

OLA!!

Newsletter

**NUTRICIONA
UDC SAUDABLE
VICERREITORÍA DO
CAMPUS DE FERROL E
RESPONSABILIDADE SOCIAL**

febreiro 2025



Os cigarrónes son os personaxes máis representativos do Entroido de Verín. Trátase dunha das celebracións máis antigas de toda España. A identidade destes personaxes mantense en segredo. O traxe de cigarrón é bastante pesado, pode chegar a pesar ata 25 quilos, e está repleto de elementos que teñen un significado específico.

Goza da festa sen descuidar os teus hábitos!

O Entroido chegou e con el as ganas de festa, disfraces e desconexión. Pero, como estudantado universitario, sabemos que o equilibrio é fundamental. Por iso, desde a UDC Saudable queremos darvos algúns consellos para que desfrutedes do Entroido ao máximo sen comprometer a vosa saúde e os vosos estudos:

1. Planifica o teu tempo: sabemos que a festa chama, pero non esquezas as túas responsabilidades académicas. Organiza o teu tempo para poder gozar do Entroido sen atrasarte cos estudos. Unha boa planificación axudarache a evitar o estrés e a desfrutar de cada momento.
2. Modera o consumo de alcohol: o Entroido é unha época de celebración, pero lembra que o alcohol pode afectar o teu rendemento académico e a túa saúde. Bebe con moderación, alterna as bebidas alcohólicas con auga e non esquezas que o máis importante é pasalo ben con responsabilidade.
3. Aliméntate ben: é fácil caer na tentación de comer alimentos pouco saudables, pero lembra que unha alimentación equilibrada é fundamental para manter a enerxía e a concentración. Aproveita os mercados locais para consumir froitas e verduras de tempada e non te esquezas de hidratarte.
4. Descansa o suficiente: as festas poden ser longas e esgotadoras. Asegúrate de durmir as horas suficientes para recuperar enerxías e afrontar os días seguintes con vitalidade. Un bo descanso mellorará o teu rendemento académico e axudarache a concentrarte mellor.
5. Fai exercicio: aproveita o bo tempo para saír a camiñar, correr ou facer deporte ao aire libre. O exercicio é un excelente xeito de liberar estrés, manter a saúde e o benestar durante o Entroido. Ademais, a UDC ofrece unha ampla variedade de actividades deportivas para que poidas manterte activo durante todo o ano.

Desfruta do Entroido con responsabilidade! Lembra que a túa saúde e o teu benestar son o máis importante

Emma Enríquez Merayo
Directora de Nutriciona
udc.saudable@nutriciona.es



Febreiro

- **10- febreiro.** Facultade de Socioloxía: Etiquetaxe nutricional: como ler e entender a información.



Marzo

- **14- marzo.** Facultade de Ciencias: Cociña rápida e saudable.
- **18- marzo.** Facultade de Ciencias da Educación: Como planificar unha dieta saudable e sustentábel?
- **1- abril.** Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física: Nutrición para as persoas deportistas.



II edición da Escola de Alimentación UDC Saudable (*)

O **segundo curso** (10 horas) sobre ETIQUETAXE NUTRICIONAL impartido nas datas 11, 18 e 25 de febreiro de 2025 (no Centro Universitario de Riazor)



O **terceiro curso** (10 horas) sobre DIFERENTES TIPOS DE FAME impartirase nas seguintes datas:

3, 10 e 24 de abril de 2025
(no Centro Universitario de Riazor)



Envía un correo a udc.saudable@nutriciona.es poñendo o teu nome completo, facultade e DNI para a reserva da túa praza.

(*) Posibilidade de recoñecemento de 1 crédito de libre elección/curso (segundo a normativa específica da UDC).

MESAS INFORMATIVAS

- **Marzo.** Facultade de Ciencias da Educación: resolución de dúbidas acerca da alimentación con contido divulgativo a disposición das persoas usuarias asistentes.

COMUNICACIÓN E DIVULGACIÓN

- Infografías e vídeos divulgativos sobre nutrición, alimentación e vida saudable.
- Microvídeos sobre alimentación para persoas con patoloxías (en colaboración coas entidades da Comisión UDC de Comunidade e Saúde - Rede de Entidades UDC Saudable).
- Microvídeos coa participación activa de alumnado da UDC.
- Boletín periódico con contido vencellado á alimentación e vida saudable.

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



EXPOSICIÓNS TEMÁTICAS

- **Nos próximos meses...** Exposición temática sobre alimentación en período de exames, tribunais e oposicións.

ÁREA DE DEPORTES

- **Para o PTXAS, PDI e PEC da UDC.** Receitas saudables no marco do programa PeM da UDC.



SUSTENTABILIDADE

- **Marzo Ambiental.** Actividades diversas promovidas pola Oficina de Sustentabilidade da UDC desenvolvidas durante o mes de marzo para a promoción e divulgación da sustentabilidade, ecoloxía e medioambiente na comunidade universitaria
- Promoción de hábitos saudables no marco dos programas GREEN CAMPUS da UDC (eixe 6: Alimentación saudable).

SEMINARIOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

- Seminario teórico-prácticos na UNIVERSIDADE SÉNIOR (campus de Ferrol).

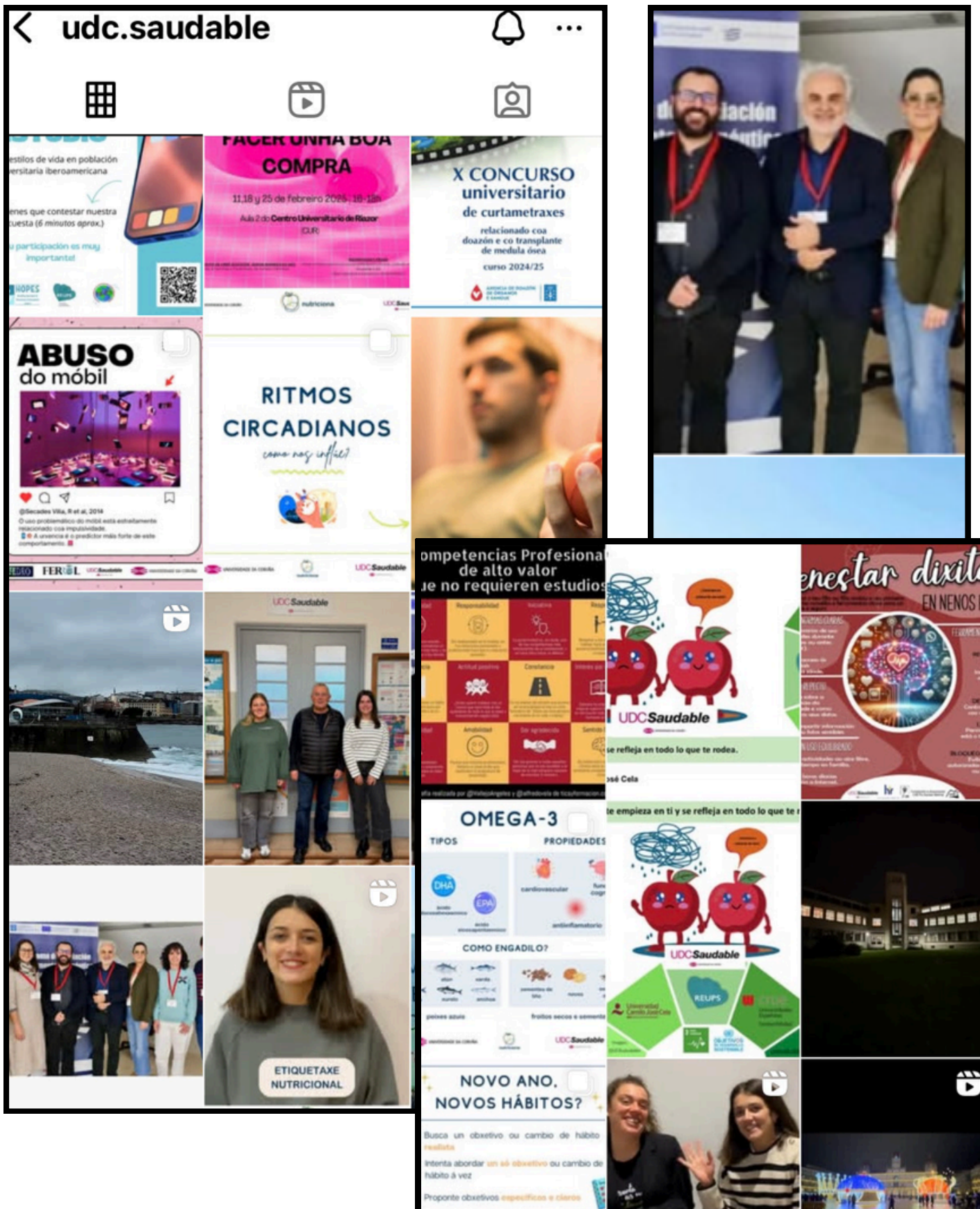


¡Siguenos!



@udc.saudable

CURSO ACADÉMICO 24-25



UDC Saudable



HR EXCELLENCE IN RESEARCH

“As xeracións máis novas queren traballar en sitios onde poidan provocar un cambio ou facer unha diferenza”.

De acordo con LinkedIn, as persoas traballadoras danlle cada vez máis importancia á afirmación coa que titulamos esta entrevista, ata o punto de deixar o seu emprego se a empresa non se alía coas súas crenzas. Concretamente, unha enquisa demostrou que ata o 87% das persoas da “Xeración Z” estarían dispostas a cambiar de traballo, similar porcentaxe o dos “Millenials”, mentras que para a “Xeración X” a porcentaxe redúcese o 70%.

Entón é mais importante o salario emocional?

Non exactamente. Pero o certo é que despois da pandemia provocada pola covid-19 os valores cambiaron. Pasamos de vivir nun contorno VUCA (Volátil – Incerteza – Complexidade – Ambigüidade) a un entorno BANI (Fráxil – Ansiedade – Non lineal – Incomprensible) e que fai que certos valores adquiren outra prioridade.

Que implica vivir nun entorno BANI?

Se vivimos nun mundo fráxil, quebradizo, no que os sistemas sociais e económicos son mais débiles do que parecen; temos a sensación de que estes sistemas se poden romper en calquera momento.

Ao mesmo tempo, vivir nesta contorna fraxil, provoca unha ansiedade colectiva. Ansiedade que se incrementa pola era dixital. Todo é inmediato, para antonte, queremos solucións rápidas e imos con prásas todo o día. Isto fai que non teñamos tempo para a reflexión, para asentir os nosos pensamentos e, polo tanto, vivamos con máis ansiedade.

Ademais, xa non existen padróns lineais predicibles. Os cambios poden ocorrer de súpeto, sen unha secuencia previa. Un exemplo diso, foi a pandemia de 2019. Dun día para outro, atopámonos na casa, sen poder saír e con medo e incerteza cara ao futuro.

E, por último, vivimos nunha contorna incomprensible. Queremos dar respostas rápidas a problemas complexos. Vivimos na era da información, na que calquera resposta está a golpe de clic, pero isto tamén provoca unha sobreinformación que nos complica diferenciar entre o importante e o que non o é.

E como se adaptan as organizacións a esta contorna?

Podería resumilo en ter un propósito. Se temos o propósito claro, será máis fácil definir os valores dunha organización e estes deberían ser o motor da estratexia e unha guía para tomar decisións.

Se queremos xerar un orgullo de pertenza e reter o talento, é imposible facelo sen un propósito. Concretamente nisto, as entidades sen ánimo de lucro, levamos vantaxe; o noso propósito adoita estar moi claro.



Entrevista a Mila Oreiro

Directora da Asociación Párkinson Galicia-Coruña



Que implica isto nun proceso de selección?

O máis importante é atopar unha persoa que se axuste ao máximo posible aos valores da entidade e que o noso propósito desate nela un sentimento. Na nosa entidade temos en conta tres factores: os valores da entidade, as competencias brandas da persoa e os coñecementos que ten. O baremo é de 40 %, 40 % e 20 % de importancia respectivamente.

Os coñecementos van depender do que necesites no posto: con ou sen experiencia, titulación oficial ou non etc. En canto aos valores, dependen de cada organización; porén, canto ás competencias brandas, tendo en conta a contorna BANI en que vivimos, podería destacar algunhas xenéricas:

- Resiliencia: nun mundo fráxil e non lineal, é importante adaptarse a novas situacións e manter a calma.
- Traballo en equipo: contra a ansiedade da contorna BANI é importante saber traballar en ambientes colaborativos, unir esforzos para, conxuntamente, traballar polo noso propósito.
- Pensamento crítico: como comentaba antes, temos pouco tempo para a reflexión, para asentir pensamentos. Esta competencia achéganos análise, ideas novas e máis facilidade para resolver conflitos.
- Mellora continua: axúdanos a facer fronte a novos retos e ter visión de futuro.
- Tolerancia á frustración. Nun mundo en que todo é inmediato, esta competencia comeza a ser complicada de atopar.

Que consello lle dirías a unha persoa nova que está a buscar emprego?

O primeiro, que traballe en coñecer as súas fortalezas, debilidades, ameazas e oportunidades. O segundo, que sexa sincera consigo mesma no que ten que ver co tipo de traballo que desexa (temporal, a medio prazo, só para ter experiencia etc.). En terceiro lugar, que deseñe unha estratexia de networking porque moitas máis da metade das ofertas de traballo non se publican en ningún portal de emprego.

E antes de mandar un currículo, pararse a reflexionar: cales son os valores da organización?, que competencias require o posto?, eu téñoas?, encáixame o rango salarial? E, por último, pero non menos importante, encaixo nos valores que ten a organización?

Máis información en:

☎ [981 241 100](tel:981241100) | [667 039 039](tel:667039039)

✉ direccion@parkinsongaliciacoruna.org

🌐 www.parkinsongaliciacoruna.org

📍 C/Jazmines, 10. A Coruña (15008)



Entrevista a Montse, Alba, Claudia e Ana

Equipo de Espazo Compartido. Título propio da UDC



“Espazo compartido: autonomía e empregabilidade para persoas con discapacidade intelectual”.

Como xurdiu Espazo Compartido e que impacto tivo no ámbito académico e social?

Espazo Compartido naceu no ano 2014 na Universidade da Coruña (UDC) para cubrir unha carencia na educación superior: a falta de formación universitaria específica para persoas con discapacidade cognitiva. O seu obxectivo é proporcionar unha experiencia universitaria completa, promovendo a autonomía e a preparación para o mercado laboral.

O impacto foi significativo tanto para o alumnado como para a comunidade universitaria. Para o estudiantado, representa unha oportunidade única de acceso á educación superior, mellorando as súas habilidades persoais, sociais e profesionais. No ámbito académico, contribuíu á sensibilización sobre a inclusión, fomentando un contorno máis diverso e enriquecedor. Ademais, o programa medrou co tempo, establecendo alianzas con outras universidades e facilitando a participación en intercambios nacionais e internacionais, o que amplía as oportunidades de aprendizaxe e desenvolvemento para os estudantes.

O título, depende da Vicerreitoría de Responsabilidade Social, dirixida por Ana Ares, e conta co apoio fundamental dos seus financiadores: Fundación ONCE, Banco Santander e Consello Social, sen os cales a súa existencia non sería posible. O equipo está formado pola directora, Montserrat Muriano Rodríguez, e as docentes Ana Villar, Alba Vila e Claudia Suárez

Como se estrutura o título e que formación reciben o estudiantado?

O título ten unha duración de dous anos e combina formación teórica con experiencias prácticas, cun total de 950 horas (38 ECTS) cada ano.

No primeiro curso, as prácticas desenvólvense en distintos servizos da UDC e nesta etapa o enfoque céntrase no desenvolvemento de habilidades sociais, comunicativas e de autonomía, esenciais tanto na vida diaria como no ámbito laboral.

No segundo curso, as prácticas realízanse en empresas externas, onde o alumnado aplica os seus coñecementos en contornas laborais reais. Ademais, recibe formación na procura de emprego, creación do currículo, preparación de entrevistas e uso de ferramentas dixitais. Deste xeito, o estudiantado adquire as competencias necesarias para integrarse no mercado laboral con maior seguridade e autonomía.

Como se fomenta a participación do alumnado na vida universitaria?

Un dos principais propósitos de Espazo Compartido é que os estudantes vivan a experiencia universitaria na súa totalidade, máis alá das aulas. Por iso, teñen acceso aos mesmos servizos e actividades que calquera outra persoa que forme parte do alumnado da Universidade da Coruña. Dispoñen de tarxeta universitaria, acceso a bibliotecas, redes wifi, descontos para o estudiantado e poden participar en actividades deportivas, culturais e sociais organizadas no campus.

Ademais, o programa promove a interacción con outras persoas do estudiantado mediante clases compartidas e proxectos conxuntos. Un exemplo disto é a asistencia a clases de Ergonomía na Facultade de Terapia Ocupacional, onde os alumnos de Espazo Compartido traballan en equipo con outras persoas do estudiantado. Tamén se implementou a iniciativa de “aulas abertas”, onde persoas pertencentes ao alumnado de diferentes titulacións poden inscribirse e asistir ás súas clases, favorecendo a convivencia e a aprendizaxe mutua



Entrevista a Montse, Alba, Claudia e Ana

Equipo de Espazo Compartido. Título propio da UDC



Como facilita Espazo Compartido a inserción laboral dos e das estudantes?

O acceso ao emprego é unha prioridade dentro do título. A formación non só se centra no ámbito académico, senón tamén en dotar o alumnado de habilidades prácticas que lles permitan desenvolverse en distintos contornos laborais. Durante os dous anos, o estudiantado traballa en competencias comunicativas, resolución de problemas e uso de ferramentas dixitais, esenciais para a súa futura empregabilidade.

Para garantir o seu éxito, Espazo Compartido emprega a metodoloxía de “emprego con apoios”, onde a persoa docente acompaña o alumnado nas súa primeiras etapas laborais, axudándoos a se adaptaren ás súas tarefas e contorno. Grazas a esta estratexia, logrouse a inserción no mundo laboral, establecendo colaboracións con empresas comprometidas coa inclusión.

Como evolucionou Espazo Compartido desde o seu inicio e cales son os seus próximos retos?

Desde a súa creación, Espazo Compartido experimentou un crecemento notable. Comezou cun grupo reducido de alumnado e un enfoque centrado na formación académica e o desenvolvemento persoal. Co tempo, ampliou o seu alcance, incorporou metodoloxías innovadoras, novas colaboracións e un enfoque máis práctico orientado á empregabilidade.

O que nos seus inicios se concibiu como un proxecto piloto, a partir de 2018 consolidouse como Título Propio da Universidade da Coruña, converténdose nunha iniciativa pioneira no ámbito universitario galego. O seu impacto e traxectoria sentaron as bases para o desenvolvemento de programas inclusivos na educación superior, reafirmando o compromiso da UDC coa igualdade de oportunidades e o acceso á formación.

De cara ao futuro, Espazo Compartido busca seguir innovando e mellorando as súa estratexias de inclusión. Entre os seus principais retos está a ampliación de convenios con empresas para facilitar aínda máis a empregabilidade das súas persoas graduadas, así como a adaptación do programa ás novas tecnoloxías, promovendo competencias dixitais clave para o mercado laboral actual. Tamén se pretende reforzar a sensibilización na comunidade universitaria, fomentando espazos de aprendizaxe máis accesibles para todos e todas.

O título segue demostrando que a educación inclusiva non só é posible, senón necesaria, marcando o camiño cara a unha universidade máis equitativa e aberta á diversidade.



Máis información en:

ESPAZO COMPARTIDO
programa.ecompartido@udc.es
881 01 43 56
881 01 43 66
Centro Universitario de Riazor
Rúa Almirante Lángara, s/n
15011 A Coruña



***"A vida é un camiño que hai que percorrer
con saúde".***

Eduardo Pondal



@udc_oficial

