educativo no va a ser fácil. Son numerosos los casos de alumnos acostumbrados a obtener calificaciones excelentes en los estudios anteriores a la Universidad que llegan a esta etapa y se sienten frustrados al obtener unos resultados lejos de sus expectativas.



La mayoría de los estudiantes no ha recibido información ni formación previa para enfrentarse a estas situaciones. Por esta razón, durante el primer cuatrimestre se organizó una charla formativa, impartida por Paloma Ballenato, psicóloga de renombre, especialista en este tipo de problemas. Así, todos los colegiales que asistieron recibieron consejos sobre de cómo afrontar los estudios, métodos de organización y gestión emocional, etc. Nos dimos cuenta de que ni estamos solos ni somos los únicos y que los problemas se pueden superar ... si sabes cómo.

3

**Actividades
Deportivas**

3.1

Campeonato multideportivo



Todos los años se celebran campeonatos deportivos internos en la FAM, y este año no fue una excepción. Al inicio del curso, se organizó un campeonato multideportivo, mediante el que se seleccionó a los representantes del colegio mayor en diferentes disciplinas de las ligas internas organizadas por la UC3M.

En esta actividad participaron un gran número de equipos formados por los colegiales. Durante un mes, los distintos equipos de las diferentes disciplinas compitieron, intensa y deportivamente, por ser el que represente a nuestro colegio mayor. Además del honor de ser nuestros representantes, los ganadores, obtuvieron, gratuitamente, la tarjeta Daper que, añadido a otras ventajas, permite hacer uso de las instalaciones deportivas de la univerisidad.



3.2

Actividades de colegiales para colegiales: Clases de Zumba

En el Colegio Mayor Fernando Abril Martorell, fomentamos la creación de un ambiente en el que nuestros colegiales puedan disfrutar de su estancia al máximo. Nos esforzamos por promover actividades en las que puedan participar y aprovechar su tiempo libre de manera divertida y saludable.

La idea detrás de las actividades de colegiales para colegiales es ofrecer oportunidades para que nuestros estudiantes se relacionen entre sí y disfruten de la compañía de sus compañeros. También queremos que nuestros colegiales se sientan parte activa de la comunidad del Colegio Mayor y tengan la oportunidad de contribuir a ella.

Una de las formas en que hacemos esto es mediante las clases de Zumba impartidas por uno de nuestros propios colegiales. Esta actividad es una excelente manera de mantenerse en forma y de disfrutar de la música mientras se baila y se realiza ejercicio físico.

En definitiva, promovemos una cultura de bienestar y convivencia en la que nuestros colegiales puedan tener una experiencia universitaria enriquecedora y única. Las clases de Zumba son solo una de las muchas actividades que se pueden realizar en el Colegio Mayor, y siempre estamos abiertos a nuevas ideas y propuestas para seguir disfrutando de la vida en el Colegio Mayor.

3.3

FAM con La Selección

Con la llegada del Mundial de Fútbol, en el Colegio Mayor se respiraba un ambiente “fútbolero”. Como parte de nuestras actividades para fomentar el compañerismo y el espíritu de equipo, se organizó la retransmisión de los partidos de nuestra selección en una pantalla grande en el salón de actos.

Los colegiales se reunían para animar a nuestra selección, cantando y celebrando juntos cada vez que nuestro equipo marcaba un gol o realizaba una buena jugada. Esta ha sido una experiencia increíblemente emocionante y divertida para todos los miembros del colegio mayor, que han podido disfrutar de la emoción del mundial de fútbol en un ambiente de compañerismo y amistad.

Hubo muchas emociones apoyando a nuestra selección que, sin duda, serán difíciles de olvidar. Los colegiales de la FAM demostraron una vez más el respeto hacia el deporte y sus valores, que no deben caer en el olvido.

4

Otras actividades

4.1

Decoraciones y Fiestas

El equipo de actividades de este año, ha dedicado un gran esfuerzo a mantener la decoración del colegio acorde a cada época del año. Durante festividades como Navidad, Halloween, San Valentín y otras, se convoca a residentes voluntarios para que, en conjunto, decoren la entrada y los pasillos del edificio, noches divertidas en las que todos participan. Este tipo de actividades, además de “poner de gala” nuestro hogar, tiene como objetivo principal brindar una distracción a los residentes, proporcionando una pequeña ruptura con la monotonía de los días de intenso estudio.



4.2

Domingos de Bingo

En el comedor del colegio, algunos domingos por la tarde, se lleva a cabo una actividad muy popular entre los colegiales: el bingo. Esta actividad consiste en jugar al tradicional juego de bingo, en el que los participantes deben marcar los números en su cartón a medida que se van cantando, hasta cantar línea y, posteriormente, bingo.

La actividad comienza con la organización de las mesas y sillas en el comedor, y la preparación de la merienda para los participantes. Se ofrecen diferentes opciones de snacks y bebidas para que todos puedan disfrutar mientras juegan.

Entre los premios que se han entregado en ocasiones anteriores se encuentran sandwicheras, cafeteras, mantas, y otros objetos que los colegiales pueden utilizar en su día a día en el colegio.

Los domingos de bingo brindan a los colegiales la oportunidad de socializar y divertirse en un ambiente ameno y relajado, además de permitirles un rato de desconexión y descanso durante las tardes de estudio.

Este año, además, se ha añadido al calendario una edición especial: "El Bingo Solidario". En este caso, para poder participar en el juego, los colegiales debían proporcionar alimentos no perecederos, que posteriormente fueron donados al comedor social Paquita Gallego, que se encuentra al lado de la universidad, en Leganés.

De esta manera, además de disfrutar de una tarde de diversión, los colegiales tuvieron la oportunidad de contribuir a una buena causa y ayudar a las personas más vulnerables de la comunidad. Esta iniciativa fue muy bien recibida y contó con una gran participación por parte de los colegiales, quienes demostraron una vez más su compromiso con la solidaridad y la ayuda a los demás.

4.2

Domingos de Bingo. Edición especial: "Bingo Solidario"



La comida recaudada fue donada al comedor social local "Paquita Gallego", donde las voluntarias agradecieron enormemente la aportación realizada por los colegiales.

4.3

Concurso de disfraces de Halloween



Una de las actividades realizadas durante el primer cuatrimestre fue el concurso de disfraces de Halloween. La actividad consistió en una competición en la que se premiaron los mejores disfraces, tanto individuales como de grupo, y otorgándose cheques regalo en como premios a los ganadores.

El concurso se llevó a cabo en un ambiente festivo y lleno de energía, con participantes que habían preparado sus disfraces con mucha creatividad y originalidad. Los disfraces individuales incluyeron todo tipo de personajes, desde vampiros y zombies, hasta princesas y superhéroes. Mientras tanto, los disfraces de grupo representaban temas como películas de terror y series de televisión.



4.4

Gala de Navidad: NAVIFAM

Uno de los eventos más importante y con más tradición de la FAM tiene lugar un poco antes de la Navidad: la NaviFam. Una celebración por todo lo alto con actuaciones musicales, discursos, cena, diplomas y más.

El programa de esta velada incluía la entrega de diplomas y un pequeño regalo a los veteranos de segundo año, discursos de Dirección, de varios residentes representantes de la promoción (donde se habló de su paso por el colegio mayor y de anécdotas nostálgicas) y del grupo de S.A.R



Se planteó una gala por lo alto, con los residentes como verdaderos protagonistas. Varios de ellos demostraron, ante un público entusiasmado, sus destrezas musicales, ya sea al piano, a la guitarra o usando la voz, de manera individual o colectiva. Tras las actuaciones, el show culminó con una “performance orchestral” de la navideña canción “Last Christmas” de George Michael. Ocho residentes en el escenario consiguieron que todo el público terminase cantando a coro.



Después, tras abandonar el salón de actos, llegó el momento de la Cena de Navidad. Ataviados con sus mejores galas, los residentes pudieron disfrutar de una succulenta cena, con todo tipo de detalles, con servicio a la mesa y en la que hubo cánticos, discursos y muchas, muchas risas. Tras un simulacro de las doce campanadas, la noche en la FAM terminó con una gran tómbola dirigida por los integrantes del SAR, en la que se regalaron numerosas cestas de Navidad.

Sin duda, una noche mágica.

5

Conclusión

Este primer cuatrimestre ha estado repleta de experiencias inolvidables para todos los residentes. Los residentes de primer año han vivido por primera vez algunas de tradiciones de la FAM, mientras que los veteranos han participado en innumerables nuevas actividades juntos.

El próximo cuatrimestre vienen las Olimpiadas Residenciales Intercampus, la tradición favorita de toda la FAM, además de muchas otras salidas, competencias y experiencias dentro y fuera del colegio mayor que, de seguro, harán muy especial esta segunda parte del curso.

Seguiremos informando....

Gracias a todos los colegiales por esta primera mitad de curso, por ser un ejemplo de lo que significa unión y compromiso.