

III XORNADAS

DE CONVIVENCIA E FORMACIÓN UNIVERSITARIA

GUÍA DA ACTIVIDADE



QUE BEN QUE ESTÁS AQUÍ!

Se estás a comezar os teus estudos na USC e aínda non tes moi claro como funciona a universidade, estas xornadas están pensadas para ti ✨.

👉 O noso obxectivo é que coñezas como funciona a USC por dentro, que saibas cales son os teus dereitos e posibilidades de participación, e que atopes o teu lugar nesta comunidade universitaria, para manexarte con soltura como estudante. **Todo isto sen esquecer o mellor:** coñecer xente, compartir experiencias e pasalo ben.

QUE VAS ATOPAR?

- **Formacións e obradoiros** para que non che quede ningunha dúbida sobre trámites, procedementos ou as redes de estudantes da USC.
- **Mesas de traballo temáticas** (primeiros auxilios, redes sociais, habilidades comunicativas... e moito máis).
- **Espazos de debate e socialización**, porque a universidade non é só estudar, tamén é participar e construír cousas en común.

CANDO E ONDE?

 17 14 de outubro → Campus Terra (Lugo)

 17 22 de outubro → Campus Norte e Sur (Santiago de Compostela)

As sesións serán de **mañá e tarde**, con **pausa para o xantar** (tamén incluído 🍷).

🖋️ **O transporte** corre da nosa conta, grazas ao apoio da Vicerreitoría de Campus de Lugo.

LEMBRA!

A participación nas Xornadas dá dereito á obtención de **1 CRÉDITO ECTS** 📖 e dun **CERTIFICADO DE ASISTENCIA**. Ademais, as **FALTAS** a clase están automaticamente **xustificadas**.



TRANSPORTE

DÍA 14

SAÍDA DENDE SANTIAGO

- **Hora:** 08:30 h (RECOMÉNDASE puntualidade, e ter almorzado!)
- **Lugar:** Diante do FEUGA, entre a ETSE e Matemáticas  Ver no mapa
- Coordinadores de bus:
 - Bus 1 → Iria
 - Bus 2 → Iván

CHEGADA A LUGO

- **Destino:** Facultade de Veterinaria
 - **Hora aproximada:** 10:00 h
 - **Primeira sesión:** no salón de actos de Vet.
- 👉 Se estudas en Lugo, non tes que coller bus: xúntate directamente con nós en Veterinaria á hora de chegada.

VOLTA A SANTIAGO

- **Hora:** 20:30 h (hai que ser puntual!)
- **Lugar:** Diante de Veterinaria
- Coordinadores de bus:
 - Bus 1 → Iria
 - Bus 2 → Iván



DÍA 22

SAÍDA DENDE LUGO

- **Hora:** 08:30 h (RECOMÉNDASE puntualidade, e ter almorzado!)
- **Lugar:** Facultade de Veterinaria (Lugo)
- Coordinador do bus: Martín

CHEGADA A SANTIAGO

- **Destino:** Edificio FEUGA
 - **Hora aproximada:** 10:00 h
 - **Primeira sesión:** no salón de actos de Políticas
- 👉 Se estudas en Santiago, non tes que coller bus: xúntate directamente con nós na facul de Políticas á hora de chegada.

VOLTA A LUGO

- **Hora:** 20:30 h (hai que ser puntual!)
- **Lugar:** Facultade de Filoloxía  Ver no mapa
- Coordinador do bus: Martín



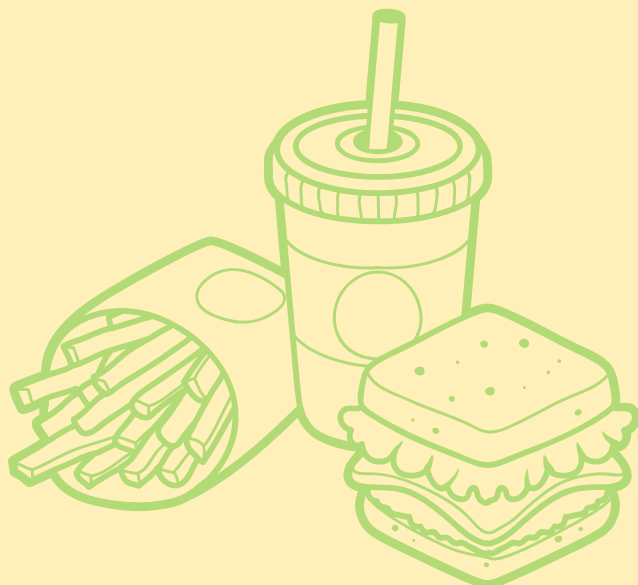
MARTES 14 EN LUGO

- 🎫 **Ao entrar no salón de actos de Veterinaria** recibirás **1 TICKET** de comida (1 por persoa), ademais de pequenos obsequios ✨
- **Lugar da comida:** Cafetería universitaria da Facultade de Humanidades (empresa Beach Solpor)
- **Horario:** de 13:30 a 15:30
- 👤 **Facilitadoras e organizadoras:** Podedes recoller o ticket pola mañá na entrada do salón de actos ou directamente na cafetería á hora de comer.



MÉRCORES 22 EN SANTIAGO

- Recibirás o ticket da comida do día ao entrar no **salón de actos de Políticas**.
- **Lugar de xantar:** Cafetería da Facultade de Medicina (Beach Solpor)
- **Horario:** 14:30 – 16:30 🕒
- 👤 **Persoal organizador/facilitador** → tamén dispoñible o ticket na cafetería.



1ª XORNADA: MARTES 14 DE OUTUBRO, LUGO

8:30-10:00	VIAXE EN BUS CARA LUGO
10-10:30	ENTRADA NO SALÓN DE ACTOS DE VETERINARIA . IMOS PASAR LISTA AOS ASISTENTES E ENTREGAR MERCH E TICKETS PARA A COMIDA.
10:30- 11:00	ACTO DE BENVIDA
11-11:30	FORMACIÓN: ORGANIGRAMA DA USC CON IRIA
11:30-12:00	DESCANSO 30'
12-12:30	VISITA DO VALEDOR
12:30- 13:00	VISITA DO SERVIZO DE NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA
13:00-13:30	EXPLICACIÓN DO PROXECTO FINAL EN GALEGO CON INÉS
13:30-15:30	COMIDA NA CAFETERÍA DE HUMANIDADES
15:30-16:30	TRES MESAS TEÓRICAS: • COÑECE OS TEUS DEREITOS (CON LEÓN E DAN, NA AULA 1 DE HUMANIDADES) • NORMATIVA DE ASISTENCIA E AVALIACIÓN (ANDRÉS E IRIA, AULA 2 HUMANIDADES) • HISTORIA DO MOVEMENTO ESTUDANTIL (INÉS E CHISCO, AULA 3 HUMANIDADES)
16:30-17:00	DESCANSO 30'
17-18:00	CINCO MESAS COMPETENCIAIS: • CONCEPTOS BÁSICOS DO DEREITO (ELSA, AULA 2 EPSE) • OBRAOIRO DE ORATORIA (CLUBE DE DEBATE, AULA 3 EPSE) • POLÍTICA PARA PROFANOS (LEÓN, CRISTIAN E AITOR, AULARIO 1 EPSE) • DESMONTANDO A MERITOCRACIA NA UNIVERSIDADE (ANDRÉS E MARTÍN, AULA 5.01 ENFERMERÍA) • ORGANIZA A TÚA ACTIVIDADE (CARME AULA 5.02 ENFERMERÍA)
18-18:30	DESCANSO 30'
19:00-20:30	GYMKANA DIANTE DE VETERINARIA
20:30	SAÍDA BUS CARA SANTIAGO

2ª XORNADA: MÉRCORES 22 DE OUTUBRO, SANTIAGO

8:30-10:00	VIAXE EN BUS CARA SANTIAGO
10-10:30	DINÁMICA PARA COÑECERSE NO SALÓN DE ACTOS DE CC POLÍTICAS
10:30-11:30	TRES MESAS TEÓRICAS: • A CARREIRA INVESTIGADORA (AIC, AULA 1 MATEŠ) • VIVENDA E MUNDO LABORAL (ALUMNI, AULA 4 ETSE) • SAÚDE MENTAL E CONCILIACIÓN (UAP, AULA 10 BIOLOXÍA)
11:30-12:00	DESCANSO 30'
12:00-13:00	CINCO MESAS COMPETENCIAIS: • METODOLOXÍAS PARTICIPATIVAS (DIEGO E INÉS, AULA 14 DEREITO) • PRIMEIROS AUXILIOS (PROFESOR MEDICINA, AULA 15 DEREITO) • ESTRATEGIAS DE NEGOCIACIÓN (CHISCO E IRIA, AULA 16 DEREITO) • OBRADOIRO DE REDES SOCIAIS E COMUNICACIÓN (ESN, SEMINARIO 0.3 POLÍTICAS) • RECURSOS PARA ESTUDAR (LUCÍA E ROCÍO, SEMINARIO 0.4 POLÍTICAS)
13-13:30	DESCANSO 30'
13:30- 14:30	GYMKANA DIANTE DA CONCHI
14:30-16:30	COMIDA NA CAFETERÍA DE MEDICINA
16:30-17:30	VISITA DO EQUIPO REITORAL NO SALÓN DE GRAOS DE FILOLOXÍA
17:30-18:00	PLAN DE ACCIÓNS DO CONSELLO DO ESTUDANTADO CON IRIA
18-18:30	DESCANSO 30'
18:30-20:00	EXPOSICIÓN DOS PROXECTOS
20:00	SORTEO
20:30	SAÍDA BUS CARA LUGO

ACTIVIDADE EN GALEGO...CON SORTEO!

👉 Inspirándonos no Habelas Hainas de Matemáticas, queremos recoñecer cada intervención en galego durante as mesas de traballo cun sorteo. Facémolo para contribuír á normalización da nosa lingua no espazo universitario.

COMO FUNCIONA?

Cada vez que fagas unha **pregunta** ou **intervención** en **galego** durante as formacións recibirás un boleto “**participante galegofalante!**”.

As facilitadoras das charlas encargaranse de repartilos, e tamén terá varios a man o equipo de coordinación para entregalos a quen participe en galego e aínda non o teña.

JUL
17

CANDO?

O sorteo realizárase ao **final do segundo día**, despois da presentación dos proxectos finais.

Así que xa sabes... **ánimate e participa en galego!** 🌸

QUE SE SORTEA?

- 1 suadoiro oficial da USC
- 1 termo da USC

CHARLAS, GYMKANAS E MESAS

CHARLAS

ORGANIGRAMA USC (30 MIN. IRÍA)



Durante media hora, no Salón de Actos de Veterinaria, realizarase unha presentación en PowerPoint para achegar ao alumnado a terminoloxía e os coñecementos básicos sobre o funcionamento da USC, explicando de maneira clara a súa estrutura fundamental.

VISITA DO VALEDOR (30 MIN)



Como órgano independente designado polo Claustro para a defensa e garantía dos dereitos dos membros da comunidade universitaria, o valedor presentarase e comentará cales son as súas funcións. Os cinco últimos minutos da súa intervención estarán destinados a preguntas.

VISITA DO SNL (30 MIN)



O Servizo de Normalización Lingüística da USC busca fomentar o uso do galego na universidade e apoiar a súa implantación. Para iso organiza actividades, elabora materiais, presta asesoramento e promove formacións. Durante a súa visita, explicarase o funcionamento do servizo e a importancia de reactivar as Comisións de Normalización Lingüística (CNL).

EXPLICACIÓN PROXECTO (30 MIN. INÉS)



Breves indicacións sobre o traballo avaliativo que se deberá realizar para a obtención do crédito e, con el, as bases teóricas da programación de proxectos de índole social.

VISITA DO EQUIPO REITORAL (1H)



No Salón de Graos de Filoloxía terá lugar un encontro distendido co equipo reitoral da USC, onde se explicarán as súas funcións e o seu papel na vida académica e administrativa. Os últimos vinte minutos reservaranse para preguntas ou suxestións, tanto de forma directa como a través de Mentimeter, fomentando a participación de todas as persoas asistentes.

GYMKANAS BUROCRÁTICAS

GYMKANA EN LUGO (1H 30 MIN)

Como última actividade do día, antes de regresar en autobús a Santiago, celebrarase unha gymkana polo Campus Terra de Lugo. Comezando e rematando en Veterinaria, os distintos equipos completarán cinco probas en distintos espazos do campus, descubrindo aspectos clave da vida universitaria e coñecendo de primeira man o día a día do estudiantado en Lugo. Esta actividade permitirá explorar lugares fundamentais e obter unha visión máis ampla e integradora da USC...con pequenos premios!

GYMKANA EN SDC (1H)

Para facilitar a comprensión dos procedementos administrativos da USC, celebrarase unha ruta dinamizada por Santiago, que comezará diante da Conchi e percorrerá espazos clave para xestionar trámites universitarios. Ao longo do percorrido, os equipos superarán catro probas prácticas, nas que aprenderán a solicitar bolsas, presentar reclamacións ou buscar financiamento para actividades. A actividade rematará na Cafetería de Medicina, onde haberá unha merecida comida como peche da experiencia.

MESAS TEÓRICAS

COÑECE OS TEUS DEREITOS (DÍA 14 EN LUGO/1H/AULA 1 DE HUMANIDADES/DANI E LEÓN)

O coñecemento normativo é unha ferramenta fundamental para o estudiantado. Xa sexa para loitar contra as inxustizas que teñen lugar nas aulas e nos nosos centros como para aproveitar todos os recursos ao noso dispor e entender os cambios que van ter lugar coa modificación dos Estatutos da USC, coñecer os nosos dereitos permítenos vivir a universidade con seguridade e proactividade.

Esta mesa céntrase na divulgación das principais normativas universitarias que afectan ao estudiantado, así coma no coñecemento dos distintos marcos normativos. O obxectivo principal é que as persoas asistentes se familiaricen coas normas que rexen a vida universitaria, así como coas ferramentas dixitais dispoñibles para atopalas e consultalas con facilidade.

NORMATIVA DE ASISTENCIA E AVALIACIÓN (DÍA 14 EN LUGO/1H/AULA 2 DE HUMANIDADES/IRIA E ANDRÉS)

Nesta sesión aprenderase a aplicar a normativa da USC no día a día académico. Mediante casos prácticos e actividades interactivas, o estudantado poderá aclarar dúbidas sobre faltas xustificadas, revisión de notas ou o peso da asistencia, colaborando na busca das mellores solucións para situacións reais.

HISTORIA DO MOVEMENTO ESTUDANTIL (DÍA 14 EN LUGO/1H/AULA 3 DE HUMANIDADES/INÉS E CHISCO)

A mesa propón unha reflexión histórica co obxectivo de coñecer o pasado e tirar del leccións para o futuro. O percorrido estrutúrase do xeral ao particular: comeza cun repaso amplo, desde a creación da universidade ata Maio do 68, continúa coa análise do contexto estatal e autonómico durante a transición e as sucesivas reformas lexislativas, e descende logo ao estudo das asociacións que foron xurdindo a medida que mudaban a demografía e a composición do estudantado e do profesorado. O punto final será a presentación de entrevistas con representantes de distintas xeracións de estudantes, que achegarán unha visión directa e vivencial. O carácter interactivo da mesa busca precisamente situar ao público na pel deses protagonistas, evidenciando a continuidade e interdependencia entre todas as etapas do proceso.

A CARREIRA INVESTIGADORA (DÍA 22 EN SANTIAGO/1H/AULA 1 DE MATES/AIC)

A Asociación de Investigadoras de Compostela quere ofrecer ao estudantado de grao e máster unha visión clara do complexo itinerario da carreira investigadora, poñendo o foco nos seus primeiros chanzos: as investigadoras predoutorais. Abordaranse as distintas vías de acceso á investigación, o proceso do doutoramento e da tese, así como as principais axudas dispoñíbeis nesta etapa inicial. Finalmente, explóranse as opcións existentes para quen desexe continuar a súa traxectoria universitaria unha vez rematado o doutoramento.

VIVENDA E MUNDO LABORAL (DÍA 22 EN SANTIAGO/1H/AULA 4 ETSE/ALUMNI)

Alugar piso en Santiago ou Lugo pode traer moitas dúbidas: quen paga as reparacións?, cando pode quedar o arrendador coa fianza?, pode entrar na vivenda sen avisar? Neste encontro, con persoas Alumni USC especialistas en arrendamentos, resolveremos estas e outras cuestións que afectan ao día a día do estudantado. E non só iso: tamén falaremos de vida laboral, emprendemento e das ferramentas gratuítas que tes ao teu alcance se queres poñer en marcha a túa propia idea.

SAÚDE MENTAL E CONCILIACIÓN (DÍA 22 EN SANTIAGO/1H/AULA 10 BIOLOXÍA/UAP)



“Saúde mental e conciliación” é unha invitación a parar un momento e reflexionar sobre como xestionamos o noso tempo durante a etapa universitaria. Estudar, ter vida social, coidar de nós mesmos/as... É posible facelo todo sen ter superpoderes? Nesta sesión falaremos dos retos aos que nos enfrontamos nesta etapa, desmontaremos mitos sobre a produtividade, e descubriremos ferramentas prácticas para equilibrar tempos académicos, persoais e sociais. O obxectivo é claro: aprender extratexias para coidar a saúde mental.

MESAS COMPETENCIAIS

CONCEPTOS BÁSICOS DO DEREITO (DÍA 14 EN LUGO/1H/AULA 2 EPSE/ELSA)



ELSA-USC propón unha actividade para achegar o Dereito á vida cotiá do estudantado. Iniciará cun breve debate sobre temas actuais e cuestións teóricas —como intelixencia artificial, redes sociais, protección de datos ou a propia definición do Dereito— e continuará cunha dinámica práctica: un quiz por equipos (Trivial ou Kahoot) ou un xuízo simulado, no que o alumnado asumirá diferentes roles para coñecer as fases dun proceso xudicial. O propósito é amosar que o Dereito transcende as aulas e está presente en todos os ámbitos da sociedade.

OBRADOIRO DE ORATORIA (DÍA 14 EN LUGO/1H/AULA 3 EPSE/CULBE DE DEBATE)



Nesta mesa, organizada polo Clube de Debate Compostela, prepararase ao alumnado universitario para mellorar as súas habilidades de comunicación. Traballarase tanto a forma como o fondo dos discursos, aprendendo a estruturar ideas con claridade, usar con eficacia a linguaxe verbal e non verbal e conectar coa audiencia. Haberá tamén actividades prácticas e interactivas para reforzar estas competencias.

POLÍTICA PARA PROFANOS (DÍA 14 EN LUGO/1H/AULARIO 1 EPSE/ AITOR, CRISTIAN E LEÓN)



Nesta mesa imos descubrir como funciona a política universitaria na USC: dende como se propoñen e aproban as normas que afectan ao día a día, ata como se negocian e deciden os cambios importantes dentro da universidade.

Falaremos tamén dos espazos onde se toman as decisións e de como participa toda a comunidade universitaria nestes procesos, para que todo o mundo poida entender o que ocorre por dentro e como nos afecta.

DESMONTANDO A MERITOCRACIA NA UNIVERSIDADE (DÍA 14 EN LUGO/1H/AULA 5.01 ENFERMERÍA/ANDRÉS E MARTÍN)



Nesta mesa reflexionarase sobre a falsa cultura da meritocracia e sobre as desigualdades de partida no ámbito universitario. A través de dinámicas como a “carreira democrática” e a “árbore dos problemas”, analizarase por que se premia a excelencia académica e cuestionarase se o expediente realmente reflicte o esforzo e as diversas realidades do estudantado.

ORGANIZA A TÚA ACTIVIDADE (DÍA 14 EN LUGO/1H/AULA 5.02 ENFERMERÍA/CARME)



Sabías que ti tamén podes organizar actividades na USC? Só precisan cumprir tres condicións: seren abertas a toda a comunidade universitaria, garantir a súa calidade e ter un orzamento inferior a 2.500 €. Nesta aula práctica afondaremos nas claves para converter unha idea nun proxecto real. Súmate ao estudantado que dinamiza, crea e participa activamente na vida universitaria.

METODOLOXÍAS PARTICIPATIVAS (DÍA 22 EN SANTIAGO/1H/AULA 14 DEREITO/INÉS E DIEGO)



A través de dinámicas activas e participativas, crearase un espazo de reflexión colectiva no que as persoas participantes poidan aprender e compartir ferramentas útiles para fomentar unha participación horizontal e dinámica. O obxectivo é promover o diálogo aberto, a colaboración e a toma de decisións compartida, construíndo así un ambiente inclusivo e empoderador onde poidan florecer a creatividade e a innovación.

PRIMEIROS AUXILIOS(DÍA 22 EN SANTIAGO/1H/AULA 15 DEREITO/PROFE MEDICINA)



Este curso de primeiros auxilios ofrece coñecementos e habilidades básicas para actuar en situacións de emerxencia. A través de teoría e práctica, aprenderase a avaliar vítimas, realizar RCP e xestionar lesións como queimaduras, fracturas ou hemorraxias, así como responder ante asfixia, golpes de calor e hipotermia, adquirindo confianza para prestar asistencia ata a chegada dos servizos de emerxencia.

ESTRATEGIAS DE NEGOCIACIÓN (DÍA 22 EN SANTIAGO/1H/AULA 16 DEREITO/CHISCO E IRIA)



A capacidade de negociación constitúe unha competencia transversal esencial, útil non só para quen representa o estudantado, senón para calquera persoa, xa que na vida diaria son habituais as situacións que requiren habilidades negociadoras. Nesta actividade revisaranse as técnicas fundamentais de negociación e aplicarase o aprendido mediante un caso práctico. As persoas participantes asumirán distintos roles e darán vida a personaxes diversos, adaptándose a diferentes contextos e escenarios. O obxectivo é poñer en práctica as destrezas traballadas nunha simulación de conflito que afecte ao conxunto do estudantado, promovendo así a reflexión colectiva, a cooperación e a procura de solucións eficaces e consensuadas.

OBRADOIRO DE COMUNICACIÓN E REDES SOCIAIS (DÍA 22 EN SANTIAGO/1H/SEMINARIO O.3 POLÍTICAS/ESN)



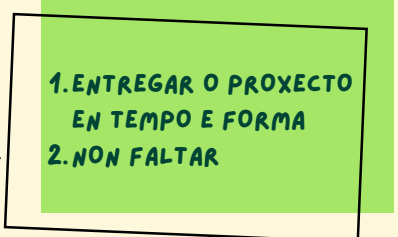
Nesta presentación analizarase como xestionar eficazmente as redes sociais, destacando a importancia de coñecer a audiencia, manter unha identidade visual coherente e fomentar a creatividade nas campañas. Mediante a actividade interactiva “¿Qué está mal aquí?”, identificaranse erros comúns, e tamén se revisará o uso de notas de prensa como ferramenta para amplificar mensaxes, ofrecendo así ferramentas prácticas para desenvolver estratexias de comunicación efectivas.

RECURSOS PARA ESTUDAR (DÍA 22 EN SANTIAGO/1H/SEMINARIO O.4 POLÍTICAS/ROCÍO E LUCÍA)



Nesta mesa presentarase aos estudantes diversos recursos para facilitar o estudo e a elaboración de traballos, desde as plataformas e bibliotecas da USC (como Concepción Arenal ou Intercentros en Lugo) ata buscadores especializados como Google Académico e Dialnet. Tamén se explorarán ferramentas de acceso a materiais compartidos por outros estudantes, como Wuolah ou bancos de apuntamentos. O obxectivo é fortalecer as competencias informacionais e fomentar un uso autónomo e eficaz destes recursos.

🤔 COMO OBTER O CRÉDITO E O CERTIFICADO DE ASISTENCIA? DOADO

- 
1. ENTREGAR O PROXECTO EN TEMPO E FORMA
 2. NON FALTAR

📖 O PROXECTO EN GRUPO

✨ Durante as Xornadas ides facer un pequeno proxecto en grupo, e en galego, que será explicado a mañá do primeiro día (14 de outubro, en Lugo).

- Tedes **unha semana** para elaboralo.
- A **posta en común** farase na tarde do segundo día (22 de outubro, en Santiago). Nada formal: será un espazo para compartir e aprender xuntas. É unha das partes que máis adoita gustar entre os participantes, porque xa hai confianza e sae todo moi natural 😊.

✉ Entrega e avaliación

- Os proxectos entregaranse por correo ao CEst USC (o prazo é dende o 22 ata o 29), modificando o que vexades.

🕒 FALTAS!

- Só se permite **unha falta como máximo** (**unha mañá OU unha tarde do total das dúas xornadas**). Se se supera este límite, non se poderá obter o crédito.
- ⚠ Aínda así, recoméndase encarecidamente asistir a todo, xa que o programa foi preparado con moito coidado e cada parte das xornadas ten contido útil e complementario.

🏆 SOBRE OS CERTIFICADOS

Para asistentes, un certificado que acredita a asistencia e o aproveitamento da actividade.

Para facilitadoras e organizadoras: Certificado acreditando horas de organización e/ou formación.

AGARDÁMOSVOS!

**AQUÍ TEDES A LIGAZÓN AO NOSO GRUPO DE
WHATSAPP. CONFIRMÁDENOS POR CORREO A VOSA
ASISTENCIA E, DESPOIS, ENTRADE!**

GRUPO DE PARTICIPANTES NAS IIIXCFU

WhatsApp Group Invite

 [WhatsApp.com](https://www.whatsapp.com)

