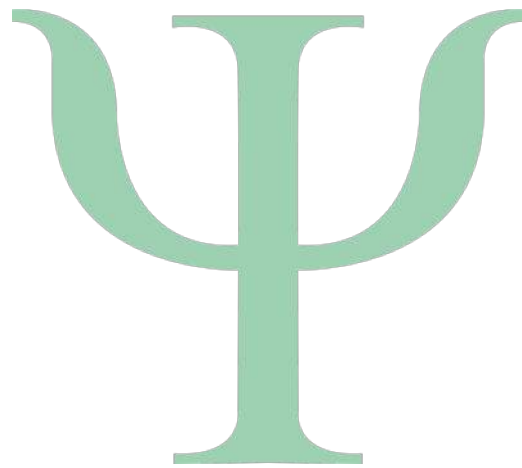


# Manual de Supervivencia Mechonx



---

Porque sabemos que pasar de Enseñanza Media a Enseñanza Superior es un desafío que puede traer consigo miedo, ansiedad, incertidumbre y

dudas, como Centro de Estudiantes de Psicología y Consejería Estudiantil les elaboramos este manual que les ayudará a enfrentarse más informados a distintas instancias, situaciones u oportunidades que ofrece integralmente la vida universitaria.

Queremos reafirmarles una y mil veces que, como CEPsi y Consejería, estaremos aquí ante cada problema, duda y ayuda que puedan necesitar. Les acompañaremos todo lo que sea necesario para que su transición educativa sea la mejor posible.

Esperamos de todo corazón que su entrada a la universidad esté siempre llena de nuevos aprendizajes, experiencias y amistades, y que todo lo bueno en todo sentido llegue a ustedes siempre.

PD: Están aquí para aprender y es normal que al principio pueda ser complejo adaptarse al sistema de la universidad. Por ello, recuerda que ¡eres valioso solo por ser tú! No por una nota o por un reconocimiento académico.

Lo importante es que aprendas y nutras tu vocación por la Psicología y que tu experiencia universitaria se llene también desde otras áreas como voluntariados, talleres, organizaciones, política, entretenimiento, amistades, etc.

Con mucho cariño,  
CEPsi y Consejería Estudiantil 2024.  
Facultad de Psicología, UDP.



---

# Índice

## **1. Universidad Diego Portales**

- Acreditación
  - ¿Qué es la acreditación institucional?

## **2. Tarjetas**

- Credencial UDP
  - ¿Cómo se Obtiene?
- Tarjeta Nacional Estudiantil TNE
  - ¿Cómo se Obtiene?
  - Revalidación

## **2. Lo académico**

- Clases
- Citar en APA 7
  - ¿Qué son las Normas APA?
  - ¿Por qué se utilizan?
  - ¿Cómo citar en APA?
- Ayudantías
  - Concursos de ayudantías
  - Requisitos para ser Ayudantes
  - Para nuevos ayudantes: ¿Cómo emito boletas?
- Malla Psicología UDP
- Toma de ramos
  - Ventanas de tiempo
  - Mesa Ayuda
  - Video tutorial
- Causales de eliminación académica
- Cursos de formación general CFG
  - ¿Qué son?
  - ¿Cuántos debo cursar?
  - ¿Cuál es su finalidad?
- Diploma de Honor
  - Requisitos
  - ¿Cómo postulo?
  - Resultados
- Minors
- Canvas
- Portal UDP

- Intercambios
- Causales de eliminación académica

### **3. Medios de Información**

- Correo Institucional
- Sitios web
- Instagram
- Conecta UDP

### **4. Órganos Institucionales Importantes**

- Consejo de delegades CODES
- Tribunal Calificador de Elecciones TRICEL
- Centro de Alumnxs Psicología CEPsi
- Consejería estudiantil
- Tribunal de Honor
- Comité de ética
  - Algunas prohibiciones
- Federación de Estudiantes Portaleanos (FEDEP)
- Dirección de Escuela

### **5. Sobre la Facultad**

- Facultad de Psicología
- Casona
- Clínica Psicológica UDP
- Impresoras
- Salas de Computación
- Baños
- Laboratorio de Neurociencias

- Sala CEPsi
- Sala de Estudio
- Sala de lactancia
- Sala de profesores
- Sala de ayudantes
- Auditorio
- Casino

## **6. Dirección de Asuntos Estudiantiles**

- Manuales DAE
- Programa de Inclusión Universitaria
  - ¿Cómo puedo acceder al PIU?
- Programa Acompañamiento a estudiantes con hijos PAEH
  - Toma de ramos y compatibilidad con tareas de cuidado y crianza
  - Inasistencia a clases por enfermedad de hijo/a/e
  - Mudadores
  - Salas de lactancia
- Programa de inserción Integral UDP
  - Dimensiones
- Programa yo me cuido
  - Requisitos
  - Pasos para Postular
- Departamento de Salud mental
  - Intervenciones Clínicas
  - Intervenciones Grupales
  - Promoción y Prevención

- Protocolo de Acción en Salud Mental
- Fondos concursables

## **7. Vida Universitaria**

- Compañías UDP
  - Coro UDP
  - Teatro UDP
  - Música UDP
  - Danza UDP
- Organizaciones Estudiantiles
  - Mesa de Salud Mental
  - Preuportaleanos
  - Kpopers UDP
  - Ludoteca UDP
  - Disidencias UDP
  - Neurodiversidades UDP
  - Música FAE
  - Cofradía UDP
  - Elemental
  - JJCC UDP
  - Grupo Bíblico
  - Perritón FAE
- Talleres
- Deporte
  - Cursos de Deporte
  - Selecciones deportivas

- Centro de deportes y uso de canchas
- Gimnasio UDP
- Torneos Inter facultades
- Ombligo

## **8. El Barrio Universitario**

- Aulario
- Biblioteca Central Nicanor Parra
- Señor Monkey
- Ss Bar
- República
- Rikas Pizzería
- Calle Sazié
- Pollo Chang
- La familia
- Subway
- Burger King
- McDonald's
- Farmacias
- Supermercados
- Plaza Toesca
- Parque Almagro
- Florería
- Bonus

## **9. Género y Sexualidades**



- Departamento de Género
  - Red de Consejería del Departamento de Género
- Normativa de prevención y sanción de acciones de discriminación, violencia sexual y de Género.
  - Definiciones Fundamentales
  - ¿A quienes aplica esta normativa?
  - ¿En qué contextos aplica?
  - ¿Cómo se hace una denuncia por discriminación, violencia sexual o de género?
  - Sanciones
  - Ratificación de sanciones y apelación
  - La Ombudspersona
- Política de uso de nombre social y rectificación de nombre por Ley de Identidad de Género.
  - Definiciones
  - Objetivo de la política
  - Procedimiento de la solicitud
  - ¿En dónde se hace la solicitud?
- Centro de consejería en salud sexual y reproductiva UDP.

## **10. Estudiantes de Región**

- Mini guía para sobrevivir sole
- Tecito interregional
- Apps para movilizarse
- Consejos
- Metro

- ¿Cómo accedo al metro?
- ¿Cómo me muevo dentro del metro?
- ¿Cómo cancelo el pasaje?
- ¿Cómo cargar el pase o Bip?
- ¿Qué valor tiene un pasaje?
- ¿Cuáles son los horarios punta o peak?
- Lugares bonitos para visitar
- Lugares iconic para comer
- Comprar a Bajo Precio

## **11. Tips para cuidar tu Salud Mental**

## **12. Recomendaciones Varias**

**udp** FACULTAD  
DE PSICOLOGÍA

**Universidad Diego  
Portales**

**Acreditación**

La Universidad Diego Portales se encuentra acreditada por 6 años por la Comisión Nacional de Acreditación (CNA-Chile) en nivel de Excelencia en:

- Todas las áreas (gestión institucional).
- Docencia de pregrado.
- Investigación.
- Docencia de posgrado.
- Vinculación con el medio.

## **¿Qué es la Acreditación Institucional?**

La Acreditación Institucional tiene por objetivo evaluar el cumplimiento del proyecto institucional de la universidad y verificar la existencia de mecanismos eficaces de autorregulación y de aseguramiento de la calidad al interior de ellas, y propender al fortalecimiento de su capacidad de autorregulación y al mejoramiento continuo de su calidad.

## **[Acreditación – UDP – Universidad Diego Portales](#)**

### **Carlos Peña: Rector Actual de la UDP**



# Tarjetas

## Credencial UDP

- Es como tu carnet de identidad pero de la universidad.
- Como estudiante UDP debes tener la Credencial Universitaria o tarjeta TIP.
- Su uso es obligatorio en el Sistema de Bibliotecas y se pide en los accesos de los edificios. También puedes mostrarla de forma digital, debes descargarla en conecta UDP.
- Se puede activar para servicios comerciales como cuenta vista bancaria, Redbanc o prepago Bip! En caso de extravío debes informar a la biblioteca, que la bloquea mientras se confecciona una nueva.

### ¿Cómo se obtiene?

1. Debes ir a tu Portal UDP a la sección **Estudiante - Inicio** y allí encontrarás un cuadro que dice **Carga foto credencial** donde te dará una serie de instrucciones sobre los requisitos que debe tener la foto y también la opción de subirla.
2. Luego debes esperar a que te acepten la foto, una vez aceptada ya debes esperar a que la Universidad entregue las credenciales.

*Debes estar atente en caso de que rechacen la foto para que oportunamente puedas sacarte otra y subirla.*

El correo de contacto o consultas es [bibliotecaTIP@mail.udp.cl](mailto:bibliotecaTIP@mail.udp.cl)

Más información en [Bibliotecas UDP](#)



## **Tarjeta Nacional Estudiantil TNE (Pase Escolar)**

Es como la BIP, pero de estudiantes, te permite usar los medios de transporte a un precio más bajo. También te da otros beneficios, como descuentos en teatro a mil u otros lugares, como museos, que para certificar que eres estudiante, te la piden y te dan un precio menor al servicio, o a veces gratuito.

- El pasaje cuesta \$240 en todo horario y día.
- La carga mínima es de \$400.
- Si combinas servicios, el segundo y tercer pasaje tiene costo \$0 si los realizas dentro de los primeras 2 horas desde el primer cobro. Ejemplo: si tomas una micro se te hará el cobro de \$240 y

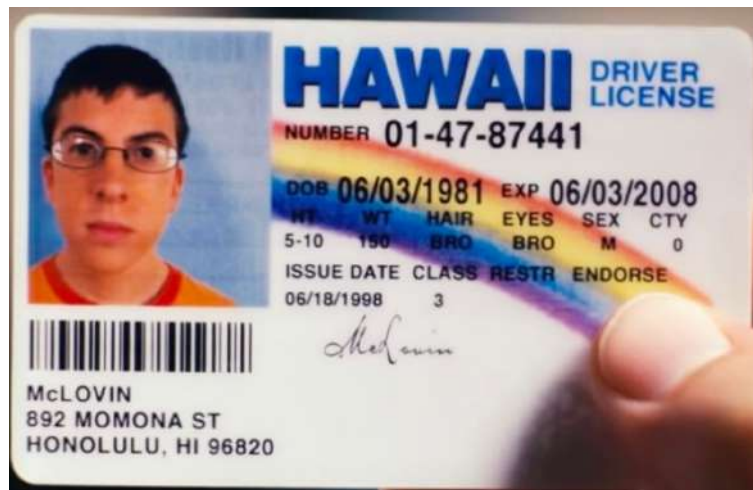
si en un rango de 1 hora posterior a este cobro, tomas el metro, este te saldrá gratis.

## ¿Cómo se obtiene?

1. Debes pagar \$2.700 mediante el Portal de Pagos UDP (<https://pagos.udp.cl/Login.aspx?ReturnUrl=%2f>)
2. Después, en la pagina de la JUNAEB debes subir tu foto mediante el capturador online TNE <https://capturadortne.cl>
3. Luego, a principio de año la universidad hará entrega de la TNE (te avisarán por correo).

## Revalidación

Cada año deberás pagar \$1.100 en el Portal de Pagos UDP y luego entre marzo a mayo pasar tu TNE por un Tótem (se encuentran en las estaciones de metro) para revalidarla.



# Lo Académico

## Clases

- Suelen durar 2 horas y 50 minutos, con un receso de 10 a 15 mins. entremedio.
- Cada ramo tiene una sala permanente designada que se informará al iniciar el semestre. Como dato, otras carreras también tienen clases en nuestra facultad.
- Se pueden utilizar diversos métodos para tomar apuntes, entre ellos:
  - Cuadernos
  - Tablets
  - Notebooks
- No es necesario que pidas permiso para ir al baño, solo vas.
- En cualquier momento que quieras puedes salir de la clase (intenta distraer al resto lo menos posible).
- Pregunta todo lo que necesites en clases, esto puede ayudar a otre compañere más tímide que no se atreve a levantar la mano.
- SIEMPRE al principio de cada semestre, dentro de las primeras clases, les profesores les deben entregar un **Programa de la**

**Asignatura** (mediante canvas) donde se presentarán:

- Descripción del ramo.
- Objetivos del ramo.
- Cantidad y forma de evaluaciones.
- Fechas de las evaluaciones.
- Porcentaje que vale cada evaluación.
- Las lecturas obligatorias y las complementarias.
  - Las fechas/semana en la cual debe leerse cada texto.
  - Especificando la cantidad de páginas de cada texto.



## **Citar en APA 7**

**¿Qué son las normas APA?**



Es un estilo para citar que se usa comúnmente en psicología, educación y ciencias sociales. Cuando estás escribiendo un texto, y utilizas una idea extraída de otro texto (idea textual o parafraseada), debes citar en formato APA. En otras carreras suelen utilizar otros formatos.

## ¿Por qué se utilizan?

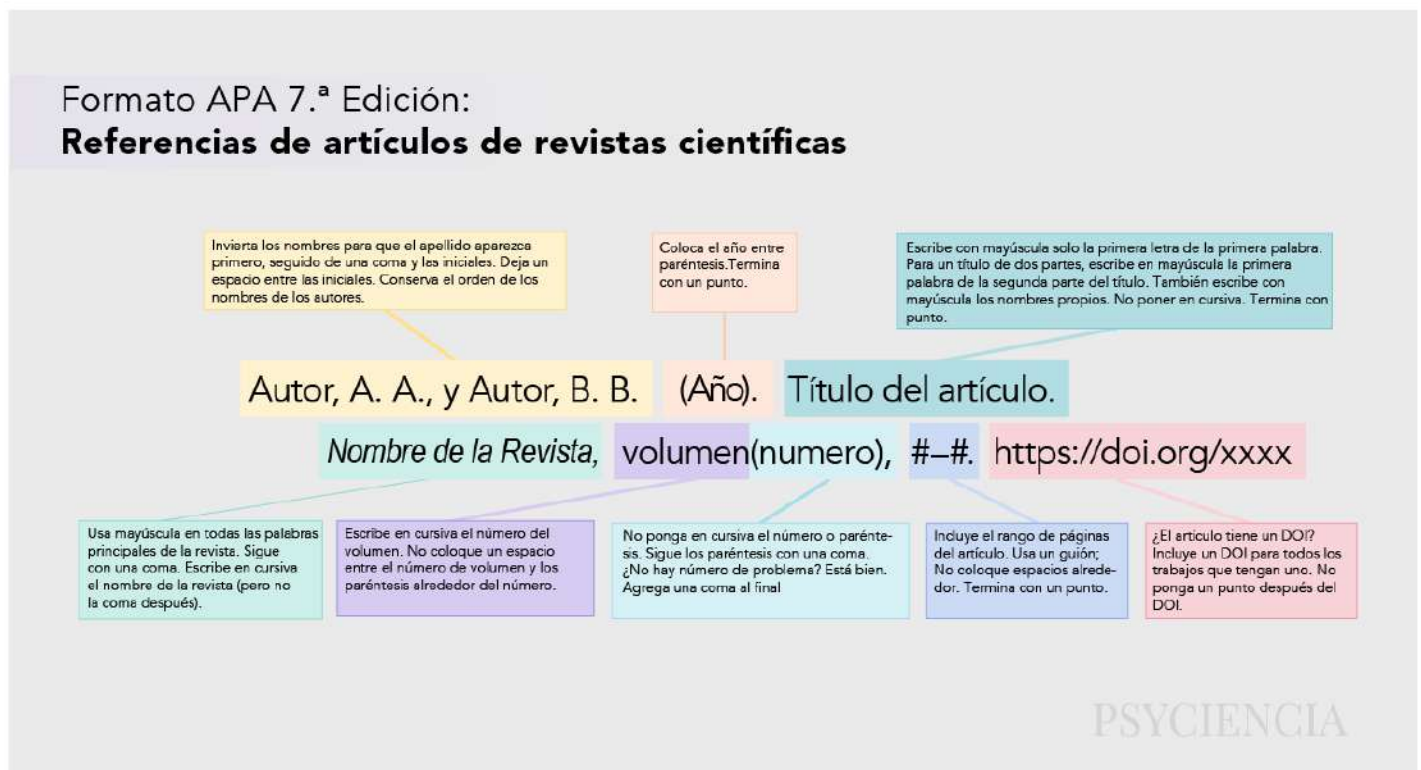
- Al escribir un informe, ensayo, artículo, etc., siempre utilizamos algunas ideas que ya fueron planteadas por otra persona en un libro, pagina web, revista, etc. En todos los ramos debemos citar en normas APA cuando le profesore lo señala (generalmente, siempre 😞).
- Si escribes una idea que fue extraída de otro texto y no la citas, se considera plagio, ya que se escribió la idea de otre autore como si fuera propia (aunque no haya sido intencional). El plagio es sancionado por Escuela.
- Citar también sirve para que la persona que lea nuestro texto pueda acceder a la fuente de dónde extrajimos la idea (al final de cada informe, artículo, etc., hay un apartado de referencias, donde van todos los links de textos que citamos).

## ¿Cómo citar en APA?

Hay manuales oficiales con toda la información necesaria para citar en APA. Aquí te dejamos un link para que puedas acceder al manual de

APA 7 (séptima edición): <https://normas-apa.org/wp-content/uploads/Guia-Normas-APA-7ma-edicion.pdf>

→ Ejemplo de cómo referenciar un artículo científico:



Fuente: American Psychological Association. (2020). Imagen original: Melanie R.Fowler. Diseño en español: Edwin Graell

## Ayudantías

- Son instancias (opcionales) pero MUY recomendadas que brinda cada ramo para poder ayudar a les estudiantes a entender e integrar mejor lo expuesto en clases, o los textos.
- Son realizadas por estudiantes que ya cursaron ese ramo y cumplen con ciertos requisitos.
- Son lugares cercanos y buenos para resolver dudas e inquietudes que puedan quedar de las clases.
- Sus horarios y fechas se acuerdan los primeros días de clases, generalmente se someten a votación.

- En algunos ramos hay ayudantías todas las semanas, en otros una vez al mes, en otros antes de las pruebas.

## **Concursos de Ayudantías**

- Mediante ellos postulas para poder ser ayudante.
- Estos se avisan a través del correo institucional.
- Cada ramo envía un PDF donde se indica que se necesita para postular a la ayudantía, los plazos y las instrucciones para postular.

## **Requisitos para ser Ayudantes**

- No haber incurrido en alguna causal de eliminación.
- Debes estar por sobre el 50% ranking.
- Debes tener un promedio de notas superior a 5,0.

## **Para nuevos ayudantes: ¿Cómo emito las boletas?**

Debes ingresar al sitio web de el Servicio de Impuestos Internos e iniciar sesión con tu Clave Tributaria o Clave Única. Luego, debes dirigirte a “Trámites en línea”, donde encontrarás el apartado de “Boletas de honorarios electrónicas”.



# Malla Psicología UDP

- Contiene todos los Ramos, Cursos de Formación General, Talleres, Inglés y Prácticas que deben cursarse para poder egresar de la carrera

Semestre 1	Semestre 2	Semestre 3	Semestre 4	Semestre 5	Semestre 6	Semestre 7	Semestre 8	Semestre 9	Semestre 10
Historia de la Psicología	Análisis Crítico de la Psicología en Chile	Psicología de la Infancia	Introducción a la Psicopatología	Psicopatología y Psiquiatría de Niños y Adolescentes	Psicopatología y Psiquiatría de Adulto	Psicología y Justicia	Gestión de Recursos Humanos	Taller de Intervención Clínica***	Práctica Profesional****
Fundamentos Biológicos del Comportamiento	Neurociencias y Psicología	Psicología de la Adolescencia y Juventud	Introducción a la Psicología Clínica	Optativo de Perspectivas en Psicología Clínica I*	Optativo de Perspectivas en Psicología Clínica II*	Psicología del Trabajo y las Organizaciones	Optativo de Intervención Psicosocial**	Taller de Intervención Psicosocial**	Supervisión de Práctica****
Psicología General	Procesos Psicológicos	Psicología de la Comunicación	Psicología de la Personalidad	Introducción al Psicodiagnóstico	Psicodiagnóstico de Niños y Adolescentes	Psicodiagnóstico de Adultos	Optativo de Intervención Clínica***	Curso de Profundización****	Curso de Profundización****
Transformaciones Socioculturales	Psicología Social I	Psicología Social II	Psicología de la Adultez y la Tercera Edad	Psicología y Salud	Psicología y Educación	Psicología y Sujetos Sociales	Diseño y Evaluación de Proyectos de Intervención	Estrategias de Trabajo Grupal	
Filosofía y Epistemología de la Psicología	Estadística	Investigación I	Investigación II	Investigación III	Investigación IV				
Curso de Inglés General I	Curso de Inglés General II	Curso de Inglés General III	Curso de Formación General	Curso de Formación General		Curso de Formación General	Curso de Formación General		

- La malla es **flexible**, con esto nos referimos a que no necesariamente la vas siguiendo en el orden que ofrece la foto anterior, puedes tomar ramos de 1er semestre en el segundo y viceversa, por eso notarás que en el horario que te entregaron algunos compañeros tuyos tienen ramos de segundo semestre cuando “deberían todos tener de primer semestre” y esto es porque la malla está estructurada de tal forma que no influye en dificultad o en tu formación no tomar en el orden de la foto algunos ramos, permitiéndote adelantar o atrasar algunos ramos. Aún así, existen algunos ramos que son requisito para poder tomar otros.

## Toma de Ramos

La toma de ramos es una instancia donde cada estudiante inscribe las asignaturas que cursará durante el semestre.

### Ventanas de tiempo

La toma de ramos funciona mediante ventanas, las cuales se ordenan de la A-D y cada una del 1-5. A cada estudiante se le asigna una

ventana según su ranking. Son informadas días antes de la toma de ramos a través del portal y correo.

Para la inscripción, existe un máximo de créditos a tomar. Cada ramo tiene una cantidad de créditos, que son las horas de estudio que requiere la asignatura. Entonces, la cantidad máximo de créditos es de 35.

Además, cada ramo tiene cupos limitados. Si no alcanzas a tomar un curso, puedes consultar por sobrecupo en secretaría de estudios.

Es normal no alcanzar a tomar todos los ramos en el horario y profesor que quieres. En caso de que esto ocurra, modifica tu horario viendo la malla.

TIP: Antes de la toma de ramos, toma lápiz y papel y organiza tus opciones de horario. Así, en caso de tener que modificar, ya sabes que hacer.



**Ventanas**

	Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11
	A	B	C	D
08:00 - 10:00	A1	B1	C1	D1
10:00 - 12:00	A2	B2	C2	D2
12:00 - 14:00	A3	B3	C3	D3
15:00 - 17:00	A4	B4	C4	D4
17:00 - 19:00	A5	B5	C5	D5
19:00 - 21:00	A1 - A5	B1 - B5	C1 - C5	D1 - D5

## **Mesa Ayuda**

Si tienes algún problema durante la toma, consulta con mesa ayuda. Podrás hablar con un asistente que te ayudará. Puedes llamar o hablar por Whatsapp.

Mesa Ayuda +56 2 2676 2100

## **Video tutorial toma de ramos**

Ingresa al link [Toma de ramos UDP \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

# **Causales de eliminación académica**

Son causas que justifican el proceso de eliminación de la inscripción de un alumno en la carrera.

Se encuentran descritas en el artículo 32 del [Reglamento del Estudiante de Pregrado](#).

- a. Reprobar por segunda vez, tres o más asignaturas, en el plan de estudios en que se encuentra inscrito el alumno.
- b. Reprobar una misma asignatura tres o más veces, en el plan de estudios en que se encuentra inscrito el alumno.
- c. Reprobar más del 50% de las asignaturas cursadas en un año académico\*.

# **Cursos de formación general (CFG)**

**¿Qué son?**

Los cursos de formación general son cursos obligatorios que debes cursar a lo largo de la carrera. Corresponden a cursos de diversas áreas, como:

- Sociedades y ciudadanía.
- Ética, indagación filosófica y estética.
- Razonamiento científico y tecnologías.

## ¿Cuántos debo cursar?

Son mínimo cuatro CFG y máximo seis, donde uno puede corresponder al área de deportes.

## ¿Cuál es su finalidad?

El objetivo de los CFG es acercar a los estudiantes a otras áreas e intereses más allá de sus carreras, siguiendo una línea multidisciplinar y un enfoque transversal para poder acercar a los estudiantes de las distintas facultades y despertar el interés por otros enfoques a explorar.

**TIP:** Existen algunos CFGs que se imparten en la sede de Huechuraba. Al elegir uno, debes **poner ojo** la ubicación del curso.

Más información en [Estudios Generales - Estudiantes UDP](#)

# Diploma de Honor

- Es una distinción que se entrega a los estudiantes destacados de la carrera tras cursar 3 módulos, 1 por cada semestre de un Diploma
- Existen 8 Diplomas de Honor
  - **Medio Ambiente: Crisis y Transición Sostenible**
  - **Gestión de la Innovación**



- **Políticas Públicas**
- **Género**
- **Humanidades: Aproximaciones a la Cultura Contemporánea**
- **Astronomía**
- **Pensamiento Contemporáneo: Filosofía y Pensamiento Político**
- **Honor en Cine: Fundamentos y Crítica**

## **Requisitos**

- Tus calificaciones se deben ubicar en el 20% superior del cohorte
- Al momento del inicio del Diploma (mes de marzo de cada año), estar cursando entre el tercer semestre y el penúltimo año de la carrera.

## **¿Cómo postulo?**

- En octubre de cada año, si cumples con los requisitos llegará a tu correo institucional una
  - invitación a postular
  - las características de cada Diploma
  - los requisitos de postulación
- Debes seguir esas indicaciones

## **Resultados**

- Los resultados del proceso de selección serán comunicados directamente a cada postulante a más tardar la última semana de diciembre de cada año.
- Los y las estudiantes que hayan sido invitades a participar podrán postular a más de un Diploma. Sin embargo, al momento de ser admitides, deberán optar sólo por uno. Una vez cursado el primer

Diploma, y si mantienes los requisitos señalados anteriormente, podrás postular a un segundo Diploma.

## **Minors**

- Es una distinción que se entrega al cursar 4 CFG de la misma área
- Ayuda para tener más “curriculum”

## **Canvas**

Es la aplicación/sitio más utilizado para temas de estudios, por aquí los profes subirán los textos en Pdf, los programas de cada asignatura, ppts y diversos materiales de estudio.

- En marzo se realiza una capacitación sobre cómo acceder al canvas y cómo utilizarlo.
- En tablets y celulares puedes descargarlo como aplicación
- En notebooks accedes a Canvas como sitio web

## **Portal UDP**

En este portal encontrarás toda la información académica de los cursos y carreras: horarios, programas de cursos, apuntes de apoyo de los profesores, notas o calificaciones, avance en la malla curricular, etc. También es una vía de comunicación entre estudiantes y profesores. Aquí realizarás la toma de ramos y podrás contestar encuestas, como la Evaluación Docente o la Encuesta de Satisfacción Estudiantil (SAES). Además, puedes emitir certificados, como el de alumne regular, y realizar pagos como la renovación del pase escolar (\$1.100), la matrícula, arancel, entre otros.

Si eres estudiante nuevo/a, a fines de enero o en los primeros días de marzo, dependiendo de la fecha de matrícula, recibirás un correo electrónico con nombre de usuario y clave, y las instrucciones para ingresar al Portal.

Ante algún problema puedes comunicarte con la Mesa de Ayuda al correo [mesa.ayuda@udp.cl](mailto:mesa.ayuda@udp.cl), teléfono +56 2 2213 0800 o whatsapp +56 2 2676 2100. Horario de Lunes a Viernes entre las 08:00 hrs. y las 18:30 hrs.

## Intercambios

- La universidad cuenta con múltiples convenios con universidades al rededor del mundo
- Existen diferentes modalidades para realizar un intercambio internacional como estudiante UDP
- Hay una amplia variedad de opciones, según el tiempo que tengas disponible en tu malla, los soportes económicos con los que cuentas.
  - Intercambio semestral.
  - Estadías o cursos cortos.
  - Prácticas profesionales.
  - Pasantías de Investigación.
- Para saber los requisitos y procesos que debes seguir para postular a un intercambio visita la página web:  
<https://internacional.udp.cl/movilidad-internacional/estudiantes-udp/> donde encontrarás toda la información necesaria.

# Medios de Información

## Correo Institucional (UDP)

- Es uno de los **medios oficiales** de contacto e información que tiene la Escuela de Psicología y la Universidad con ustedes.
- Se ingresa mediante Gmail con la dirección de correo y contraseña (que luego puedes cambiar) que te informaron post matrícula por tu correo personal.
- Por este medio puedes hablarle a directivos, profesores, organizaciones y/o entidades de la U.
- Si es que todavía no tienes tu credencial UDP, mostrando el correo institucional puedes entrar a la facultad
- **SIEMPRE SIEMPRE SIEMPRE REvisa tu correo porque llega info oficial importante**



## Sitios Web

- En las paginas web de la Universidad siempre encontrarás información oficial de distintos ámbitos y ademas diversos contactos que puedas ir requiriendo (mails, teléfonos)
- <https://www.udp.cl>
  - desde la pagina principal puedes ir navegando hasta llegar a los otros sitios web como el de la DAE, Escuela de Psicología UDP, etc.
- Probablemente cada vez que tengas alguna duda o necesites alguna información, aquí la podrás encontrar.

## Instagram

- La universidad y cada uno de sus organismos, suelen contar con una cuenta de instagram donde activamente van publicando información de diversas instancias, oportunidades y actividades que van sucediendo en el año, por ello, les recomendamos profundamente que sigan a los distintos instagrams!
- @Cepsi\_udp
- @Consejería.psicoudp
- @Admisión\_udp
- @Psicologíaudp
- @Mesadesaludmental\_udp
- @Daeudp
- @Fedep\_udp

## Conecta UDP

- Es una aplicación que debes descargar en tu celular
- No se usa mucho, porque suele no estar actualizada su información
- Puedes ver distintas cosas como tu horario, notas que has tenido años pasados, pero en ese caso, es mejor usar el portal udp o

canvas.

# Organismos Institucionales Importantes

## **Consejo de Delegades (CODES)**

Son representantes de cada generación de la carrera que facilitan la comunicación entre el centro de alumnos, profesores y escuela.

Cada CODE recoge las inquietudes, problemáticas y propuestas al Centro de Estudiantes, el cual brindará una respuesta. De ser necesario, se comunicará con Escuela para resolver las inquietudes.

Estos son elegidos cada año en marzo a través de votaciones abiertas.

Deben presentar su postulación y esta será subida al Instagram de CEPsi para darles a conocer.

## **Tribunal Calificador de Elecciones (TRICEL)**

Se encarga de las elecciones del Centro de Estudiantes, de Delegades, organizar los plebiscitos y velar por la transparencia de cada proceso. Son re-elegidos cada año y también deben presentar su postulación.

# Centro de Alumnxs Psicología CEPsi

Cada facultad cuenta con un centro de alumnxs que es reelegido cada año. Se conforma por distintxs estudiantes de diversas generaciones. Este tiene la labor de atender las dudas y problemas de les estudiantes y representarles ante las autoridades universitarias. Además, organiza actividades recreativas a lo largo del año.

## CEPsi 2024



**Presidente:** Sebastián Contreras

**Vicepresidenta:** Tania Prüssing Jiménez

**Secretaría General:** Fernanda Spalinger

**Secretaría de Finanzas:** Sofía Gutiérrez

**Secretaría de Comunicaciones:** Tiare Lattus y Catalina Palma

**Coordinación de Género y Sexualidades:** Ignacia Gajardo

**Coordinación Interfacultad:** Agustín Castillo

**Coordinación de Bienestar:** Vincent Ramírez y Florencia Barrueto

## **Consejería estudiantil**

Es un cargo independiente al Centro de estudiantes, pero puede trabajar en conjunto si se acuerda, es elegido de la misma forma y periodo que el centro, pero en votaciones paralelas.

Su tarea es informar sobre ámbitos académicos y estar a disposición de todas las dudas que pueda tener el estudiantado.



Este 2024 Valentina Vicencio asume el cargo de Consejería Académica.

## **Tribunal de Honor**

Es una instancia para exponer una acusación, que de acuerdo al estatuto se esté en falta.



Estas son resueltas por un jurado compuesto por el decano, un/una/une abogado, una representante de FEDEP y una del Centro de alumnos, quienes tras revisar pruebas y antecedentes, se limita a declarar si el/la/le acusado/a/e es o no culpable de la información que se le imputa.

Para conocer más, puedes ver los estatutos de Psicología [Estatutos \(2021\).docx - Documentos de Google](#)

También puedes revisar los reglamentos y políticas existentes en la universidad

- [Reglamentos y Políticas - UDP - Universidad Diego Portales](#)
- [REGLAMENTO-DE-CONVIVENCIA-ESTUDIANTIL-mod.-art.-2.pdf \(udp.cl\)](#)

## Comité de ética

Si un/una/une estudiante realiza una acción que infrinja las normas de la universidad, será llamado a comité de ética, donde sus acciones serán revisadas por un jurado, siendo representado por un abogado.

### Prohibiciones

Puede que algunas sean obvias, pero vale la pena recordarlas. Todas las acciones de la lista son vetadas y son juzgadas por el comité de ética.

- Copiar en evaluaciones
- Plagio
- Fumar cigarrillos y/o tabaco
- Fumar y/o vender marihuana → Tribunal de honor
- Tomar alcohol dentro de la Universidad
- Cualquier tipo de acoso y abuso

\* Recordar que a partir del 2024 la universidad es un espacio libre de humo.



## **Federación de Estudiantes Portaleanos (FEDEP)**

Conformado por estudiantes de distintas carreras democráticamente elegidos cada año.

Su rol es representar a los estudiantes de toda la universidad y canalizar sus ideas e inquietudes. Son quienes, por ejemplo, llaman a paro, organizan actividades a nivel universidad, etc. Mantienen contacto con todos los centros de estudiantes de cada facultad.



# **Autoridades y equipo de Escuela**

Secretaria de Estudios: Sofía Henríquez

Sofía es con quien puedes contar si tienes dudas o se te presenta algún problema de diversas índoles.

Probablemente la mayoría de veces que necesites algo, deberás recurrir a Sofía.

Mail: [sofia.henriquez@udp.cl](mailto:sofia.henriquez@udp.cl)

[secretaria.estudiospsi@udp.cl](mailto:secretaria.estudiospsi@udp.cl)



Directora de Escuela: Alemka Tomicic



Decano de la Facultad: Antonio Stecher



Asistente administrativa: Catalina Marin. Ella es a quien se le habla respecto a justificativo de inasistencias. Mail: catalina.marin.a@udp.cl

[Autoridades – Facultad de Psicología UDP](#)

Si deseas conocer a los profesores de la facultad, te dejamos el link

[Cuerpo académico – Facultad de Psicología UDP](#)

# Sobre la Facultad

## **Facultad de Psicología**

La facultad se encuentra ubicada en calle Vergara 275, aquí se realizan las clases y actividades de la carrera.



# Casona de Decanato

En esta casona se encuentran las oficinas de algunos profesores.

Si deseas hablar con uno de ellos debes enviarle un correo y lo más probable es que te citen para conversar en este edificio.



# Clínica psicológica UDP

La clínica ayuda a la comunidad ofreciendo servicios de salud mental, de forma gratuita para los estudiantes de psicología, y también cuenta con diferentes convenios con centros, a bajo costo, para los casos que sean derivados. Además, es un lugar de aprendizaje, ofreciendo programas y apoyo tanto para estudiantes de pregrado como de posgrado.

Para solicitar una hora, debes hacerlo a través de:

<https://agendaelectronica.udp.cl/atencion-psicologica-individual/>

Contacto: (56 2) 26768288 o (562) 2676 2870.

[clinica.psicologica@udp.cl](mailto:clinica.psicologica@udp.cl).

Dirección: Grajales n° 1775, Santiago Centro (Estación Los Héroes).

[Atención y Contacto – Clínica Psicológica UDP](#)

# Impresoras

En el tercer piso de la facultad de psicología, al lado de la sala de computación, se encuentran 2 tótems para imprimir. En todas las facultades hay tótems disponibles.

1. Debes poner a imprimir el documento en los computadores de la sala. Aparecerá un cuadro donde debes ingresar tu rut y tu clave (las mismas del portal) y se mandará a los tótems.
2. Elige uno e ingresa nuevamente tus datos, aprieta los documentos que quieras imprimir y listo.
3. Al lado hay una mesa con corchetera.

También puedes usar tu credencial UDP para imprimir, tienes que pasarla en un sensor que hay en el mismo tótem y te ahorras el ingresar tus datos manualmente.

# Salas de computación

Existen dos en la facultad, en el -1 y el 3. A veces se usan para dar clases pero puedes entrar en cualquier momento.

# Baños

En todos los niveles del edificio hay baños.

En el primer piso hay baño no binarie.

# Laboratorio de Neurociencias

La facultad cuenta con un laboratorio donde se realizan diversas



investigaciones.

Puedes acercarte y unirme para participar.

## **Salita CEPsi**

El centro de alumnos tiene a su disposición una sala para realizar sus reuniones, la cual también tendrá horarios donde estará abierta a la comunidad.

Puedes acercarte para resolver tus dudas, pedir toallas higiénicas, té, café o lo que necesites.



¡Te esperamos!

## **Sala de Estudio**

Esta sala está destinada al estudio.

Se encuentra en el segundo piso y está siempre abierta.

Hay enchufes, sillones y mesas para acomodarte. Muchos estudiantes la usan para dormir. Es importante mantener el silencio.

## **Sala de lactancia**

Se encuentra en el último piso, se usa únicamente para ello.

Muchas veces está cerrada así que debes pedir la llave en el primer piso al lado de la entrada.

# Sala de profesores

Se encuentra en el primer piso, ahí puedes encontrar a los profesores.

# Sala de ayudantes

Se encuentra en el -1 al lado del auditorio.

Es una sala únicamente para que les ayudantes trabajen, hay té y café.

# Auditorio

Se usa para clases, charlas, bienvenidas, cambios de mando, etc.

Se encuentra en el -1.

# Casino

Es el edificio rojo a la derecha del patio.

Lo compartimos con la Facultad de Educación. Puedes pagar con la JUNAEB, efectivo y tarjeta.

Venden variedad de alimentos. Puedes comprar almuerzo completo o menú de estudiante.

Menú completo: sopa, plato de fondo (opciones omnívoras y una vegetariana), pancito, ensaladas (dos variedades), postre (3 variedades) y bebestible (jugo o agua del día).

Almuerzo de estudiante: trae plato de fondo y bebestible.

Hay mesas adentro, pero para la cantidad de personas es poco y la mayoría almuerza en el patio.

Si llevas almuerzo, hay 6 microondas (aprox) para calentar. Siempre se hace una gran fila para comprar y calentar.

# Dirección de Asuntos Estudiantiles

Es un equipo de apoyo y servicio estudiantil cuya misión es promover el desarrollo integral y el bienestar del estudiantado, entregándole orientación y apoyo en el transcurso de su vida universitaria, para contribuir a su permanencia en la Universidad.

## Manuales DAE

En este link podrás encontrar diversos manuales y material descargable acerca de la depresión, el estrés, el cuidado de la salud mental, entre otros. <https://saludmentalestudiantil.udp.cl/material-descargable/>

## Programa de Inclusión Universitaria

Es una iniciativa que busca promover el aprendizaje y la progresión de estudiantes con discapacidad que requieran apoyos o ajustes académicos, ofreciendo diversos servicios que se implementan en el marco de Planes de Apoyos y Ajustes Académicos.

# ¡¡ IMPORTANTE !!

**NO TODAS LAS DISCAPACIDADES SON VISIBLES**

**ALGUNAS PUEDEN VERSE ASI:**



**Y OTRAS ASI:**



## ¿Cómo puedo acceder al PIU?

- A través de la encuesta de discapacidad Portal UDP Estudiante- inicio Encuesta de discapacidad



- O contactándose directamente con secretaria de estudios.

# Programa PAEH (Acompañamiento a estudiantes con hijos)



## Programa de Acompañamiento para Estudiantes con Hijos/as

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES **udp**

El Programa PAEH tiene como objetivo apoyar de manera presencial y virtual (modalidad dual) a estudiantes de pregrado que sean mapadres y/o con roles de cuidado, promoviendo una educación inclusiva y en igualdad de condiciones para todos ellos.

Este programa tiene como objetivo crear espacios de apoyo, inclusión y confianza donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias diarias relacionadas con la crianza de sus hijos/as/es, así como la gestión del tiempo entre el estudio, el trabajo y la parentalidad.

Y tiene como propósito crear ambientes recreativos que fomenten el desarrollo de aspectos como la afectividad, la sociabilidad, la creatividad y la corporalidad, promoviendo así el fortalecimiento del vínculo afectivo entre los estudiantes padres/madres de pregrado y sus hijos/as/es.

Información importante:

## ***1.- Toma de ramos y compatibilidad con tareas de cuidado y crianza***

Todos/as los/as estudiantes, incluidos aquellos que tienen responsabilidades de cuidado y crianza, deben inscribirse en los cursos según el sistema establecido y las vacantes disponibles dentro de la ventana de tiempo asignada. Sin embargo, si parte de la carga académica resulta incompatible con la organización de los tiempos de cuidado de hijos/as/es menores de edad, el estudiante debe informar a la Secretaría de Estudios, adjuntando la documentación que acredite su situación. La Secretaría de Estudios resolverá asignando vacantes según la disponibilidad.

Es fundamental que los estudiantes estén debidamente registrados en el programa PAEH y hayan completado el formulario correspondiente con sus datos, el cual está disponible en [estudiantes.udp.cl](http://estudiantes.udp.cl), para poder solicitar esta reasignación.

## ***2.- Inasistencia a clases por enfermedad de hijo***

Las ausencias ocasionadas por la enfermedad de un hijo menor de edad pueden ser justificadas mediante la presentación de un certificado médico o un documento que confirme la asistencia a un control médico.

Los certificados deben ser entregados a la Secretaría de Estudios en un plazo máximo de 5 días hábiles después de la ausencia, y esta entidad tendrá otros 5 días hábiles para responder a la solicitud.

## ***3.- Mudadores***

Estos se encuentran en:

- Facultad de Psicología (Vergara 275), en el baño no binario ubicado en 1er piso y en la sala de lactancia del 3er piso.
- Facultad de Comunicaciones y Letras (Vergara 240), en el baño no binario ubicado en 2do piso.
- Facultad de Derecho (República 105), en el baño de hombres y de mujeres del 1er piso.
- Facultad de Arquitectura, Arte y Diseño (República 180) en baño no binario del 1er piso.
- Edificio Administrativo (Manuel Rodríguez Sur 343) en baño de mujeres primer piso.
- Centro de Desarrollo Cognitivo (Grajales 1746) en baño en 1er piso.
- Clínica Odontológica (Ejército 219) en el baño en 1er piso.
- Facultad de Medicina (Ejército 233) en el 2do piso, en baño para usuarios/as en silla de ruedas
- Facultad de Medicina (Ejército 141) en el 1er piso en baño para usuarios/as en silla de ruedas
- Ejército 278 en primer piso, en baño para usuarios/as en silla de ruedas.
- Facultad de Salud y Odontología en el baño no binario en 1er piso y en la sala de lactancia 3er piso.
- Facultad de Economía y Empresa (Santa Clara 797) En sala de lactancia piso -1.

#### ***4.- Salas de lactancia***

Estas cuentan con sillón, mudador, lavamanos y frigobar. Las llaves deben solicitarse con el personal de seguridad en la entrada de cada edificio. Y se encuentran en:

- Facultad de Psicología (Vergara 275) en el 3er piso.
- Facultad de Salud y Odontología (Manuel Rodríguez Sur 253) en el 3er piso.
- Facultad de Derecho (República 105) en el 2do piso.
- Facultad de Economía y Empresa (Santa Clara 797) en el piso -1 (hall biblioteca).

# **Programa de inserción Integral UDP**

- Es un programa especialmente enfocado en estudiantes de primer año.
- Tiene como propósito promover la integración a la vida universitaria y el logro de los objetivos académicos del estudiantado de primer año, con énfasis en la equidad e inclusión educativa, para así mejorar su experiencia universitaria

## **Dimensiones**

- Darte a conocer el proyecto académico UDP, los procesos académicos relevantes, además de todos los servicios y oportunidades de desarrollo que tenemos para ti, a través de tu correo UDP, sitios web y redes sociales
- Ofrecerte espacios de encuentro con tus compañeros y compañeras de primer año, a través de instancias deportivas, recreativas y artístico-culturales, con el fin de favorecer tu integración en la comunidad estudiantil.
- Darte herramientas para fortalecer tu bienestar psicológico y emocional, a través de iniciativas como talleres grupales dirigidos a estudiantes de primer año y charlas psicoeducativas.



- Apoyar el logro de sus objetivos académicos a través iniciativas de apoyo académico, como tutorías académicas a cargo de estudiantes de tu carrera de cursos superior, y también fortalecer las habilidades pedagógicas de tus docentes.

## **Programa yo me cuido**

- Tiene como objetivo crear y adquirir hábitos saludables a estudiantes que padezcan de algún grado de obesidad o sobrepeso, para mejorar su condición patológica, utilizando estrategias útiles para incorporar estilos de vida saludables que van a incidir directamente en su bienestar y calidad de vida.
- Tiene una duración de seis meses, en donde se realizarán consejería en alimentación saludable vía online, talleres de cocina y charlas presenciales.

### **Requisitos**

- Tener al menos un grado de obesidad o sobrepeso según IMC (índice de masa corporal)

### **Pasos para postular**

1. Calcula cuál es tu IMC
2. Según el resultado, clasifica si te encuentras con sobrepeso o con algún grado de obesidad
3. Si cumples con los requisitos, envíanos un correo a *programayomecuido@mail.udp.cl*.

## **Departamento de Salud mental**

Es un equipo cuya misión es contribuir al bienestar psicológico y emocional del estudiantado en la Universidad

## **Intervenciones Clínicas**

En el área de intervención clínica el equipo del Departamento de Salud Mental Estudiantil realiza contención y apoyo emocional, acompañamiento e intervenciones psicológicas individuales breves e intervención grupal terapéutica gratuitas, a todos/as aquellos/as estudiantes de pregrado de la universidad, que lo soliciten y que manifiesten dificultades de tipo emocional, relacional, social, de rendimiento académico y/o vocacional.

En caso de requerir una atención especializada, de urgencia o de largo plazo, se realizan derivaciones a las instancias pertinentes con convenio UDP o al sistema de salud público o privado, según sea la previsión de cada estudiante. El/la estudiante derivado/a, mantendrá atenciones en el DSME hasta que ingrese formalmente al tratamiento en el lugar de derivación determinado, para así resguardar su bienestar.

- Atención Psicológica breve.
- Atención Psicopedagógica individual.
- Atención Psicoterapéutica grupal.

## **Intervenciones Grupales**

Tienen como objetivo ofrecer diversos espacios para fomentar el desarrollo de estrategias y herramientas para el cuidado de la Salud Mental, la obtención de un mayor bienestar y una experiencia universitaria integral y satisfactoria

- Té-acompañó: instancia de encuentro presencial, diseñado para ser un espacio de contención, acompañamiento y apoyo emocional, en donde los temas serán propuestos por los participantes sobre variadas temáticas de salud mental y otros temas de interés.
- Intervenciones Focalizadas: Intervenciones psicoeducativas dirigidas, cuyo objetivo es abordar temáticas que las escuelas u otros departamentos de la Universidad consideren relevantes para el desempeño académico y la salud mental de los y las estudiantes.

## **Promoción y Prevención**

Es una web completa destinada a manuales, información y divulgación de actividades que cuidan y promueven el cuidado y concientización de la salud mental.

<https://saludmentalestudiantil.udp.cl/donde-pedir-ayuda/>

## **Protocolo de Acción en Salud Mental**

Este protocolo tiene como objetivo establecer las acciones y directrices estandarizadas que permitan realizar una respuesta adecuada consistente en identificar, contener y derivar casos de urgencia y emergencia de carácter psiquiátrico y/o psicológico ocurridos en la Universidad.

<https://dae.udp.cl/cms/wp-content/uploads/2022/05/Protocolo-de-accion-Salud-Mental-2022-1.pdf>

## **Fondos Concursables**

Si tienes algún proyecto que quieras levantar, en distintos momentos del año, La DAE abre la postulación a fondos concursables, donde, en

la misma convocatoria se especifican los requisitos, documentos y los pasos que hay que seguir para concursar.

Conoce más en [Participación Estudiantil – DAE UDP](#)



## **Compañías UDP**

### **Coro UDP**

Lugar: Sala Multiuso 1, Centro de Deportes

Directora: Loreto Suvayke.

Correo: [Loreto.Suvayke@mail.udp.cl](mailto:Loreto.Suvayke@mail.udp.cl)

Consulta por horarios

Postulaciones abiertas



## **Compañía Teatro UDP**

Lugar: Sala Multiuso 2. Centro de Deportes

Directora: Consuelo Zamorano Cadenas

Correo: [consuelo.zamorano@mail.udp.cl](mailto:consuelo.zamorano@mail.udp.cl)

Consulta por horarios y postulaciones (la compañía es distinta al taller de teatro)



## **Música UDP**

Lugar: Sala de música, Nivel -3 Centro de Deportes

Director: Gonzalo Ramos

Consulta por horarios y postulaciones



## **Danza UDP**

Lugar: Sala Multiuso 1, Centro de Deportes.

Director: Hugo Troncoso.

Consulta por horarios

Postulaciones Abiertas



\* Centro de Deportes / Av. Manuel Rodríguez Sur 361

Más información en <https://dae.udp.cl/vida-universitaria/arte-y-cultura-estudiantil/>

## **Organizaciones Estudiantiles**

En la universidad existen diversas organizaciones, conformadas por estudiantes de diferentes facultades y generaciones, a las cuales puedes unirte:

### **Mesa de Salud Mental**

Se dedican a promover la salud mental a través de charlas y talleres deportivos, artísticos, de inclusión e inserción universitaria, etc.

Contacto: [mesa.saludmental@mail.udp.cl](mailto:mesa.saludmental@mail.udp.cl)



Instagram: @mesadesaludmental\_udp



## Preuportaleanos

Ayuda a estudiantes de bajos recursos a prepararse para la PSU.  
Siempre está en la búsqueda de nuevxs voluntarixs.

Mas información en: [www.preuportaleanos.com](http://www.preuportaleanos.com)

Instagram: @Preuportaleanos

Correo: [contacto@preuportaleanos.com](mailto:contacto@preuportaleanos.com)



## **Comunidad Kpoppers UDP**

Disfrutan de la música, los bailes, la estética, la comida y la cultura coreana. Realizan la “Copa K-Pop Dance UDP”, competencia de baile entre diversas universidades.

Youtube: @kpoppersudp [Kpoppers UDP - YouTube](#)

Correo: [kpop.udp@mail.udp.cl](mailto:ipop.udp@mail.udp.cl)

Instagram: @kpop.udp



## **Ludoteca UDP**

Espacio para jugar juegos de mesa. La ludoteca está abierta 4 días de la semana, cada uno en una facultad distinta.

Correo: [ludotecaudp@mail.udp.cl](mailto:ludotecaudp@mail.udp.cl)

Instagram: [@ludoteca\\_udp](https://www.instagram.com/ludoteca_udp)



## **Comunidad Disidencias UDP**

Espacio libre y seguro para les estudiantes LGBTQ+ de la universidad.

Correo: [disidencias@mail.udp.cl](mailto:disidencias@mail.udp.cl)

Instagram: [@disidencias.udp](https://www.instagram.com/disidencias.udp)



## **Neurodiversidades Diego Portales**

Espacio integral y seguro para neurodivergencias que busca establecer una comunidad inclusiva e informada y libre de discriminación.

Correo: [neurodiversidades.udp@mail.udp.cl](mailto:neurodiversidades.udp@mail.udp.cl)

Instagram: [@neurodiversidad.udp](https://www.instagram.com/neurodiversidad.udp)



*Reunión*

*NDP*

## **Música FAE**

Organizan tocatas y eventos culturales en la Facultad de Administración de Empresa en Huechuraba. Espacio abierto para todos los estudiantes de la universidad.

Correo: [musica.fae@mail.udp.cl](mailto:musica.fae@mail.udp.cl)

Instagram: @musica.fae



## **Cofradía UDP**

Se formó en los 90s con el propósito de reunir a estudiantes interesados en los juegos de mesa, especialmente aquellos que pertenecen a la facultad de ciencia e ingeniería, aunque no excluye a estudiantes de otras facultades.

Correo: [cofra.udp@gmail.com](mailto:cofra.udp@gmail.com)

Instagram: [@cofradia\\_udp](https://www.instagram.com/cofradia_udp)



## **Elemental - Danzas Sociales UDP**

Se basa en la libertad de expresarse a través de la danza, sobre la base del respeto hacia el propio proceso de aprendizaje y el de los compañeros. Su objetivo es crear una comunidad de bailarines.

Correo: [danza.elemental@mail.udp.cl](mailto:danza.elemental@mail.udp.cl)

Instagram: [@danzassociales\\_udp](https://www.instagram.com/danzassociales_udp)





## **Perritón FAE**

Organización en beneficio de los animales. Realizan Stream de torneos online en beneficio de los perritos de la Facultad de Economía y Empresas.



# ¡CONOCE A LOS PERRITOS DE LA FAE!

FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN Y  
EMPRESA UDP

Para conocer de que trata cada una, entra a [Participación Estudiantil – DAE UDP](#)

Además, tu también puedes organizarte y crear tu propia organización. Para oficializarla, debes hablar con la DAE y rellenar un documento.

## Talleres

Todos los semestres la DAE imparte distintos talleres de diversas disciplinas, como arte, danza, deportes, manualidades, entre otros.

Debes estar atente a la página o tu correo ya que existe un plazo de postulación y cupos limitados.

Van cambiando de semestre en semestre. Para postular solo debes rellenar un formulario.

# Deporte

## Cursos de Deporte

Al tomar ramos puedes inscribirte en cursos deportivos. Estos cuentan como 1 CFGs. Hay variedad de opciones:

- Capoeira
- Karate
- Taekwondo
- Gimnasia aeróbica
- Básquetbol masculino/femenino
- Pilates
- Yoga
- Acondicionamiento físico
- Dance
- Actividad física y trabajo en equipo
- Acondicionamiento físico y salud
- Futsal femenino/masculino
- Futbolito mixto
- Preparación física
- Fitball y gimnasia con implementos
- Entrenamiento en circuito

- Zumba
- Tai - Chi
- Meditación en movimiento
- Nutrición y vida saludable
- Voleibol
- Mindfulness

Ante dudas puedes consultar en [vidauniversitaria@mail.udp.cl](mailto:vidauniversitaria@mail.udp.cl) y mayor información en [Deportes y Actividad Física - DAE UDP](#)

## **Selecciones deportivas**

- Voleibol femenino y masculino
- Básquetbol femenino y masculino
- Fútbol femenino
- Fútbol masculino
- Hockey sobre césped femenino
- Atletismo
- Tenis de mesa (mixto)
- Ajedrez
- Handball masculino
- Taekwondo (mixto)



## **Centro de deportes y uso de canchas**

Para entrar al establecimiento debes mostrar tu credencial UDP. En este se realizan la mayoría de talleres y actividades. Cuenta con camarines con ducha, canchas, salas multiusos, gimnasio y casino.

Para reservar canchas, debes acercarte a la oficina de Don José, que se encuentra en el piso -1, y consultar por la disponibilidad de alguna de las canchas.

**Dirección:** Av. Manuel Rodríguez 361, Santiago.



## **Gimnasio UDP**

Disponible para todo estudiante. Se encuentra en el piso -3 del centro de deportes. Para ingresar debes hacer una reserva previa e ingresar con tu credencial UDP.

Agenda en [Estudiantes UDP - Agenda Electrónica - Universidad Diego Portales](#)

Puedes encontrar planes de entrenamiento, guías para entrenar en casa, o entrenamientos durante un embarazo en [Deportes y Actividad Física - DAE UDP](#)

**Dirección:** Av. Manuel Rodríguez 361, Santiago.



## **Torneos Inter facultades**

Competencias de:

- 1) Futsal Mixto
- 2) Tenis de Mesa
- 3) Voleibol Mixto.
- 4) Fútbol Tenis.

Los equipos ganadores en cada deporte serán premiados con copas y medallas de acuerdo al lugar obtenido en la competencia.

Todos los equipos participantes sumarán puntos para su facultad y aquella que obtenga mayor puntaje será la facultad ganadora de los Juegos Deportivos Inter-facultades.

La facultad ganadora obtendrá el premio “Copa de Vida Universitaria” del año que corresponda.

Más información en [Torneo deportivo Inter-facultades 2023 – Estudiantes UDP](#)



## Ombbligo

El ombbligo es una fiesta que se realiza a mitad de carrera (Tercer año) y es organizada por cada generación. Comúnmente se realiza los últimos meses del año en Viña del mar con la empresa Belly Beach. Es una instancia entretenida donde puedes compartir con otras carreras de diferentes universidades durante un fin de semana. Es caro, pero incluye toda la comida, barra libre, disco, juegos en equipo, karaoke, voleibol, paletas, futbol, cartas, beer-pong, juegos inflables, toro mecánico, helados, reposeras, fogata, show nocturno, entre otros.



Si deciden organizarlo, recomendamos hacerlo desde marzo, para que reserven con tiempo porque tiene alta demanda y para que puedan pagar en cuotas.



[Belly Beach](#) | [Paseos del ombligo todo incluido en Mantagua](#)

# El Barrio Universitario

**Aulario**

Algunas facultades tienen clases ahí.

Recomendamos visitar el edificio, ganó un premio de iluminación y la terraza es muy bonita y tranquila.

Dirección: Av. Ejército Libertador 326, Santiago.



## **Biblioteca Central Nicanor Parra**

**Dirección:** Vergara 324.

**Horario:** L-V: 08:15-18:00.

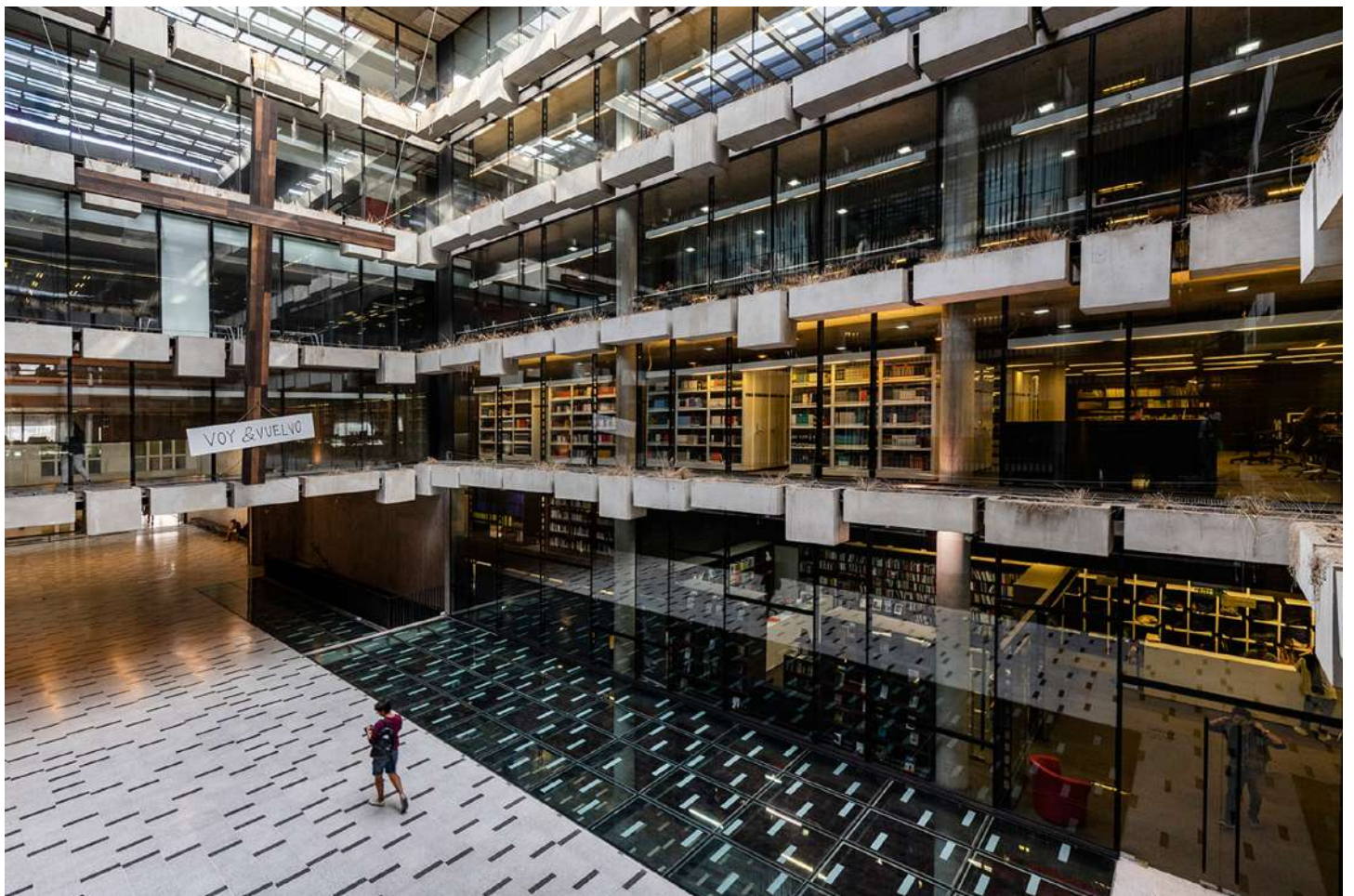
Es un espacio que posee zonas disponibles para toda la comunidad del barrio, hay distintas actividades que se realizan en la biblioteca como

“american corner” que es un espacio gratis para estudiantes que quieran participar de conversatorios en inglés.

Al entrar a la biblioteca en si (zona de libros), debes mostrar tu credencial UDP y pasarla por un torniquete. Antes de eso hay una recepción y te piden tus cosas, debes dejar tu mochila ahí, tienes que subir con lo necesario para estudiar solamente, textos, computador, cargador, etc.

No dejan entrar comida.

También existe una biblioteca virtual a la cual se puede acceder desde el portal UDP.



Además, la azotea es un espacio lindo para almorzar o compartir un rato. Muchas actividades como ferias, presentaciones musicales o de poesía se hacen ahí.



# Señor Monkey

Es el bar más icónico del barrio.

Venden distintos tragos y comida, desde almuerzos hasta comida rápida. Es muy accesible monetariamente.

Queda a unos pasos de la facultad. Puedes reservar un espacio propio para alguna celebración.

**Dirección:** Vergara 65.

**Horario:** lunes y martes desde las 13hrs hasta las 22.30hrs; miércoles y jueves desde las 13hrs hasta las 23hrs; viernes de 13hrs a 24hrs y sábado 16hrs a 00hrs.

@barmonkeyoficial



## **S&S Bar**

Es bonito y muy rico, pero es más caro.

Puedes reservar mesas grandes de hasta 12 personas para compartir o celebrar fechas importantes.

Lunes a Sábados 13:00 - 23:00 hrs

Dirección: Salvador Sanfuentes 2173, Santiago

[Reserva tu Mesa — S&S Bar \(ssbar.cl\)](http://ssbar.cl)



# República

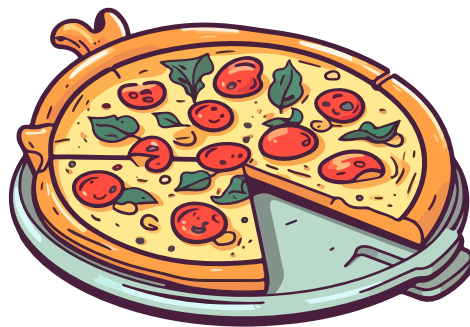
El conocido barrio universitario. Durante el día en las calles venden comida, útiles escolares, moños, pins, stickers, cintillos, bananos, papelillos y derivado, entre otros.

Los viernes en la noche se arma un carrete entre les estudiantes.



## Rikas-Pizzería

Es un local de comida rápida italiana, en el venden lasaña, diferentes tipos de pastas, ñoquis y pizzas por porción, los precios son bastante económicos, sobre todo en pizzas. La calidad es buena y tienen opciones veganas.



## Calle Sazié

Hay muchos locales que venden comida casera, completos con promos, jugos naturales, fruta, papas fritas, fajitas, etc. Excelente para buscar almuerzo.

## Pollo Chang

Se encuentra al frente del metro Los Héroes. Venden bubble teas muy ricos, papas fritas y comida taiwanesa-chilena. Es muy rápido y accesible económicamente (aceptan juna si no compras frituras).



## La Familia

Es un local que está al lado de la universidad en el cual venden comida rápida a muy bajos precios y en promoción.



También tienen opciones veganas, como los famosos papapletos y champipletos.

## **Subway**

En la calle Ejército se encuentra este famoso local de sándwiches.



## **Burger King**

Al salir del metro Los Héroes, por la salida de Manuel Rodríguez.



# McDonald's

El más cercano se encuentra en Av. República.



## **Farmacias**

Las más cercanas: Farmacia del Carmen en Ejército con Grajales, y una Salcobrand en Toesca con Vergara.

## **Supermercados**

Hay un Santa Isabel en Grajales con Almirante la Torre (como a 2 cuadras de la U). Si sigues caminando unas cuadras por Grajales, también hay un Líder Express.

## **Plaza Toesca**

La mayoría de las veces, la gente se junta ahí después de clases. Se encuentra saliendo de la estación de metro.



## **Parque Almagro**

Les universitarias se juntan ahí después de clases. Se encuentra cerca de la U, a unos minutos caminando o en estación Parque Almagro (L3).



# Florería

En calle Ejército hay una florería con precios muy accesibles. Especial para regalar en cumpleaños, licenciaturas, celebraciones, felicitaciones, modo romance, etc.



## **Bonus: Sede Huechuraba**

No está en el barrio universitario pero por si te lo preguntabas, el edificio de esta famosa foto es la sede de Huechuraba de la UDP, ubicada en ciudad empresarial Av. Sta. Clara 797, Huechuraba. Se encuentran la Facultad de Administración y Economía y se dictan algunos CFGs.



Recorre el barrio porque ¡hay mucho más!

# Género y Sexualidades

## **Departamento de Género**

El Departamento de Género busca integrar de manera transversal la perspectiva de género en todas las áreas de la universidad, proponiendo acciones específicas en diversos ámbitos y sectores que conforman esta comunidad educativa.

De esta manera, el Departamento de Género aspira a que la UDP desempeñe un papel activo y destacado en generar cambios significativos, tanto dentro de la institución como en la sociedad en su conjunto.

Contacto: [departamento.genero@udp.cl](mailto:departamento.genero@udp.cl) o [genero.udp.cl](http://genero.udp.cl)

Dirección: Avda. Manuel Rodríguez Sur 415, 1er piso.

## **Red de Consejería del Departamento de Género**

Con el objetivo de crear espacio libres de discriminación y violencia, la UDP estableció una red de Consejería especializada en temas de discriminación y violencia. Además, esta red brinda asesoramiento sobre la Normativa de Prevención y Sanción de Acciones de Discriminación, Violencia Sexual y de Género.

Los Consejeros/as son nominados por los Consejos de Facultad y los Sindicatos y ocupan sus cargos durante dos años. Realizan su labor de forma voluntaria y reciben capacitación previa en los temas sobre los cuales ofrecerán orientación. Cualquier persona interesada en recibir orientación sobre la normativa puede consultar a cualquier consejero o consejera, sin importar su Facultad.

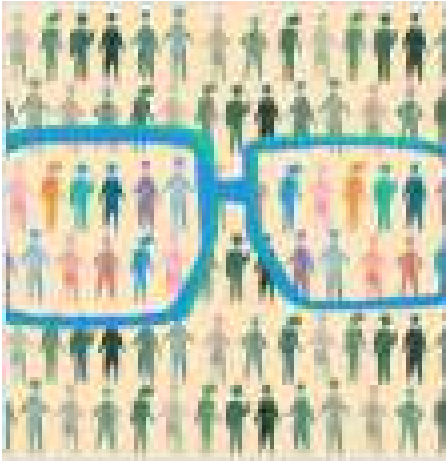
Como dato, tres profesores/as de nuestra facultad forman parte de esta red: Adriana Kaulino, Guila Sosman y Jesús Yeves.

Las consultas de la red son completamente confidenciales y no obligan a realizar una denuncia posteriormente.



# **Normativa de prevención y sanción de acciones de discriminación, violencia sexual y de género.**

La UDP cuenta con esta normativa con el objetivo de garantizar el derecho a estudiar y trabajar de quienes integran la comunidad universitaria, promoviendo estándares de convivencia respetuosa.



# Normativa de Prevención y Sanción de Acciones de...

Aprobada por Resolución de...

[genero.udp.cl](http://genero.udp.cl)

## 1.- *Definiciones fundamentales*

- **Discriminación:** toda distinción, exclusión y/o restricción basada en el sexo, identidad de género, orientación sexual y/o expresión de género, que tenga como resultado un menoscabo o anulación del goce o ejercicio de derechos fundamentales y/o recibir un trato digno y respetuoso.

- **Violencia sexual:** comportamientos, palabras o gestos de connotación sexual que atentan contra la dignidad o integridad psicológica y/o física de las personas afectadas. Estas pueden tomar la forma de acciones como acoso sexual, agresión sexual, exhibición, exposición y voyerismo sexual, acecho sexual, entre otros.
- **Violencia de género:** toda conducta que afecta la dignidad e integridad de las personas, tanto en el ámbito público como en el privado, reconociendo que las mujeres y, en general, las personas que no se acercan a los patrones socialmente dominantes en cuanto a identidad de género, orientación sexual y expresión de género, suelen ser más vulnerables a situaciones de discriminación, desigualdad y abuso de poder.
- **Consentimiento:** acuerdo o aceptación a participar en una actividad sexual específica, que se manifiesta de manera inequívoca a través de palabras o actos por parte de una persona en pleno uso de sus facultades.

## ***2.- ¿A quienes aplica esta normativa?***

Aplica a estudiantes, ayudantes, profesores/as (jornada y part-time) y funcionarios. Asimismo, personas externas a la UDP pueden: recibir servicios (pacientes, clientes/as y patrocinados/as) o prestan servicios (personal de aseo y personal de seguridad).

## ***3.- ¿En qué contextos aplica?***

En actividades académicas como cátedras, laboratorios, talleres, seminarios, salidas a terreno, prácticas, internados e intercambios.

Y en actividades sociales patrocinadas/desarrolladas por la UDP, como fiestas, galas, investiduras, graduaciones y paseos.

Cabe mencionarles que si los hechos ocurren fuera de la UDP, pero fueron cometidos por una persona perteneciente a la comunidad universitaria, o tienen consecuencias dentro de ella, toda persona puede denunciar y solicitar medidas de protección (estas medidas se encuentran expuestas en la página web).

#### ***4.- ¿Cómo se hace una denuncia por discriminación, violencia sexual o de género?***

- ¿Quién puede denunciar? La persona afectada o una tercera persona en nombre de la persona afectada. Es importante que sepan que si la denuncia es de violencia sexual, la tercera persona debe contar con el consentimiento firmado de la persona afectada.
- Se debe denunciar en la Dirección Jurídica y no se pueden presentar denuncias anónimas. Además, las denuncias deben presentarse por escrito y debe incorporar la siguiente información: identificación de personas involucradas, fechas, lugares, testigos y pruebas.
- La Dirección Jurídica recibe todas las denuncias y evalúa si es que proceden a investigar o no, cuál reglamento aplica y/o si derivan a otra instancia. Asimismo, tienen un plazo de 5 días hábiles para decidir cómo se procede.

#### ***5.- Sanciones***

La Dirección Jurídica concluirá la investigación con la elaboración de un informe y una recomendación de resolución, que puede absolver o sancionar a la(s) persona(s) denunciada(s). Esta recomendación deberá ser ratificada o modificada por la Comisión Superior.

Las diferentes sanciones dependiendo del tipo de persona implicada (estudiante, profesor/a, funcionario/a, etc.) se encuentran en detalle en

la página web.

Las partes serán notificadas del informe a través de correo electrónico y/o carta certificada enviada a la dirección registrada en la Universidad.

## ***6.- Ratificación de sanciones y apelación***

La Dirección Jurídica tendrá la facultad de sugerir una sanción o absolución para la(s) persona(s) denunciada(s), así como cualquier otra medida que considere apropiada para el caso. Estas propuestas deberán ser revisadas y confirmadas o ajustadas por la Comisión Superior, a través de una resolución por escrito, la cual deberá explicar los motivos que respaldan su decisión. Este proceso deberá completarse dentro de un plazo de 10 días hábiles a partir de la recepción de los antecedentes.

Las partes involucradas tendrán el derecho de presentar una apelación formal y fundamentada ante la Secretaría General. Este recurso deberá presentarse dentro de un plazo de 7 días hábiles a partir de la notificación. La Secretaría General tendrá un período de 10 días hábiles para resolver, confirmando la sanción o, si existen razones para hacerlo, modificándola y justificando su decisión. La determinación de la Secretaría General será definitiva y no estará sujeta a más apelaciones.

Resuelta la apelación, o transcurrido el plazo para solicitarla sin que se haya interpuesto, la Dirección Jurídica deberá dejar constancia de la sanción y/o las medidas a aplicar en el registro correspondiente, informando además a las unidades respectivas y al Departamento de Género.

## ***7.- La Ombudspersona***

La misión de este cargo es asegurar la mejora continua de los procedimientos relacionados con la investigación, sanción, promoción y prevención de la discriminación, violencia sexual y de género, según lo establecido en la Normativa actual.

La persona que ocupe esta posición será un/a profesional con una perspectiva sólida en género y derechos humanos, actuando de manera independiente y manteniendo una conexión directa con las actividades académicas universitarias. En términos administrativos, estará bajo la supervisión de la Secretaría General de la Universidad.

**Política de uso de nombre social y  
rectificación de nombre por Ley de  
Identidad de Género.**



## Política de Uso de Nombre Social y rectificación de...

Política de Uso de Nombre Soci...

[genero.udp.cl](http://genero.udp.cl)

### 1.- *Definiciones*

- **Identidad de género:** vivencia interna e individual del género tal como cada persona la experimenta profundamente, la cual podría corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento.
- **Persona trans y/o no binaria:** persona cuya identidad de género no se corresponde al sexo registral asignado al nacer. Es importante reconocer que las personas trans pueden tener una vivencia del

género en el espectro del binario (varón/mujer) o identificarse como personas no binarias, es decir no necesariamente encuadradas bajo uno de estos dos géneros.

- **Expresión de género:** forma en que cada persona manifiesta su género, mediante modos de vestir, hablar, entre otros aspectos de las conductas sociales y de la interacción.
- **Nombre social:** aquel nombre que la persona trans y/o no binaria identifica con su género auto percibido y que puede no coincidir con su nombre legal. El uso y el respeto del nombre social, así como el respeto por el nombre legal rectificado por Ley de Identidad de Género, son un componente esencial para la no discriminación y la igualdad de trato y garante de un trato digno y respetuoso de la identidad.

## ***2.- Objetivo de la política***

Esta política permite a cualquier persona vinculada a la UDP solicitar el uso de su nombre social en cualquier momento que lo considere necesario. Además, facilita la actualización de los registros internos mediante la rectificación del nombre y sexo registral de acuerdo con la Ley de Identidad de Género.

El cambio de nombre de pila se permite, manteniendo los apellidos legalmente registrados. La rectificación del nombre de acuerdo con la Ley de Identidad de Género actualizará la información según lo registrado en la partida de nacimiento y/o RUT.

## ***3.- Procedimiento de la solicitud***

Para solicitar el uso del nombre social o informar sobre la rectificación del nombre legal según la Ley de Identidad de Género, es necesario completar un formulario. Este formulario debe ir



acompañado de una fotocopia de la cédula de identidad, una declaración jurada simple y/o la partida de nacimiento rectificadas, según corresponda.

Los formularios y el modelo de declaración jurada simple se encuentran disponibles en la página web del Departamento de Género ([genero.udp.cl](http://genero.udp.cl)). Se dispone de un formulario específico para estudiantes y/o personas egresadas, así como otro formulario para trabajadores/as, ya sea en roles docentes o administrativos.

#### ***4.- ¿En dónde se hace la solicitud?***

Los documentos pueden ser entregados en persona en el Departamento de Género o enviados vía mail ([departamento.genero@udp.cl](mailto:departamento.genero@udp.cl)) por quién hace la solicitud (importante que sea desde el correo institucional).

## **Centro de consejería en salud sexual y reproductiva UDP**

El Centro es una iniciativa dirigida por la Escuela de Obstetricia y Neonatología de la Universidad Diego Portales, y ofrece servicios gratuitos a estudiantes y empleados de la universidad.

Ofrece consejería en salud sexual y reproductiva, VIH-SIDA, regulación de la fecundidad, control ginecológico, prevención de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual, entre otros temas.

Para más información, pueden entrar al siguiente link:

<https://saludyodontologia.udp.cl/conoce-el-centro-de-consejeria-en-salud-sexual-y-reproductiva-udp/>

# Estudiantes de Región

## Mini guía para vivir solxs

**El cambio de ciudad a la capital puede ser abrumador, te dejamos unos consejos que te pueden ayudar.**

- Ambienta tu espacio como lo sientas cómodo y como un hogar.
- Compra agua si te hace mal la de Santiago. Venden bidones de 20 litros y dispensadores en todas partes.
- Intenta mantener tu espacio ordenado. Si durante la semana es muy difícil, designa un día, cómo puede ser el domingo, para ordenar y limpiar cada semana.
- Si te cuesta cocinar, puedes cocinar para varios días y congelar la comida.
- Recuerda ducharte, lavar tu ropa, cambiar las sábanas, limpiar el baño y la cocina, ordenar tu pieza y closet, barrer o aspirar el piso.
- No te aísles. Acepta salidas, invita amigues.
- Pide ayuda si no te sientes capaz, y está bien, adaptarse toma tiempo y es difícil.

## Tecito interregional

La Mesa de Salud mental organiza una instancia para que estudiantes de región puedan compartir experiencias, apoyarse y conocerse.

## **Apps para Movilizarse**

- Moovit.
- Google Maps.
- Red.

## **Consejos**

- Barrio Bellavista es muy peligroso, sobre todo de noche, pero si te aventuras ten en cuenta evitar tomar transporte público, ya que al caminar por el sector seria muy arriesgado, te recomendamos en cambio, ir en grupo y tomar uber o un similar hasta llegar a un lugar seguro.
- Si sales a carretear, intenta volver en grupo o quedarte a dormir, siempre con gente que conozcas.
- Cuida tu celular, billetera y sobre todo a ti mismo.
- Comparte tu ubicación si viajas en Uber y prefiere el asiento detrás del conductor, ya que es la zona más segura en caso de un ataque.
- En la noche siempre camina donde hay luz.
- Ten en cuenta que existen varios artículos que te pueden ayudar a estar más seguro, como rompe vidrio, alarmas, silbato y demás.
- Santiago no es tan terrible como lo muestran en la tele, pero siempre debes estar ojo al charqui.

## **Metro**

El metro es el principal medio de transporte en la ciudad. Ya que es una vía subterránea, es muy útil para llegar a lugares rápido.

## ¿Cómo accedo al metro?

En muchas partes de la ciudad puedes encontrar una estación, están señaladas con su nombre en carteles grandes. Ayúdate de google maps o apps.

Existen ingresos por elevador, que se encuentran cerca de las escaleras.



## ¿Cómo me muevo dentro del metro?

Utiliza el mapa de red de metro. Cada estación de tren pertenece a una línea, la cual tiene asignado un color. Para acceder a otra línea, debes llegar a una estación que haga combinación.

Ej. Llegar desde la estación parque Bustamante (Línea 5-verde) a Los Héroes (línea 1-roja).

Subir en Parque Bustamante con dirección a Plaza de Maipú. Bajar en Baquedano y combinar con línea 1 -roja- con dirección a San Pablo. Tomar tren y bajar en Los Héroes.



# Red de Metro

## Metro Network

### Líneas de Metro

Metro lines

- 1 San Pablo - Los Dominicos
- 2 Hospital El Pino - Vespucio Norte
- 3 Plaza Quilicura - Fernando Castillo Velasco
- 4 Plaza de Puente Alto - Tobalaba
- 4A La Cisterna - Vicuña Mackenna
- 5 Plaza de Maipú - Vicente Valdés
- 6 Cerrillos - Los Leones

### Simbología

Symbols

- Estación / Station
- Estación Terminal / Terminal station
- Proyecto en construcción / Project under construction
- Combinación líneas / Interchange stations
- Transbordo tren / Train transfer
- Transbordo buses interurbanos / Transfer to interurban buses
- Bus al aeropuerto / Bus to airport
- Intermodal / Bus transfer
- Oficina atención al cliente / Customer service office
- Línea de tren / Train
- Línea 0 / Line 0
- Bicicleros / Bike racks
- U Invertidas / Inverted U

### Contacto

Contact

- metro.cl
- 600 600 92 92
- Metro de Santiago - Chile
- @metrodesantiago
- @metrodesantiago
- App Metro de Santiago Oficial

## ¿Cómo cancelo el pasaje?

Para pagar el pasaje, debes usar tu TNE o comprar tu bip en caso de que aún no la tengas. El pase tiene un valor de **\$2.700** que se cancela en el portal UDP; para validarlo, debes pasarlo por un tótem. Esta tarjeta tiene un sensor que debes pasar al costado de los torniquetes donde tu pasas.

**Valor BIP:** \$1.550 (No incluye carga inicial)

## ¿Cómo cargar el pase o Bip?

Puedes cargarlo presencial en los mesones con efectivo, o con tarjeta en las ¿máquinas?. Si no tienes efectivo, hay cajeros dentro del metro. Además, puedes cargar mediante apps como tempo, Redbip!, mercado pago, etc.

## ¿Qué valor tiene un pasaje?

Depende si usas pase o bip y el horario en que te encuentres.

**Pase:** \$240.

**BIP:** Lunes - Viernes:

- Punta: \$830                      07:00-09:00 - 18:00-20:00
- Valle (Normal): \$750            09:00-18:00 - 20:00-20:45
- Bajo: \$670                        06:00-07:00 - 20:45-23:00
- Sábado: \$750                    06:30-23:00
- Domingo y festivos: \$750      08:00-23:00

**\*Si haces hasta 2 viajes dentro de 2 horas que mezclen metro y micros diferentes, se cobra \$0.**

## ¿Cuáles son los horarios de metro?

- Día laboral: 6:00 - 23:00 hrs.
- Sábado: 6:30- 23:00 hrs.
- Domingo y festivos: 8:00-23:00 hrs.

## ¿Cuáles son los horario punta o peak?

Son los horarios donde más gente se moviliza. Estos son de 07:00-09:00 / 18:00-20:00 y es un poco más caro si pagas con BIP! (\$830).

En este transcurso, el metro se detiene de forma alternada en las estaciones diferenciándose en los colores verde y rojo. Esto quiere decir que si tomas un tren con luz verde, solo parará en las estaciones con luz verde. A excepción de las estaciones donde existen combinación, en estas siempre se detendrán.

Las líneas 2, 4 y 5 funcionan con luces.



Más información en [Metro de Santiago](#) y [tne | Junaeb](#)

## Lugares Bonitos Para Visitar

Museo nacional de bellas artes



**Dirección:** José Miguel de la Barra 650, Santiago.

**Horarios:** Martes a domingo, 10:00 a 18:30 horas.

Gratuito



[Inicio | Museo Nacional de Bellas Artes \(mnba.gob.cl\)](http://mnba.gob.cl)

## **Museo de la memoria y los derechos humanos**

**Dirección:** Matucana 501, Santiago, Chile. Estación Metro Quinta Normal

**Horarios:** Martes a domingo 10:00 – 18:00 hrs (último ingreso a las 17:30).



[MMDH - Museo de la Memoria y los Derechos Humanos](#)

## **Museo de Historia Natural**

**Dirección:** Parque, Quinta Normal, Santiago, Región Metropolitana.

**Horarios:** Martes a sábado: 10:00 a 17:30 horas (horario continuado, último ingreso: 17:30 horas, tiempo de recorrido posterior: 15 minutos).

Domingos, festivos y lunes: cerrado (incluyendo lunes feriados).



[Inicio | Museo Nacional de Historia Natural \(mnhn.gob.cl\)](http://mnhn.gob.cl)

## **MIM (Museo Interactivo Mirador)**

**Dirección:** Avenida Punta Arenas 6711, La Granja.

**Horarios:** Martes a domingo: 10:30 - 18:30.



[Inicio - MIM](#)

## **Palacio la moneda**

**Dirección:** Moneda, Santiago

**Horarios:** 09:00 am a 04:30 pm



## **Biblioteca nacional**

**Dirección:** Av. Alameda Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago

**Horario:** L-J: 09:15 a 18:00. V: 09:15-17:00.



## **Barrio Lastarria**

**Dirección:** Metro Universidad Católica o Bellas Artes.

**Horarios:** Depende del local, ir ojalá desde las 18:00h.



Conoce más en [@barriolastarria.cl](#)

## **Barrio Italia**

**Dirección:** Providencia, Región Metropolitana.

**Horarios:** Depende de cada local.



[Barrio Italia \(barrioitaliachile.cl\)](http://barrioitaliachile.cl)

## **Cerro santa lucía**

**Dirección:** Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 451.

**Horarios:** Lunes a domingo de 09:00 a 18:30.



[Cerro Santa Lucía de Santiago | Consejo de Monumentos Nacionales de Chile](#)

## **Matucana 100**

**Dirección:** Av. Matucana 100, 9170023 Santiago, Estación Central, Región Metropolitana

**Horarios:** Miércoles a domingo, entre las 11:00 y 21:00.





## **GAM**

**Dirección:** Av. Libertador Bernardo O'Higgins 227, 8320275 Santiago, Región Metropolitana

**Horarios:** Lunes a domingo, entre las 09:00 y 22:00.



## **Cerro San Cristóbal + Teleférico + Jardines**

**Dirección:** Pío Nono 450, Recoleta.

**Horarios:** Lunes a domingo y festivos, entre las 06:00 y 20:30.





Ver más parques urbanos [Inicio - Parquemet](#)

## **Cine normandie**

**Dirección:** Tarapacá 1181, Barrio Arturo Prat-San Diego, Santiago Centro.

**Horarios:** Lunes a domingo funciones desde las 15:00.



[Cartelera - Normandie](#)

## **Blondie (Disco)**

**Dirección:** Avda Liber Bernardo O'Higgins 2879, Santiago. Espacio LGBT.

**Horarios:** Sábado de 22:00 a 05:00 am y también depende del evento.



<https://www.blondie.cl>

## **Parque bicentenario**

**Dirección:** Av. Bicentenario 3236, Vitacura.

**Horarios:** 08:00 a 20:00.



## **Templo Bahá'í de Sudamérica**

**Dirección:** Av. Diag. Las Torres 2000, Peñalolén.

**Horarios:** Martes a viernes: Abierto

Mañana: 09:00 a 12:00.

Tarde: 14:30 a 18:00.

Sábado y domingo: Abierto, de 09:00 a 18:00.



## **Cajón del Maipo**

**Dirección:** Inmaculada 170, San José de Maipo.

**Horario:** 09:30 am a 21:00.





# Lugares iconic para comer

**Papachecos \$**

**Dirección:** José Victorino Lastarria 160, Santiago Centro.

**Horarios:** L-S: 13:00-21:00.



[Papachecos - Papitas para ser feliz](#)

**Wonderland Café \$\$\$**

**Dirección:** Rosal 361, Santiago.

**Horarios:** 09:00 a 22:00.



[Wonderland Café el oasis de calma en Barrio Lastarria – Wonderland Café Chile \(wonderlandcafe.cl\)](http://wonderlandcafe.cl)

## **Dulces Rufiko**

**Direcciones:** Av. Providencia 2309, Providencia/ Av. Irarrazabal 2657, Ñuñoa.

**Horarios:** 11:30 am a 20:00.



[Dulces Rufiko® \(@dulces.rufiko\) • Fotos y videos de Instagram](#)

## **InsertCoin Bar \$\$\$**

**Direcciones:** José domingo canas 2306, Ñuñoa/ Cirujano Guzmán 39, Providencia.

**Horarios:** 12:30 pm a 02:00 am.



[insertcoin | insertcoin](#)

## **Plataforma 516 Cafetería**

**Dirección:** Av. Manuel Montt 516, Providencia

**Horarios:** L-S: 10:30-20:30 D: 11:00-18:30.



<https://www.plataforma516.com>

**ChaWu \$\$**

**Dirección:** Av. Providencia 2326, Providencia

**Horarios:** 11:00 am a 20:00 pm



[Cháwu.chile \(@chawu.chile\) · Fotos y videos de Instagram](#)

**Pollo Chang \$**

**Dirección:** San Diego 439, Santiago Centro (el más cercano a la U).

**Horario:** L-V: 10:00-19:30 S: 10:30-16:00.



### Pollo Chang EL GOLF

Apoquindo 3307, loc 14  
Las Condes  
WhatsApp +56 9 7483 3588



### Pollo Chang SAN PABLO

San Pablo 2996  
Santiago Centro  
WhatsApp +56 9 9057 4249



### Pollo Chang BASCUÑAN

Bascuñan Guerrero 269  
Santiago Centro  
WhatsApp +56 9 9692 1898



### Asia Chang ARTURO PRAT

Arturo Prat 14  
Santiago Centro  
WhatsApp +56 9 4610 9123



### Pollo Chang MERCED

Merced 635, Santiago Centro  
WhatsApp +56 9 7281 3499



### Pollo Chang ULA

Alameda 1864, Santiago centro  
WhatsApp +56 9 7232 3484



### Pollo Chang PATRONATO

Recoleta 387, Recoleta  
WhatsApp +56 9 7626 5906



### Pollo Chang LOS HEROES

San Diego 439, Santiago Centro  
WhatsApp +56 9 6746 2580



### Pollo Chang SAN DIEGO

San Diego 439, Santiago Centro  
WhatsApp +56 9 6746 2580



### Pollo Chang ARTURO PRAT

Arturo Prat 231, Santiago centro  
WhatsApp + 56 9 4250 1766



### Pollo Chang MAIPU-MALL PUMAY

Mall Pumay, Plaza Maipú



### Pollo Chang SAN BERNARDO

Arturo Prat 110, San Bernardo  
WhatsApp +56 9 6746 2580

<https://pollochang.cl/index.php>

**Tofu Chang \$**



**Dirección:** Gral. Holley 50, local 16, Providencia

**Horarios:** L-V 12:00-20:00 S 11:00-16:00.



[TOFU Chang \(@tofuchang\\_\) · Fotos y videos de Instagram](#)

**Ramen Ryoma \$\$**

**Dirección:** Gral. Holley 2312, Providencia.

**Horarios:** 12:30–4:30 p.m., 5:45–7 p.m.



[www.ramenryoma.cl](http://www.ramenryoma.cl)

**El mundo de Dalí Cat Café \$\$**

**Dirección:** Av. Condell 1225, providencia

**Horarios:** 01:00 pm a 07:30 pm



[El Mundo de Dalí - Cat Café \(elmundodedali.cl\)](http://elmundodedali.cl)

**Cafetería Kame House \$\$**

**Dirección:** Avenida Providencia 701, Santiago

**Horarios:** 10:30 am a 09:00 pm



[KAMEHOUSE \(@cafe.kamehouse\)](https://www.instagram.com/cafe.kamehouse) • Fotos y videos de Instagram

**La casa de la gata Horacia \$\$**

**Dirección:** Julio Prado 765, Providencia

**Horarios:** 01:20 pm a 07:20 pm



[¿Quién es Horacia? Centro Integral La Casa de la Gata Horacia](#)

## **Comprar a bajo precio**

### **Barrio Meiggs**

Puedes encontrar variedad de productos a precios accesibles y ventas al por mayor.

Cerrado domingos y feriados.

Ubicación: Santiago Centro. Queda cerca de la U.



## **Los chinos**

En cualquier calle puedes encontrar un chino.

Sobre todo por si necesitas terminar de decorar tu espacio de arriendo, o si quieres comprar materiales de estudio.

Encuentras útiles de aseo, decoraciones, agendas, lápices, marcos de fotos, tazas, entre otros.

## **Ferias**

Si alguna feria se pone cerca de tu casa, te recomendamos que compres las frutas y verduras ahí. Además de útiles de cocina, todo es más barato. Para saber que ferias existen cerca de donde vives, puedes

buscar en google “ferias libre (tu comuna)” y ahí debería parece una lista que especifique calles, días y horarios.

No recomendamos comprar medicamentos.

## **La Vega**

Abre desde las 5am hasta las 15:00 hrs. (algunos puestos cierran más tarde, pero son menos). Es ideal para comprar frutos secos baratos y en gran cantidad, además de frutas y verduras.

Ubicación: Recoleta.

## **Patronato**

Es un barrio donde también puedes encontrar a muy buen precio lo que buscas. Aquí puedes encontrar ropa, accesorios, comida asiática (en especial coreana), cafeterías, etc.

Ubicación: Recoleta.



Recomendamos visitar la página [Guía de compras en el Barrio Patronato, Santiago de Chile \(nomadicchica.com\)](http://nomadicchica.com)

# Tips para Cuidar tu Salud Mental

- Intenta no desvelarte y dentro de lo posible, mantener una buena higiene de sueño.
- Genera una red de apoyo:



- Familia.
- Amigues.
- Comunidades.
- Selección deportiva.
- Realiza actividades que te hagan feliz:
  - Cantar.
  - Dibujar.
  - Pintar.
- Mantén tu espacio limpio y ordenado.
- Si tienes algún problema, estás triste o enferme, pide ayuda
- Recuerda que no estás solo.
- Recuerda que tu salud mental está por encima de las notas

# Recomendaciones Varias

- **Lleva una botella de agua**

Además que puede dar sed y comprar en el barrio universitario puede ser caro, tomar agua sirve para despertar y mantener la concentración.

- **En días calurosos llevar bloqueador.**

En los días de sol, la facultad puede tener pocos espacios de sombra, cuida tu piel y evita quemaduras.

- **Hay un dispensador de agua caliente.**

En el invierno la facultad es helada pues no cuenta con calefacción. Puedes llevar tu té, café o mate para calentarte.

- **Visita otras facultades.**

Las facultades de la UDP están repartidas por el barrio universitario. Puedes conocer nuevas estructuras, casinos y menús diferentes, espacios para descansar y salas de estudio.

- **Alimentación vegetariana y vegana.**

A pesar de que son limitadas, los casinos cuentan con opciones vegetarianas. Opciones veganas en menor cantidad y en casinos más limitados. Hay locales que venden más opciones a lo largo del barrio universitario, como Chicken Tea (opciones veganas / Sazié 2069) o Kanu Cocina (buffet vegano / José Miguel Carrera 314).

- **Ir a clases y tomar apuntes.**

Es importante que asistas a clases. Una vez que comienzas a faltar le agarras el gustito. Hay materia que requiere la explicación de los profesores, además que muchas veces dan informaciones importantes sobre lecturas, cambios de fechas, tips para las evaluaciones o preguntas específicas que entraran en las pruebas y recomendaciones de autores, libros, buscades y páginas web.

- **Descarga los documentos de Canvas.**

Guarda los documentos, ppt y bibliografías que suben a canvas. Pueden ser útil para el futuro, ya que al terminar el año desaparecen de canvas. Puedes Organizarlas en carpetas diferenciadas por ramo y semestre y/o año en el pc.

- **Si trabajas en pc.**

Si tomas apuntes en el computador, puedes hacerlo por word o documentos de google. La segunda opción es útil si quieres estudiar y no andas con tu pc/iPad/tablet/etc. En clases, puedes tener el ppt abierto, tomarle foto, pegar la imagen en el docs y escribir los apuntes al lado.

- **Evita Robos.**

Es de utilidad saber que muchas veces roban fuera del metro en Vergara. Sobre todo celulares. Guarda tu celular en un bolsillo seguro o en tu mochila.

- **Recuerda saludar a los guardias, personal de aseo y funcionarios.**

Compartirás día a día con ellos y es importante mantener el respeto y buena convivencia.



**Felices juegos del hambre, ¡y que la suerte esté siempre de su lado!**

