

Guia de l'estudiant TecnóCampus



Curs
2020-2021

Sumari

Presentació	3	6. Serveis de suport a l'estudiant	18
Horaris dels edificis i serveis	4	Suport acadèmic	18
Pla d'Autoprotecció	4	Punt d'Informació a l'Estudiant – PIE	18
Ubicació	4	Gestió acadèmica	18
1. Edificis del campus	5	Vida Universitària	18
2. Calendari acadèmic del curs	6	Allotjament	18
3. Pla de contingència per a la docència del curs 2020-21	9	Abonament esportiu	19
4. Credencials i accessos al TecnoCampus	10	Club d'Avantatges	19
eCampus	10	Cooperació i voluntariat	19
Compte de correu d'estudiant TecnoCampus	10	Cultura	19
Plataforma Helpdesk	10	Mobilitat internacional	20
Wifi docència	11	Universitat-Empresa	20
L'app del TecnoCampus	11	Comunicació	21
Carnet d'estudiant	11	Aula Oberta d'Idiomes	21
Office 365 on-line	11	Servei de Material i Reserves d'Espais Audiovisuals (SERMAT)	21
Software Microsoft	11	Fab Lab	21
Antivirus professional per a estudiants	11	7. Campus emprenedor	22
5. Els teus estudis	12	8. Campus saludable	23
Horaris i aules	12	Activitat física	23
Biblioteca-CRAI	12	Beneficis	23
e-Secretaria	12	Trucs per ser més actiu	23
Aula Virtual a l'eCampus	13	Benestar emocional	24
Tràmits relacionats amb els estudis	13	Alimentació saludable	24
Matrícula	13	Salut i sostenibilitat	24
Ampliació de matrícula	13	Tabac	24
Canvi d'assignatures	13	Alcohol	24
Anul·lació de matrícula	13	9. Equipaments	25
Reincorporació als estudis	14	Bicicampus	25
Règim de permanència	14	Aparcament	25
Continuació d'estudis	14	Cafeteria i restaurant	25
Progressió d'estudis	14	10. Òrgans de representació i participació estudiantil	26
Avaluació	14	Delegats	26
Convocatòries	14	Comissió de delegats del TecnoCampus	26
Renúncia a l'avaluació	14	Enquestes i bústia de suggeriments	26
5a convocatòria extraordinària	15	Associació d'Estudiants	26
Matrícula d'honor	15	11. I després de la graduació, què?	28
Publicació dels resultats	15	Màsters, postgraus i formació permanent i contínua	28
Revisió de qualificacions	15	Programa Alumni	28
Reclamació de les qualificacions finals	15		
Expedient	15		
Reconeixement de crèdits	15		
Reconeixement de crèdits RAC	15		
Convalidacions de CFGS	15		
Sol·licitud de certificats	16		
Expedició del títol	16		
Acreditació d'una tercera llengua	16		
Assegurances	16		
Beques i ajuts convocats pel TecnoCampus	17		
Beques convocades per altres organismes	17		

Presentació

Benvolgut/da estudiant,

Et presentem la guia dels centres universitaris del TecnoCampus del curs 2020-2021.

Hi trobaràs un recull d'informacions dels serveis i els recursos que el TecnoCampus t'ofereix, així com els llocs físics o electrònics on adreçar-te per ampliar aquesta informació, assessorar-te i resoldre els dubtes que et puguin sorgir sobre el funcionament dels serveis i les activitats que es duen a terme al TecnoCampus.

Esperem que aquest document sigui una eina útil que t'ajudi a conèixer el campus i et faciliti la plena integració a la comunitat universitària.

Per a més informació:



Presencialment

TecnoCampus
Av. Ernest Lluch, 32
08302 Mataró
Edifici TCM1
Planta baixa



Per telèfon

PIE: 93 702 32 32
Recepció: 93 169 65 01



On-line

www.tecnocampus.cat
pie@tecnocampus.cat
<http://helpdesk.tecnocampus.cat>

Horaris dels edificis i serveis

Recepció edifici TCM1

De dilluns a divendres de 8 a 22.30 h

Biblioteca TCM1

De dilluns a divendres de 9 a 21 h

Mes d'agost tancat

(horaris especials en període d'exàmens)

Recepció edificis TCM2 i TCM3

De dilluns a divendres de 8 a 22 h

Dissabtes de 8 a 14 h

Punt d'Informació a l'Estudiant (PIE)

De dilluns a divendres de 9 a 14 h i de 15 a 20 h

Divendres tarda tancat del 24 de juny al 12 de setembre

Cafeteria-restaurant

De dilluns a divendres de 7.30 a 19.30 h

(horaris especials en períodes no lectius)

Aparcament

De dilluns a divendres de 7 a 23 h

Dissabtes de 7 a 14 h

Bicicampus

De dilluns a divendres de 7 a 23 h

Dissabtes de 7 a 14 h

Servei de Material i Reserves d'Espais Audiovisuals (SERMAT)

Dilluns, dimecres i dijous de 7.30 a 21.30 h

Dimarts i dimecres de 7.30 a 21 h

Retorn de material:

De dilluns a divendres de 7.30 a 8.30 h i de 13.30 a 14.30 h
(segons torn de matrícula)

Recollida de material:

De dilluns a divendres de 8 a 20.30 h

Pla d'Autoprotecció

El TecnoCampus té un Pla d'Autoprotecció per tal de dotar-se dels coneixements, recursos i equips humans necessaris per garantir una correcta resposta i actuació en cas d'emergència als edificis. Com a estudiant i usuari de les instal·lacions has d'estar informat i complir amb les normes de seguretat que es detallen en aquest Pla. De manera periòdica el TecnoCampus organitzarà simulacres d'emergència per practicar les normes de seguretat i evacuació

i així millorar els procediments. Trobaràs els plànols d'evacuació en llocs visibles i accessibles a les diferents dependències. En cas que detectessis qualsevol emergència, t'has de dirigir a la recepció de l'edifici TCM1, o trucar a l'extensió 10200 del telèfon 93 169 65 00. Pots ampliar aquesta informació dins l'espai [eCampus](#).

Ubicació

Av. Ernest Lluch, 32

08302 **Mataró**

Tel. 93 169 65 01



Com arribar-hi en transport públic

Tarifes integrades



Línia R1 de Rodalies

Freqüència: 7 minuts aprox.
(tarifa integrada)



Autobús Expres.cat

Línia E11 Barcelona - Mataró Centre

E11.1 Directe des de BCN

Freqüència: 5-30 minuts depenent dels horaris
Parada davant el TecnoCampus



Autobús interurbà empresa Sarfa

C-10 Mataró-Barcelona
(per N-II)



Autobús interurbà empresa Sagalés

Línia Mataró-Granollers-Sabadell



Distàncies en cotxe:

Mataró- Barcelona: 25 min

Mataró-Granollers: 17 min

Mataró-Sabadell: 31 min

1. Edificis del campus

Edifici Universitari TCM1

Escola Superior Politècnica
Escola Superior de Ciències Socials i de l'Empresa

Seu del centre tecnològic EURECAT

Entrada C

Planta 2

Aules 201-207

Planta 1

Aules 1C1-1C6

Aules 100-109

Planta 0

Innolab
Comitè d'empresa

Torre TCM2 Centre de Congressos TCM4

Plantes 2-6

Allotjament empresarial

Planta 1

Incubadora i Preincubadora

Planta 0

Empresa i empenedoria
Oficina Mataró Empresa
Sala Laia l'Arquera
Sala Burriac

Planta -1

Auditori
Foyer

Torre TCM3

Plantes 1-6

Allotjament empresarial

Planta 0

Caixer automàtic
Sala de descans
Locals comercials

Planta -1

Sala polivalent CAFE
Vestidors

Entrada A

Planta 2

Aules 210-212
Aula 213 (Sala de graus)

Planta 1

Aula 110
Aula 111 (BusinessLab 1 i 2)

Planta 0

Cafeteria restaurant
Equipaments audiovisuals
Sala de descans / menjador

Planta -1

Platós de televisió
Cambra semianecoica
Equipaments audiovisuals
Sermat

Entrada B

Planta 2

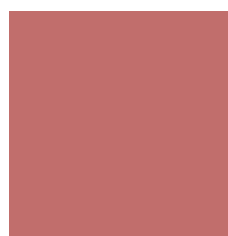
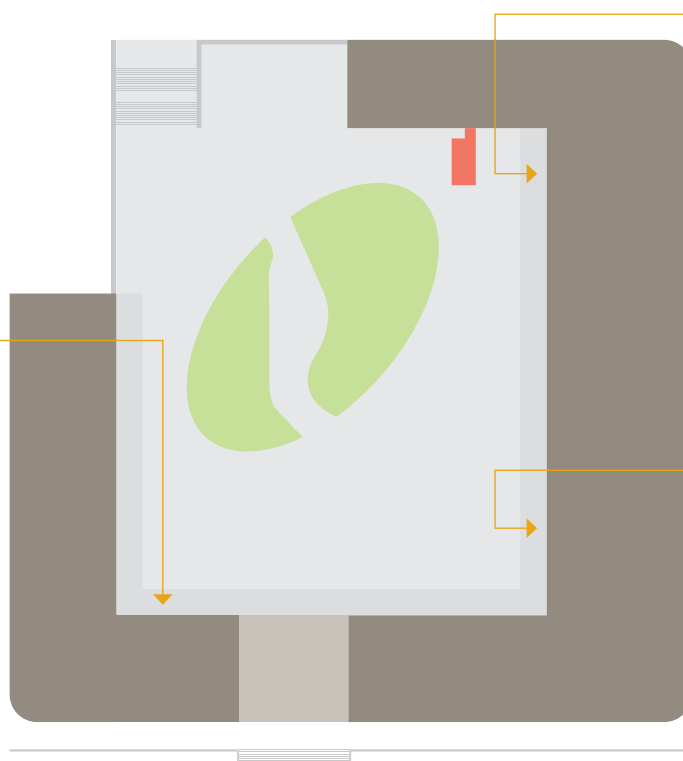
Aules 201-207
Despatxos de professors
SQAI, Servei de Qualitat,
Aprentatge i Innovació
Secretaries de centre

Planta 1

Sala de descans
Aules 100-107
Laboratoris d'Enginyeria Mecànica i Electrònica
Laboratoris d'Informàtica
SIT
Infraestructura

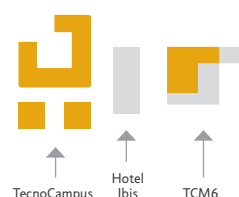
Planta 0

Recepció
Punt d'Informació a l'Estudiant
Biblioteca CRAI
Gestió Acadèmica
Aules 001, 002 i 003



Edifici Universitari TCM6

Escola Superior de Ciències de la Salut



Entrada TCM6

Planta 1

Despatxos professorat
Seminari 1, 2, 3 i 4
Serveis corporatius de la Fundació
TecnoCampus Mataró-Maresme
Aules 611 a 616

Planta 0

Recepció
Aules 601 a 604
Gimnasos 1 a 4
Vestidors
Laboratori LARS
Centre de Simulació i Innovació en Salut (CSIS)



2. Calendari acadèmic del curs

A causa dels tràmits acadèmics que es requereixen, el curs vigent no es dona per finalitzat fins que s'inicia el següent.

Escola Superior Politècnica

Als efectes dels tràmits acadèmics que ho requereixen, el curs acadèmic vigent no es dona per finalitzat fins que s'inicia el següent.

1r. Trimestre

- **Classes**
 - 29 de setembre (dm)
 - 4 de desembre (dv)
- Per als estudiants de primer curs
- 28 de setembre (dl)
- Jornada de Benvinguda
- **Avaluació**
 - 9 de desembre (dc)
 - 21 de desembre (dl)
- **Tancament d'actes**
 - 20 de gener (dc)
- **Recuperació**
 - 29 de gener i 1 de febrer (dv i dl)
 - no hi ha classes del 2n. Trimestre-
- **Tancament d'actes de recuperació**
 - 12 de febrer (dv)
- **Signatura d'actes**
 - 17 i 18 de febrer (dc i dj)
- **Vacances**
 - 22 de desembre (dm) – 6 de gener (dc)
- **Proves PDL del'Aula Oberta d'Idiomes**
 - Consulta la informació a la pàgina 16

2n. Trimestre

- **Classes**
 - 11 de gener (dl)
 - 19 de març (dv)
- **Avaluació**
 - 22 de març (dl) – 26 de març (dv),
 - 6 d'abril (dm) – 9 d'abril (dv)
- **Tancament d'actes**
 - 22 d'abril (dj)
- **Recuperació**
 - 4 i 5 de maig (dm i dc)
 - no hi ha classes del 3r Trimestre-
- **Tancament d'actes de recuperació**
 - 14 de maig (dv)
- **Signatura d'actes**
 - 26 i 27 de maig (dc i dj)
- **Vacances**
 - 29 de març (dl) – 5 d'abril (dl)



WELCOME WEEK

Consulta a la pàgina web tecnocampus.cat/welcome-week les activitats programades com a benvinguda a nous estudiants. També es preveuen realitzar sessions online per a estudiants matriculats en cursos anteriors.

3r. Trimestre

- **Classes**
 - 12 d'abril (dl)
 - 18 de juny (dv)
 - **Avaluació**
 - 21 de juny (dl)
 - 30 de juny (dc)
 - **Tancament d'actes**
 - 9 de juliol (dv)
 - **Recuperació**
 - 15 i 16 de juliol (dj i dv)
 - **Tancament d'actes de recuperació**
 - 22 de juliol (dj)
 - **Signatura d'actes**
 - 23 i 26 de juliol (dv i dl)
- ★ **Dies festius**
- 12 d'octubre, 1 de novembre, 8 de desembre, 23 d'abril, 1 de maig, 24 de maig, 24 de juny

★ Dies no lectius

7 de desembre, 7 de gener, 8 de gener

Dies de classe

- 1r. trimestre: **48**
- 2n. trimestre: **50**
- 3r. trimestre: **48**
- Total: **146**

NOMBRE DE DIES DE CLASSE PER TRIMESTRE

Primer trimestre

- Dilluns: **8**
- Dimarts: **10**
- Dimecres: **10**
- Dijous: **10**
- Divendres: **10**

Segon trimestre

- Dilluns: **10**
- Dimarts: **10**
- Dimecres: **10**
- Dijous: **10**
- Divendres: **10**
- Recuperacions 1r trimestre
- 29 de gener i 1 de febrer (dv i dl)
- no hi ha classes del 2n. Trimestre-

Tercer trimestre

- Dilluns: **9**
- Dimarts: **10**
- Dimecres: **10**
- Dijous: **10**
- Divendres: **9**
- Recuperacions 2n trimestre
- 4 i 5 de maig (dm i dc)
- no hi ha classes del 3r Trimestre-

★ Acte de graduació

Es realitzarà el dia acordat amb la institució.

Escola Superior de Ciències Socials i de l'Empresa

Als efectes dels tràmits acadèmics que ho requereixin, el curs acadèmic vigent no es dona per finalitzat fins que s'inicia el següent.

1r. Trimestre

• Classes

28 de setembre (dl)

4 de desembre (dv)

Per als estudiants de primer curs

25 de setembre (dm)

Jornada de benvinguda

Setembre – Octubre.

Proves de diagnosi lingüística. Online

• Avaluació

9 de desembre (dc)

21 de desembre (dl)

• Tancament d'actes

20 de gener (dc)

• Recuperació

29 de gener i 1 de febrer (dv i dl)

-no hi ha classes del 2n. Trimestre-

• Tancament d'actes de recuperació

12 de febrer (dv)

• Signatura d'actes

17 i 18 de febrer (dc i dj)

• Vacances

22 de desembre (dc) – 6 de gener (dc)

• Proves PDL del'Aula Oberta d'Idiomes

Consulta la informació a la pàgina 16

2n. Trimestre

• Classes

11 de gener (dl) – 19 de març (dv)

• Avaluació

22 de març (dl) – 26 de març (dv),

6 d'abril (dm) – 9 d'abril (dv)

• Tancament d'actes

22 d'abril (dj)

• Recuperació

4 i 5 de maig (dm i dc)

-no hi ha classes del 3r Trimestre-

• Tancament d'actes de recuperació

14 de maig (dv)

• Signatura d'actes

26 i 27 de maig (dc i dj)



3r. Trimestre

• Classes

12 d'abril (dl.) – 18 de juny (dv)

• Avaluació

21 de juny (dl) – 30 de juny (dc)

• Tancament d'actes

9 de juliol (dv)

• Recuperació

15 i 16 de juliol (dj i dv)*

• Tancament d'actes de recuperació

22 de juliol (dj)

• Signatura d'actes

23 i 26 de juliol (dv i dl)

• Vacances

29 de març (dl) – 5 d'abril (dl)

*Excepte l'assignatura de Pràctiques externes que tindrà recuperació el dia 3 de setembre (dv)

★ Dies festius

12 d'octubre, 1 de novembre,
8 de desembre, 23 d'abril, 1 de maig,
24 de maig, 24 de juny.

★ Dies no lectius

7 de desembre, 7 de gener, 8 de gener

Dies de classe

- 1r. trimestre: **49**
- 2n. trimestre: **52**
- 3r. trimestre: **48**
- Total: **149**

NOMBRE DE DIES DE CLASSE PER TRIMESTRE

1r. Trimestre

- Dilluns: **9**
- Dimarts: **10**
- Dimecres: **10**
- Dijous: **10**
- Divendres: **10**

2n. Trimestre

- Dilluns: **9**
- Dimarts: **10**
- Dimecres: **10**
- Dijous: **10**
- Divendres: **9**

3r. Trimestre

- Dilluns: **9**
- Dimarts: **9**
- Dimecres: **9**
- Dijous: **10**
- Divendres: **9**

★ Acte de graduació

Es realitzarà el dia acordat amb la institució.

Escola Superior de Ciències de la Salut

Als efectes dels tràmits acadèmics que ho requereixin, el curs acadèmic vigent no es dona per finalitzat fins que s'inicia el següent.

1r. Trimestre

• Classes

28 de setembre (dl)

4 de desembre (dv)

Per als estudiants de primer curs

23 de setembre (dl)

Jornada de Benvinguda

• Avaluació

9 de desembre (dc)

21 de desembre (dl)

• Tancament d'actes

20 de gener (dc)

• Recuperació

29 de gener i 1 de febrer (dv i dl)

• Tancament d'actes de recuperació

12 de febrer (dv)

• Signatura d'actes

17 i 18 de febrer (dc i dj)

• Vacances

22 de desembre (dc) – 6 de gener (dc)

• Proves PDL del'Aula Oberta d'Idiomes

Consulta la informació a la pàgina 16

2n. Trimestre

• Classes

11 de gener (dl)

19 de març (dv)

• Avaluació

22 de març (dl) – 26 de març (dv)

6 d'abril (dm) – 9 d'abril (dv)

• Tancament d'actes

22 d'abril (dj)

• Recuperació

4 i 5 de maig (dm i dc)

• Tancament d'actes de recuperació

14 de maig (dv)

• Signatura d'actes

26 i 27 de maig (dc i dj)



3r. Trimestre

• Classes

12 d'abril (dl)

18 de juny (dv)

• Avaluació

21 de juny (dl)

2 de juliol (dv)

• Tancament d'actes

9 de juliol (dv)

• Recuperació

15 i 16 de juliol (dj i dv)

• Tancament d'actes de recuperació

22 de juliol (dj)

• Signatura d'actes

23 i 26 de juliol (dv i dl)

• Vacances

29 de març (dl) – 5 d'abril (dl)

★ Dies festius

12 d'octubre, 1 de novembre,
8 de desembre, 23 d'abril, 1 de maig,
24 de maig, 24 de juny.

★ Dies no lectius

7 de desembre, 7 de gener, 8 de gener

Dies de classe

• 1r. trimestre: **49**

• 2n. trimestre: **50**

• 3r. trimestre: **48**

• Total: **147**

NOMBRE DE DIES DE CLASSE PER TRIMESTRE

1r. Trimestre

• Dilluns: **9**

• Dimarts: **10**

• Dimecres: **10**

• Dijous: **10**

• Divendres: **10**

2n. Trimestre

• Dilluns: **10**

• Dimarts: **10**

• Dimecres: **10**

• Dijous: **10**

• Divendres: **10**

3r. Trimestre

• Dilluns: **9**

• Dimarts: **10**

• Dimecres: **10**

• Dijous: **10**

• Divendres: **9**

★ Acte de graduació

Es realitzarà el dia acordat amb la institució.

3. Pla de contingència per a la docència del curs 2020-21

Aquest document es base en una sèrie de principis, que volem destacar:

- Principi bàsic: l'aula i la presencialitat han de tornar a ser eixos centrals de la docència, fins allà on sigui possible en el marc de la situació sanitària.
- Tres modalitats de docència: s'estableix la docència presencial al 100% (grups petits, les mínimes); la docència híbrida rotacional (el professor/a farà la seva classe a l'aula amb un grup reduït, rotatori, dels estudiants matriculats, i la resta d'estudiants ho seguirà per streaming); docència 100% online, síncrona. TOTES les assignatures, amb una intensitat que es concretarà el mes de setembre, tindran en alguna mesura, aquestes modalitats.
- Els estudiants de primer, de nou accés, mancats de referències a la Universitat, tindran més presencialitat en la docència.
- La presencialitat es prioritzarà, també, en assignatures pràctiques.
- L'avaluació continuada tindrà més pes que actualment, d'acord amb la recomanació que s'ha fet als docents.
- L'estudiant ha de saber dia a dia la planificació docent del trimestre. El compromís és que el setembre, en el moment de la matrícula, l'estudiant en tindrà ple coneixement.
- Aquest pla per a la docència s'ha de complementar amb el pla de prevenció (mesures de prevenció sanitària a adoptar).
- Estudiants de nou accés: es podria endarrerir la data d'inici de curs (per l'endarreriment de matrícula), només en el cas dels estudiants de nou accés.

Consulta el Pla de contingència [aquí](#).

4. Credencials i accessos al TecnoCampus

Uns dies després d'haver formalitzat la matrícula, el TecnoCampus et farà arribar al teu correu personal (usat a la preinscripció universitària) les credencials que et permetran accedir als serveis *on-line* del TecnoCampus i a l'Aulari Virtual. Aquestes credencials són un codi d'usuari i una clau d'accés i un compte de correu Gmail del TecnoCampus.

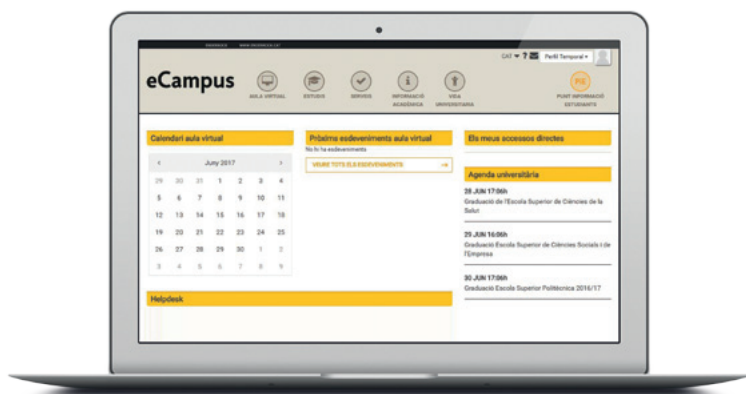
eCampus

L'**eCampus** és el teu espai *on-line* intern on, amb les teves claus d'accés, podràs autenticar-te com a membre de la comunitat TecnoCampus i accedir a les aules virtuals de cadascuna de les assignatures matriculades. Les aules *on-line* són l'espai on cada professor proporcionarà materials i indicacions per seguir l'activitat de l'assignatura.

A més, a l'**eCampus** hi podràs fer les següents gestions:

- Accedir a "El meu perfil", des d'on podràs consultar el teu número identificatiu al TecnoCampus o el nombre d'impressions disponibles, fer tràmits relacionats amb el carnet d'estudiant o canviar-te la contrasenya.
- Consultar els horaris de classe.
- Consultar l'agenda de l'Aulari Virtual (exàmens, entregues de treballs i pràctiques...).
- Accedir a l'expedient acadèmic (SIGMA).
- Accedir a l'agenda del TecnoCampus i als avisos de les secretaries de la teva escola.
- Obrir incidències tècniques al Servei d'Informàtica.
- Fer reserves de material audiovisual i informàtic (SERMAT).
- Trobar informació sobre tràmits i gestions acadèmiques.
- Accedir als diferents Serveis TecnoCampus (biblioteca, mobilitat, carreres professionals, reserva de sales d'estudi).

Per accedir-hi has d'anar a l'enllaç <https://ecampus.tecnocampus.cat> i introduir-hi les teves credencials (vegeu l'apartat Credencials i accessos TecnoCampus).



Compte de correu d'estudiant TecnoCampus

Uns dies després d'haver formalitzat la matrícula el TecnoCampus enviarà un correu electrònic a la teva adreça de correu privada, amb el teu compte de correu TecnoCampus (usuari@edu.tecnocampus.cat) i la clau d'accés com a estudiant.

El correu està vinculat als serveis de Google. Accedint a **Gmail** amb el teu correu TecnoCampus i la clau d'accés podràs gestionar la teva bústia i serveis associats de Google (Drive, Calendar, etc.). Aquest correu serveix, entre altres coses, perquè rebis comunicacions i notícies que et poden ser d'interès (convocatòries de beques i ajuts, activitats que es realitzen, nous cursos i formacions, etc.).

També et serveix com a eina per comunicar-te amb el professorat per resoldre dubtes. Aquest és el correu electrònic que utilitzaràs per a activitats com tasques o treballs lligats als teus estudis.

En el cas que t'oblidis de l'usuari o de la clau d'accés, pots recuperar-les a: <http://credencials.tecnocampus.cat>, o pots enviar un correu electrònic a helpdesk@tecnocampus.cat des de l'adreça de correu que vas facilitar en el moment de fer la matrícula.

Plataforma Helpdesk

En el cas que tinguis qualsevol incidència relacionada amb l'accés als ordinadors del TecnoCampus, l'**eCampus**, el carnet de l'estudiant, el correu de l'estudiant, les impressores del TecnoCampus, etc., podràs comunicar-ho a través del servei de Helpdesk.

La incidència es vehicularà als tècnics responsables perquè et donin una resposta el més aviat possible, que t'arribarà al correu d'estudiant. El seguiment el podràs fer des de la mateixa plataforma de Helpdesk o des de l'**eCampus**.

URL: <https://helpdesk.tecnocampus.cat>

Wifi docència

El TecnoCampus facilita un servei Eduroam interuniversitari.

Trobaràs la informació de com utilitzar-lo a:

<https://www.tecnocampus.cat/eduroam>

L'app del TecnoCampus

El TecnoCampus posa al teu servei la app mòbil TecnoCampus Estudiants. Es descarrega des de la plataforma GooglePlay d'Android o des de l'Apple Store.

Amb l'app TecnoCampus Estudiants estaràs al dia dels avisos de la institució, i gaudiràs dels serveis directes per a estudiants.

- Carnet Digital
- Agenda eCampus
- Calendari d'Aula Virtual
- Informació institucional
- Notes parcials i finals
- Borsa talent

NOTA: Els usuaris que no es descarreguin l'app corren el risc de no assabentar-se d'alguna notificació important emesa des de la Secretaria o des dels serveis universitaris. A més, els serveis vinculats al carnet només seran accessibles si disposes d'aquesta app.

Android:



Apple:



Servei d'impressions

Pel fet de ser estudiant disposes de 270 impressions en b/n o 27 impressions en color cada trimestre. Aquest crèdit s'acumula durant els tres períodes naturals del curs universitari.

Aquestes impressions les pots gestionar des de qualsevol dels ordinadors del TecnoCampus o des de qualsevol ordinador o dispositiu mòbil propi accedint a la plataforma d'intranet [eCampus](#).

Les impressions estan configurades perquè surtin a les dues impressores de la biblioteca o a la que trobaràs a la 1a planta de TCM 1 i a la planta baixa de TCM6.

NOTA: Verifica, quan enviiis a imprimir, si ho fas en blanc i negre o en color. Recorda que una impressió en color equival a 10 impressions en b/n. A l'espai eCampus podràs consultar el saldo disponible, així com l'historial de les teves impressions des de l'última càrrega fins al moment de la consulta.

Carnet d'estudiant

A partir de les dades de matrícula d'estudiant es confeccionarà el teu carnet digital. Aquest carnet estarà disponible quan et descarreguis l'app TecnoCampus Estudiants.

Si vols tenir el carnet en format targeta, pots adreçar-te al PIE del TecnoCampus (al vestíbul de l'edifici universitari TCM1). L'eCarnet t'identifica com a estudiant i et permet gaudir dels serveis que el TecnoCampus posa a la disposició dels seus estudiants, com ara sol·licitar préstec de documents a la biblioteca o accés al servei d'impressions. A més, el carnet també et permet obtenir descomptes en determinats comerços i activitats, ja que t'acredita com a estudiant universitari de la UPF.

Office 365 on-line

Com a estudiant dels centres universitaris TecnoCampus gaudeixes d'accés gratuït a la plataforma de Microsoft Office 365 on-line. Les credencials d'accés se't faran arribar amb el correu que rebràs un cop formalitzada la matrícula.

URL: <https://office.com>

Software Microsoft

Amb la teva adreça de correu d'estudiant tindràs l'accés a la descàrrega de software professional i de servidors, amb llicència gratuïta de Microsoft a través de la plataforma Microsoft Imagine. L'enllaç el trobaràs a l'apartat de serveis de la plataforma [eCampus](#).

URL: <http://imagine.tecnocampus.cat>

Antivirus professional per a estudiants

Disposes de l'antivirus corporatiu del TecnoCampus (Trendmicro Endpoint) totalment gratuït per utilitzar-lo en tots els teus dispositius Windows. D'aquesta manera estaràs completament protegit tant dins com fora del campus.

Per descarregar-lo i obtenir una llicència d'estudiant TecnoCampus has d'accedir a la plataforma [eCampus](#) a l'apartat de Serveis/antivirus.

5. Els teus estudis

Horaris i aules

A partir de l'inici de curs podràs consultar els horaris i les aules on s'impartiran les diferents assignatures a l'enllaç www.tecnocampus.cat/ca/horaris. També disposaràs dels teus horaris de classe de manera *on-line* a través dels serveis o accessos directes oferts a la plataforma [eCampus](#).

Biblioteca-CRAI

La Biblioteca-CRAI (Centre de Recursos per a l'Aprenentatge i la Investigació) posa a disposició de la comunitat educativa espais de treball i d'estudi en silenci, així com un fons bibliogràfic adient amb els estudis que s'hi imparteixen, tant el disponible a la sala com el que es pot demanar a la resta d'universitats catalanes.

És de lliure accés per als alumnes, exalumnes, personal docent, personal d'administració i serveis (PAS) i personal del TecnoCampus; està integrada al Consorci de Serveis Universitaris de Catalunya, i t'ofereix una sèrie de recursos d'informació:

- Catàleg del TecnoCampus per trobar el fons de la Biblioteca-CRAI.
- Catàleg Col·lectiu de les Universitats de Catalunya (CCUC) per consultar els fons de les universitats catalanes.
- Bases de dades consultables a través de l'eCampus.
- Repositori Digital del TecnoCampus: recull, preserva i difon els actius digitals resultants de l'activitat acadèmica, investigadora i institucional del TecnoCampus.
- Selecció d'altres repositoris digitals: accés a diversos dipòsits per consultar TFGs, articles i altres publicacions científiques.
- Selecció de recursos electrònics d'interès.

A la Biblioteca hi trobaràs espais diversos:

- 7 espais de treball individualitzats.
- 2 sales d'ordinadors, amb deu ordinadors per sala que funcionen amb les mateixes identifications que la resta d'ordinadors del campus.
- 2 sales generals per al treball i l'estudi, una per planta, d'accés lliure per a qualsevol usuari (excepte en casos d'afluència excessiva), i des d'on es pot consultar el fons bibliogràfic de lliure accés.
- 1 espai hemerogràfic, a la planta inferior, destinat a la consulta de les publicacions periòdiques que es reben.

Des de la Biblioteca pots accedir a diversos serveis:

- Obtenir en préstec un o diversos documents dels catàlegs TecnoCampus o dels Treballs de Final de Grau (TFG).
- Consultar el CCUC (Catàleg Col·lectiu de les Universitats de Catalunya) i sol·licitar els documents que t'interessin a través del servei de préstec consorciat PUC. En el termini aproximat d'una setmana t'arribaran a la Biblioteca del TecnoCampus.
- Accedir al Servei d'Obtenció de Documents, per demanar articles que no estan disponibles a les bases de dades de la Biblioteca-CRAI o per obtenir documents que no circulen pel PUC.
- Reservar un espai de treball individualitzat, que pots ocupar durant dues hores amb reserva prèvia.

Per a més informació: <https://www.tecnocampus.cat/ca/biblioteca>

e-Secretaria

L'e-Secretaria és un servei que et permet gestionar en línia la majoria de tràmits acadèmics.

Abans d'iniciar qualsevol sol·licitud, has de consultar les especificacions de cada tràmit, els terminis de sol·licitud i resposta i el seu procediment de tramitació. Pots fer-ho al web del TecnoCampus (estudis > informació acadèmica) o bé a l'eCampus, dins el punt del menú *Tràmits acadèmics*.

Quins tràmits pots fer en línia? Entre altres, pots sol·licitar certificats, canvis d'assignatures, ampliació de matrícula, renúncia a l'avaluació, canvi de grup d'assignatures (estudiants ESCSET), progressió en els estudis, acreditació de la 3a llengua, modificació de dades personals, renovació de beques TecnoCampus i esportistes d'alt nivell, bonificacions i descomptes i formes de pagament.

Pots accedir a l'e-Secretaria mitjançant l'[eCampus](#) (els meus accessos directes > expedient UPF) o directament des d'aquest [enllaç](#).

Aula Virtual a l'eCampus

Les aules virtuals són l'espai en línia per fer el seguiment de les assignatures.

A l'[eCampus](#) hi trobaràs un apartat anomenat Aula Virtual que dona accés a un espai *on-line* per a cada assignatura matriculada. Aquest serà l'espai on trobaràs la planificació de l'assignatura i on cada professor/a proporcionarà materials i indicacions per seguir les activitats d'avaluació (dates d'entrega, espais *on-line* de treball en grups, qualificacions...).

També tindràs una Aula Virtual de:

–Tutoria. Cada estudi té un tutor/a assignat que utilitza l'Aula Virtual per enviar-te avisos o publicar informacions que són rellevants per als estudiants.

–Secretaria. Cada escola té una Secretaria, que utilitza l'Aula Virtual per fer-te arribar avisos de caràcter general de l'escola.

Per a possibles problemes amb les claus d'accés, altes i baixes d'assignatures o qualsevol altre dubte que sorgeixi en el desenvolupament del curs, s'ha de fer arribar un missatge a través de la plataforma de Helpdesk, emplenar les dades amb la incidència i enviar-la.

Tràmits relacionats amb els estudis

Matrícula

A partir del segon curs es formalitza l'automatrícula *on-line*. Per poder-ho fer correctament, el TecnoCampus et posarà a disposició tota la informació que necessites. Entre altres coses tindràs una Guia d'Automatrícula. Si ets estudiant de primer curs, t'has de matricular obligatòriament de tots els crèdits de primer. Només es considerarà estudiant a temps parcial aquell a qui la Universitat hagi declarat en aquesta situació mitjançant resolució específica, d'acord amb l'establert a la *Normativa sobre la regulació de la modalitat de dedicació a l'estudi a temps parcial*. A partir de segon curs, en el moment de formalitzar l'automatrícula has d'incloure obligatòriament, juntament amb els crèdits dels quals et matriculis per primera vegada, tots els crèdits de formació bàsica i obligatoris que no hagis superat. També podràs incorporar a la matrícula els crèdits reconeguts/convalidats. Pots consultar i reimprimir en qualsevol moment la teva matrícula des de l'[eCampus](#) > Expedient UPF.

L'automatrícula com a estudiant de GMA (Grau en Mitjans Audiovisuals) de 2n, 3r i 4t curs no garanteix que es vagi al mateix grup (matí/tarda) que el curs anterior. Per als estudiants de GMA, aquesta s'organitza en citacions perquè en funció de la nota mitjana de l'expedient de cada estudiant es pugui escollir el grup (matí o tarda) que més li convingui. Les citacions que s'adjudiquen a cada estudiant indiquen a partir de quin dia i hora aquest es pot matricular dins el període establert.

Ampliació de matrícula

Ampliació del nombre d'assignatures que inicialment consten a la matrícula amb altres assignatures corresponents al mateix curs (2n, 3r, 4t i 5è en el cas de les dobles).

Què has de tenir en compte? Consulta el calendari acadèmic del teu centre, és possible que no totes les assignatures es puguin ampliar.

Data: Últim dia de classe del trimestre anterior: consulta el calendari acadèmic del teu centre.

Consulta'l a <https://www.tecnocampus.cat/ca/ampliacio-matricula-upf>.

Canvi d'assignatures

Canvi d'una/es de les assignatures matriculades per una/es altra/es.

Què has de tenir en compte? Consulta el calendari acadèmic del teu centre, és possible que no totes les assignatures puguin ser susceptibles de canvis. No es poden canviar assignatures pendents. No es poden treure assignatures matriculades.

Data: Últim dia de classe del trimestre anterior: consulta el calendari acadèmic del teu centre. Consulta'l a

<https://www.tecnocampus.cat/ca/modificacions-matricula/canvi-assignatures>.

Anul·lació de matrícula

Com a estudiant pots renunciar, amb data límit de 30 de novembre, a la matrícula. La renúncia ha de ser acceptada pel TecnoCampus. L'acceptació de la renúncia de la matrícula té els mateixos efectes que si no t'haguessis matriculat.

Què has de tenir en compte?

Es procedeix a la devolució total o parcial de l'import de la matrícula en els casos següents:

a) Quan l'estudiant ha estat reassignat a un altre centre per part de l'oficina de preinscripció: es retornarà l'import ja abonat dels crèdits matriculats excepte les despeses de gestió de matrícula i expedient acadèmic (Cal la presentació del document acreditatiu). En els casos que l'estudiant torni a fer una nova preinscripció universitària o bé sol·liciti un canvi de preferències estant matriculat en un dels centres universitaris de TecnoCampus, no hi haurà retorn de l'import de matrícula.

b) Quan, després de formalitzar la matrícula, es produeixen modificacions dels horaris, de les dates previstes d'exàmens o es detecten errors administratius: l'estudiant podrà sol·licitar la rectificació de la matrícula amb dret a retorn de l'import abonat en excés si així resulta de la nova matrícula.

c) Quan l'estudiant sol·liciti per escrit la renúncia de la matrícula abans de la data d'inici de curs: es retornarà l'import abonat excepte les despeses de gestió de matrícula i expedient acadèmic.

d) Quan l'estudiant sol·liciti per escrit la renúncia de la matrícula un cop iniciat el curs es tindran en compte els següents supòsits:

- Renúncia efectuada entre la data d'inici de curs i el 30 de novembre: es retornarà la diferència entre l'import abonat menys 600 euros i les despeses de gestió de matrícula i expedient acadèmic. Si l'import abonat és de menys de 600 euros es reclamarà la diferència.
- Renúncia efectuada per estudiants de nou accés que s'han incorporat als estudis un cop iniciat el curs acadèmic: es retornarà l'import abonat excepte les despeses de gestió de matrícula i expedient acadèmic sempre que l'escrit de renúncia s'efectuï en el termini de 15 dies naturals després de la data de matrícula. Si la renúncia s'efectua després d'aquest termini es retornarà la diferència entre l'import abonat menys 600 euros i les despeses de gestió de matrícula i expedient acadèmic.
- Renúncia efectuada per estudiants de l'últim curs de grau amb una matrícula igual o inferior a 26 crèdits: es retornarà l'import abonat excepte les despeses de gestió de matrícula i expedient acadèmic sempre que l'escrit de renúncia s'efectuï entre la data d'inici de curs i el 30 de novembre.

Fora d'aquests terminis l'estudiant constarà com a matriculat i haurà d'abonar l'import total de la matrícula.

e) En casos excepcionals i/o sobrevinguts, amb la corresponent justificació, es podrà estudiar a petició de l'interessat la devolució total o parcial de la matrícula.

Més informació:

www.tecnocampus.cat/ca/modificacions-matricula/renuncia

Reincorporació als estudis

Si com a estudiant has abandonat els estudis al TecnoCampus perquè has sol·licitat anteriorment el trasllat d'expedient a una altra universitat, i vols reprendre els estudis abandonats, has de sol·licitar la readmissió i obtenir-ne la resolució favorable. Has de presentar la documentació acreditativa dels motius pels quals sol·licites la readmissió, acompanyada d'un certificat acadèmic dels estudis als quals et vols reincorporar. És requisit imprescindible no haver exhaurit en cap cas el règim de permanència. **Data màxima:** 10 de juliol. Consulta'l a <https://www.tecnocampus.cat/ca/reincorporacio>

Règim de permanència

El règim de permanència estableix les normes de permanència així com el nombre de crèdits que cal superar a cada curs acadèmic. Consulta'l a <http://www.tecnocampus.cat/ca/permanencia-graus>.

Continuació d'estudis

Per poder continuar els mateixos estudis iniciats, els estudiants de primer curs han de superar durant el primer any acadèmic el 50% dels crèdits de què consta el curs.

Progressió d'estudis

Per accedir al curs següent has d'haver superat com a mínim el 50% dels crèdits corresponents al curs precedent i haver superat el 90% dels crèdits del curs anterior. Si en el moment de la matrícula inicial no complies amb la normativa de progressió i no vas poder matricular-te d'assignatures d'un curs superior, encara pots "progressar" al llarg d'aquest mateix curs 2020-21 (2n i 3r trimestre) si superes els crèdits necessaris: consulta les taules de progressió dels teus estudis a

<https://www.tecnocampus.cat/ca/permanencia-graus>.

Data: Durant els 15 dies posteriors a la publicació de les qualificacions definitives (tancament d'actes). Consulta'l a

<https://www.tecnocampus.cat/ca/modificacions-matricula/progressio-estudis-upf>.

Avaluació

Convocatòries

En els estudis de grau, com a estudiant tens dret a formalitzar quatre matrícules per superar una assignatura, i una vegada esgotades pots sol·licitar-ne una d'extraordinària. Si s'esgotés aquesta darrera convocatòria, hauries d'abandonar els teus estudis de grau al TecnoCampus.

Què has de tenir en compte? La qualificació de "No presentat" a l'acta final d'avaluació implica exhaurir també convocatòria, d'igual manera que un suspès.

Renúncia a l'avaluació

Com a estudiant pots anul·lar una convocatòria d'examen perquè no es tingui en compte dins el còmput de convocatòries per a la nota de l'expedient i per a la permanència. Consulta'l a <https://www.tecnocampus.cat/ca/altres-tramits/renuncia-avaluacio-upf>

Prèvia a l'examen

Últim dia de classe del trimestre corresponent segons calendari lectiu.

Concessió automàtica pel fet de sol·licitar-la dins el termini fixat.

No es farà devolució del cost de l'assignatura.

La renúncia no t'eximeix de tornar a matricular-te d'aquesta assignatura a la matrícula següent amb el cost corresponent més el recàrrec econòmic per repetició.

Posterior a l'examen

Només es pot sol·licitar per causes sobrevingudes i de força major que impossibilitin assistir a l'examen, que han de ser degudament documentades.

Data: 7 dies naturals amb posterioritat a la data d'examen en cas de causa justificada.

5a convocatòria extraordinària

Si has exhaurit les quatre convocatòries no podràs matricular-te si prèviament no te n'autoritzen una de cinquena (extraordinària). Pots obtenir la possibilitat d'examinar-te una cinquena vegada més enllà del que recull la normativa del règim de permanència i progressió.

Data: Durant els 15 dies posteriors a la publicació de les qualificacions definitives (tancament d'actes). Consulta'l a

www.tecnocampus.cat/ca/modificacions-matricula/cinquena-convocatoria-extraordinaria

Matrícula d'honor

És una menció especial que podrà ser atorgada als estudiants que hagin obtingut una qualificació igual o superior a 9,0. El nombre de matrícules d'honor no pot ser superior al 5% de l'alumnat per grup i assignatura en el període lectiu corresponent, llevat que el nombre d'estudiants matriculats sigui inferior a 20: en aquest cas, es pot atorgar una sola matrícula d'honor.

Què has de tenir en compte? Et pots matricular gratuïtament d'un nombre de crèdits equivalent a l'assignatura de la qual has obtingut la matrícula d'honor. El descompte s'aplicarà automàticament a la propera matrícula. Aquesta gratuïtat s'aplicarà en assignatures o crèdits matriculats per primera vegada. La matrícula l'hauràs de fer en el curs acadèmic immediatament posterior.

Publicació dels resultats

Un cop finalitzades les activitats d'avaluació, el professorat responsable de l'assignatura enregistra les qualificacions finals (incloses les modificacions que es puguin produir durant el període de revisió) en els suports que estableix el centre i es fa el tancament definitiu de les actes d'avaluació. Comprova les teves notes a la plataforma de gestió acadèmica SIGMA.

Revisió de qualificacions

Com a estudiant tens dret a la revisió de la qualificació davant el professor responsable de l'assignatura. Aquesta revisió es farà el dia i l'hora indicats pel professor o professora responsable de l'assignatura en lliurar les qualificacions provisionals. El resultat se't comunicarà per mitjà de la incorporació al teu expedient un cop tancada l'acta.

Reclamació de les qualificacions finals

Realitzada aquesta revisió del punt anterior, com a estudiant pots presentar una reclamació. La seva resolució exhaurirà la via administrativa.

Data: 5 dies naturals a comptar des de la publicació de les actes definitives (tancament d'actes).

Expedient

Reconeixement de crèdits

Consisteix en l'acceptació per part del TecnoCampus de crèdits que hagin estat superats en uns estudis oficials, al mateix TecnoCampus o en una altra universitat, i que són incorporats als estudis del grau que s'estan cursant amb la matrícula d'aquests.

El reconeixement comporta la transferència de tots els crèdits que figuren al certificat acadèmic de l'estudi universitari previ acreditat per l'estudiant, sempre que aquest no hagi conduït a l'obtenció d'un títol oficial.

Què has de tenir en compte? Els estudiants abonaran al TecnoCampus el percentatge del preu del nombre de crèdits corresponent, d'acord amb el Decret de preus públics de la Generalitat de Catalunya. **Data:** Des de l'inici del curs fins al 31 de maig. Els estudiants de nou ingrés, també de l'1 al 20 de setembre. Consulta'l a <https://www.tecnocampus.cat/ca/reconeixements>

Reconeixement de crèdits RAC

Acceptació de crèdits RAC (reconeixement d'activitats universitàries) per haver participat en les activitats universitàries culturals, d'aprenentatge de llengües, esportives, de representació estudiantil i solidàries i de cooperació que estan recollides al catàleg de crèdits RAC TecnoCampus vigent. Si vols saber quines són totes les activitats que pots reconèixer, consulta el catàleg amb les activitats aprovades al web i l'eCampus.

Què has de tenir en compte? Per demanar aquest reconeixement s'ha de tenir la resolució favorable per part de la unitat/persona responsable de l'activitat/programa.

Data: Des de l'inici del curs acadèmic fins al 31 de maig de cada curs. Les sol·licituds presentades després del 31 de maig es podran incorporar amb l'automatrícula el curs acadèmic següent. Excepcionalment, si ets a l'últim curs dels teus estudis, en condicions d'acabar, podràs sol·licitar el reconeixement amb posterioritat a aquesta data. Cal que ho indiquis a la sol·licitud. En aquest cas la data límit de presentació de les sol·licituds serà el dia abans de l'inici del curs següent. Consulta'l a <https://www.tecnocampus.cat/ca/reconeixements/credits-rac>

Convalidacions de Formatiu de Grau Superior (CFGs)

Cal que l'equivalència entre el CFGS i l'estudi universitari estigui reconeguda al quadre d'equivalències consultable a la pàgina de convalidacions de CFGS del TecnoCampus.

Què has de tenir en compte? El reconeixement dels crèdits suposa l'abonament del 20% d'aquests. **Data:** En el moment de la matrícula inicial.

Sol·licitud de certificats

Obtenir un document que reflecteix l'expedient actualitzat dels estudis que estàs cursant al TecnoCampus.

Què has de tenir en compte? Si el grau està en curs, els certificats acadèmics mostraran assignatures pendents de qualificar fins que es tanquin les actes de qualificacions. **Data:** Durant tot el curs acadèmic.

Expedició del títol

Per estar en disposició de sol·licitar el títol dels estudis de grau has d'haver superat el nombre mínim de crèdits que indiqui la titulació, que en la major part dels estudis correspon a 240, d'acord amb l'ordenació del pla d'estudis. Per tal de donar un marge de flexibilitat, com a estudiant se't permet la matriculació fins a un màxim de 16 crèdits.

Acreditació d'una tercera llengua per obtenir el títol de grau

Nivell B2 d'anglès, francès, alemany o italià

D'acord amb el que preveu la Llei 1/2018, de 8 de maig, de modificació de la Llei 2/2014, sobre els coneixements d'una tercera llengua, publicada al DOGC núm. 6551, de 30 de gener de 2014, els estudiants que iniciïn els estudis universitaris de grau en una universitat catalana el curs 2018-2019 i posteriors hauran d'acreditar, en acabar els estudis, el coneixement d'una llengua estrangera d'entre les establertes a les Proves per a l'Accés a la Universitat (PAU), amb un nivell equivalent al B2 del Marc Europeu Comú de Referència per a les Llengües (MECR) del Consell d'Europa. Aquesta acreditació es pot formalitzar amb els certificats acreditatius de coneixements d'idiomes acceptats pel Consell Interuniversitari de Catalunya. Les Proves de Diagnosi Lingüística (PDL) varien en funció de l'escola on s'imparteix el grau que estudies. Informa-te'n al web www.tecnocampus.cat/aula-oberta-idiomes.

La prova de la PDL té una duració de 2h i es realitza de forma online. Després d'haver formalitzat la matrícula rebràs un correu al **teu correu del TecnoCampus** amb el link i la informació sobre els dies i hores en què es realitzarà.

Primeres dates previstes: dijous 17/09/20; divendres 18/09/20; dilluns 28/09/20, dimarts 6/10/20 i dilluns 12/10/20.

Els resultats es podran consultar a:

<https://aula-oberta-resultats.tecnocampus.cat>

Pots consultar les normatives de grau al següent enllaç:
www.tecnocampus.cat/ca/normativa

Assegurances

El TecnoCampus disposa de quatre tipus de pòlisses d'assegurances relacionades amb els seus estudiants. Si formes part dels estudiants que han de subscriure-la obligatòriament, l'assegurança d'accidents se't contracta automàticament en formalitzar la matrícula en funció del teu grau, i l'abonament de la quota el realitzes en el moment de la matrícula.

Es poden consultar totes les prestacions d'aquestes assegurances juntament amb el procediment que s'ha de seguir en cas d'accident al següent enllaç: <https://ecampus.tecnocampus.cat/ca/page/assegurances>.

Assegurança escolar

Obligatòria per a tots els estudiants de menys de 28 anys

Cost: 1,12 €

Si ets estudiant menor de 28 anys i pateixes algun accident durant l'exercici d'alguna de les activitats incloses a la programació de cultura, esports i lleure al TecnoCampus, recorda que tens subscripta una assegurança escolar, de la qual et pots beneficiar.

Per a més informació de les prestacions de l'assegurança escolar podeu consultar el web de la Seguretat Social.

Assegurança Univer Plus

Obligatòria per als estudiants del Grau en Infermeria i el Grau en Fisioteràpia

Cost: 9 €

Cobreix tots els accidents que puguis tenir dins els recintes universitaris i fora, a les empreses o institucions on es realitzin pràctiques, mentre no hi hagi una relació laboral.

Assegurança Accidents Federació Catalana

Obligatòria per als estudiants de CAFE i doble CAFE/Fisioteràpia

Cost: 14,80 €

Consulta les garanties contractades al títol de soci que et faran arribar per correu electrònic un cop estiguis matriculat/da.

Per informar-te de quins passos cal seguir en cas d'accident consulta l'[eCampus](http://ecampus), apartat Assegurances.

Assegurança Llicència Altres Esports + Busseig, Federació Catalana d'Activitats Subaquàtiques

Obligatòria per als matriculats de l'assignatura optativa de Subaquàtiques del Grau en CAFE i de la doble CAFE/Fisioteràpia

Cost: 41,50 €

Consulta les garanties contractades al títol de soci que et faran arribar un cop estiguis matriculat/da.

Per informar-te de quins passos cal seguir en cas d'accident consulta l'[eCampus](http://ecampus), apartat Assegurances.

Beques i ajuts convocats pel TecnoCampus

El TecnoCampus disposa d'un ampli programa de beques i ajuts econòmics a càrrec del pressupost de la Fundació TecnoCampus Mataró-Maresme i amb aportacions de l'Ajuntament de Mataró, la UPF i altres entitats privades.

Cal destacar, entre altres, les beques TecnoCampus que es convoquen cada any per a alumnes de nou accés; les beques per a esportistes d'alt nivell; les beques On The Move per fomentar la mobilitat internacional; o, de manera excepcional en aquest curs, les beques creades per pal·liar els efectes econòmics de la crisi sanitària provocada pel Covid-19.

Consulta tota la informació aquí:

<https://www.tecnocampus.cat/beques-bonificacions-financament>

Beques convocades per altres organismes

Beca del Ministeri d'Educació

Aquestes beques universitàries són convocades cap al mes d'agost pel Ministeri d'Educació. Pots sol·licitar-la si estàs cursant estudis universitaris de qualsevol titulació homologada.

L'import de la beca dependrà del teu perfil acadèmic i econòmic, i pot incloure una part del preu de la matrícula (excepte en les assignatures repetides) i altres ajuts en funció de la residència, la renda i la nota mitjana del teu expedient. El termini per sol·licitar-la és durant els mesos d'agost a setembre aproximadament.

Per sol·licitar aquesta beca trobaràs tot el que necessites a l'enllaç www.tecnocampus.cat/ca/beques-generals, al PIE i a l'eCampus.

Beca ACA

Aquesta beca del Departament d'Economia i Coneixement de la Generalitat cobreix parcialment el preu de la matrícula universitària d'estudis oficials.

Poden sol·licitar-la tots els estudiants que estiguin cursant estudis universitaris de qualsevol titulació homologada. Per sol·licitar aquesta beca trobaràs tot el que necessites a l'enllaç www.tecnocampus.cat/ca/beques/aca, al PIE i a l'eCampus.

Beca universitat-empresa

Aquesta beca està finançada per Aquahotel i Golden Hotels, empreses col·laboradores de la doble titulació en Turisme i Gestió del Lleure i AdE i Gestió de la Innovació. S'adreça a alumnes d'aquesta titulació amb un bon expedient acadèmic i alta motivació.

Mitjançant aquesta beca pots obtenir 1.000 euros per cursar-ne el segon curs. La pots sol·licitar si en l'any en curs t'has matriculat per primera vegada de la totalitat dels crèdits de primer curs (60 crèdits) en la Doble titulació en Turisme i Gestió del Lleure i AdE i Gestió de la Innovació i has superat totes les assignatures d'aquest primer curs a la primera convocatòria. El termini per sol·licitar-la és durant els mesos de juny i juliol aproximadament. Per sol·licitar aquesta beca trobaràs tot el que necessites a l'enllaç www.tecnocampus.cat/ca/beques/universitat-empresa, al PIE i a l'eCampus.

Ajut per fer cursos de terceres llengües

Aquest ajut, gestionat per la Generalitat de Catalunya a través de l'Agència de Gestió d'Ajuts Universitaris i de Recerca, es dirigeix als estudiants que hagin començat per primera vegada, a partir del curs a partir del curs 2014-2015, estudis universitaris de grau en una universitat catalana, i que han assolit un nivell de coneixement de llengües B1, B2.1 o B2.2 del Marc Europeu Comú de Referència per a les Llengües (MECR), mitjançant els cursos oferts, que no formin part de l'expedient acadèmic, per les universitats catalanes, l'Escola Oficial d'Idiomes (EOI) o l'Institut Obert de Catalunya (IOC).

L'import de l'ajut serà d'un màxim de 350 euros per nivell o subnivell i va destinat a cobrir part de les despeses dels cursos de formació i superació de nivells de coneixement de terceres llengües ja realitzats. Es poden sol·licitar cap al mes de juliol un cop es pugui demostrar la superació del curs. Per sol·licitar aquesta beca trobaràs tot el que necessites a l'enllaç <https://agaur.gencat.cat/ca/beques-i-ajuts/pagines-especials/programa-de-terceres-llengues/>

6. Serveis de suport a l'estudiant

Com a estudiant disposes de diferents punts de suport al llarg dels teus estudis universitaris.

Suport acadèmic

Cada assignatura té un professor/a que és el responsable dels continguts, activitats i avaluacions que s'hi preparen.

Cada assignatura és dins un grau. Cada grau té un coordinador/a, que és la persona responsable del bon funcionament d'aquest, i per tant de les assignatures i de totes les activitats acadèmiques relacionades.

Tutor/a: Com a estudiant, tens un tutor/a assignat des de l'inici fins al tancament dels teus estudis, amb l'objectiu d'afavorir la teva integració i implicació a l'Escola i al TecnoCampus en general. El PAT (Pla d'Acció Tutorial) és considerat un element dinamitzador per informar-te i ajudar-te en el procés d'adaptació a la universitat. Aquest ajut es dirigeix a orientar-te en tres eixos: acadèmic, professional/laboral i personal. El tutor acadèmic està en comunicació i col·laboració amb els diversos serveis de suport als estudiants, des de l'acollida fins a la inserció laboral i professional.

Punt d'Informació a l'Estudiant – PIE

El PIE es crea amb l'objectiu de generar un espai unificat per atendre d'una manera personalitzada els futurs estudiants i els estudiants del Tecnocampus, per facilitar-los la informació i l'ajut necessari al llarg de la seva vida universitària.

Al PIE s'ofereix informació general sobre els estudis (admissió, matrícula, pràctiques, programes de mobilitat, beques, etc.) i serveis (carnet de l'estudiant, bicicampus, etc.), així com el funcionament i les activitats que es duen a terme al TecnoCampus.

També pots adreçar-te al PIE per informació general sobre els tràmits acadèmics (convalidacions, trasllats, etc.).

T'atendran presencialment o per telèfon al PIE (planta 0 de l'edifici TCM1, de dilluns a divendres de 9 a 14 h i de 15 a 20 h, tel. 93 702 32 32) o a través de la plataforma <http://helpdesk.tecnocampus.cat>
> Serveis estudiants > Consultes.

Gestió Acadèmica

Gestió Acadèmica té la missió de centralitzar, coordinar i gestionar els assumptes, els procediments i els tràmits de la vida acadèmica de l'estudiant universitari en els ensenyaments de grau, màster i formació permanent. Gestiona els temes relacionats amb l'accés, admissió i matrícula dels estudiants de grau, màster i formació permanent, reconeixements i convalidacions, certificats, títols, beques i ajuts, incorporació, acreditació del nivell B2 d'idiomes, assessorament i gestió de formes de pagament i altres tràmits acadèmics.

Vida Universitària

Allotjament

Ets estudiant i busques allotjament?

Si ja estudies o vols estudiar al TecnoCampus, vius fora de Mataró i necessites allotjament, des de Serveis Campus t'ofereix diverses propostes. Vine a veure'ns o envia un correu electrònic a allotjament@tecnocampus.cat. T'orientarem sobre el tipus d'allotjament que millor s'adapta a les teves necessitats. Ens trobaràs al costat de la recepció de l'edifici universitari (TCM1).

Portals per compartir allotjament

Homestay.com ofereix allotjament compartit a la ciutat de Mataró i a la comarca del Maresme. www.homestay.com

Spotahome és un portal de lloguer d'allotjaments para a estades de més d'un mes. www.spotahome.com

Badi és una app per buscar habitació i trobar companys de pis segons l'edat, els gustos i les aficions. <https://badiapp.com>

Students Global Relocation és un servei enfocat a facilitar la cerca de pis compartit a Mataró i Barcelona.

www.studentsglobalrelocation.com/projects/tecnocampus

Facebook. Allotjament TecnoCampus. Si busques un pis de lloguer o una habitació i no coneixes ningú, consulta la pàgina de Facebook 'Allotjament TecnoCampus', on trobaràs ofertes de pisos. Si tens una habitació per llogar, també hi pots publicar l'oferta.

Agències i portals immobiliaris. A les agències i portals immobiliaris també hi pots trobar allotjament, tot i que el TecnoCampus no té relació directa amb els propietaris o agents immobiliaris.

Portals. Pisocompartido.com, Idealista.com, Yaencontre.com, Stukers.com, Compartir-habitatge.net, Habitaclia.com, Immomaresme.com, Expocasa.com, Enalquiler.com, Tupiso.com.

Agències. Urbenia.es, 4parets.es, Finquesferreres.com, Dhmaresme.com, Finquescastella.com.

Residències universitàries

Si el que busques és una residència d'estudiants, el TecnoCampus té convenis que et permetran optar a avantatges.

Six Lemon World

C. Carmen Amaya, 10. 08390 Montgat (Barcelona)
Tels. (+34) 93 555 67 17 – (+34) 93 555 22 96

Residència Onix

C. Sardanya, 101-137. 08013 Barcelona
Tel. 93 266 61 00 / Fax. 93 266 61 01

Residències de la ciutat de Barcelona:

En trobaràs la informació a

www.tecnocampus.cat/ca/allotjament/barcelona.

Per a més informació: www.tecnocampus.cat/allotjament.

Abonament esportiu

El TecnoCampus aposta per l'esport amb un abonament esportiu per a estudiants del centre en col·laboració amb diferents clubs esportius de Mataró, de la mà de l'associació Junts per l'Esport. Aquest abonament anual, a un preu molt competitiu de 59 € per tot el curs, del 15 de setembre al 15 de juny, et permetrà accedir a les instal·lacions esportives i a determinades activitats dirigides, i participar en les diferents lligues esportives universitàries que s'organitzaran conjuntament amb els clubs.

Clubs i activitats que s'inclouen amb l'abonament:

Centre Natació Mataró:

De dilluns a divendres, entrada de 7 a 15 h.

Dissabte i diumenge, ús segons l'horari de les instal·lacions.

Centre Atlètic Laietània:

De dilluns a divendres, ús general segons l'horari de les instal·lacions.

Ús de les pistes de pàdel, tennis i frontó de 9 a 16 h.

Lliga de Futbol 7 (Camp Municipal del Pla d'en Boet):

De dimarts a divendres, ús de 12 a 15.30 h.

Club de running:

Dimarts de 14 a 15.30 h.

Lliga de pàdel:

De dilluns a dijous de 9 a 18 h, i divendres de 9 a 15 h.

loga:

Dijous de 14 a 15 h.

Per a més informació: www.tecnocampus.cat/esports.

Club d'Avantatges

Els millors descomptes d'Apple, Booking i Caldea Inuu, entre altres, t'estan esperant. El TecnoCampus posa a la teva disposició un servei de descomptes i avantatges, on més de 350 proveïdors et donen accés a una àmplia gamma de productes, serveis i promocions ben diversificats: tecnologia, comunicacions, consum diari, esport, salut, oci, turisme, cultura i altres.

El club s'ha creat amb l'objectiu de centralitzar tota l'oferta a través d'un portal únic amb més descomptes, més variats i més atractius. No-més cal que t'identifiquis a la intranet del programa amb el teu correu d'alumne i accediràs directament al web.

<https://www.tecnocampus.cat/ca/club-avantatges-tecnocampus>

Cooperació i voluntariat

El TecnoCampus col·labora amb amb diferents programes de cooperació i voluntariat vinculats a fundacions i organitzacions.

Projecte Horitzons

L'objectiu del projecte és facilitar referents propers (estudiants del Tecnocampus) i algunes estratègies universitàries a estudiants d'Instituts sobre què suposa estudiar a la universitat i com fer-ho a través de diverses competències.

Altres voluntariats

Marató de TV3, Càritas, Fundació Vicente Ferrer, Fundació Maresme, Fundació Iluro...

Cultura

Durant tot l'any, s'organitzen diferents activitats culturals.

Lliga de Debat

Aquest curs pretén oferir eines per desenvolupar el teu potencial com a orador.

Teatre

El Grup de Teatre té com a objectiu formar en tècniques teatrals als estudiants que participen en aquesta activitat i que, amb aquestes, puguin sortir beneficiades les seves capacitats oratòries, d'improvisació i de resolució de conflictes en l'entorn acadèmic i laboral. Durant el curs es treballaran habilitats.

Altres activitats

Setmana cultural, cinema a la fresca, dansa...

Mobilitat internacional

El TecnoCampus aposta per la internacionalització com a mitjà per afavorir la mobilitat de la comunitat universitària i oferir oportunitats que contribueixin a millorar les carreres professionals dels estudiants. La internacionalització capacita per desenvolupar-se professionalment en un entorn global, i millora les competències lingüístiques. En aquest sentit, el TecnoCampus posa a la teva disposició diferents programes d'intercanvi, ja sigui d'àmbit nacional, europeu o internacional. El Servei de Relacions Internacionals del TecnoCampus posa al teu abast més de 110 convenis signats amb universitats de 34 països d'arreu del món.

Pots participar en tres programes diferents:

- Europa: Erasmus +
- Estat Espanyol: SICUE
- Resta del món: Convenis bilaterals i Study Abroad

La convocatòria de places s'obrirà el mes de novembre. Per tal d'aconseguir plaça necessitaràs un bon expedient acadèmic (el principal criteri d'adjudicació de la plaça és la nota mitjana), el nivell de llengua exigit per la universitat de destí, tenir 60 crèdits aprovats, una motivació seriosa i un compromís acadèmic ferm. És a partir de segon curs quan pots realitzar la sol·licitud. Durant 3r, 4t i 5è (en el cas de les dobles titulacions) podràs gaudir de l'estada internacional. Tots els tràmits es realitzen aproximadament amb un any d'anticipació. En trobaràs tota la informació al següent enllaç:

www.tecnocampus.cat/ca/mobilitat-internacional

Universitat-Empresa

Al TecnoCampus trobaràs el Servei de Universitat-Empresa, que té com a objectiu connectar el talent universitari amb el món de l'empresa. Des d'aquest servei es gestionen les pràctiques externes en empreses, la borsa de treball del TecnoCampus i accions i programes específics per millorar les habilitats personals i laborals i l'ocupabilitat dels estudiants i graduats.

Borsa de Talent

Les ofertes de pràctiques i les ofertes laborals es gestionen des de l'aplicatiu en línia Borsa de Talent TecnoCampus, <https://borsatalent.tecnocampus.cat>. La primera vegada que entres al portal hi has d'accedir amb el teu usuari i contrasenya de l'eCampus. Hi hauràs de publicar el teu CV en format PDF, i un cop incorporat podràs accedir a les ofertes de pràctiques i de feina. La tramitació és senzilla, i rebràs una atenció personalitzada si ho necessites o tens dubtes.

Trobaràs tota la informació del programa de pràctiques en aquest enllaç:

<https://www.tecnocampus.cat/ca/carreres-professionals/estudiants/per-que>

Si estàs interessat a realitzar **pràctiques internacionals**, tens les següents opcions:

Pràctiques Erasmus+

Programa de pràctiques internacionals en empreses o institucions de països de la Unió Europea. Són estades d'entre 2 i 12 mesos (amb una beca màxima de 3 mesos). Per poder fer aquestes pràctiques has d'estar matriculat de segon curs (60 ECTS aprovats) i trobar una empresa o institució on realitzar les pràctiques. Per tal de rebre la beca es tindrà en compte l'adequació de les pràctiques al perfil, la nota mitjana de l'expedient i l'acreditació d'un nivell B2 de l'idioma del país de destinació. La Beca Erasmus+ ajuda a afrontar les despeses d'estada i desplaçament. S'estableix un ajut econòmic d'un mínim de 2 mesos i un màxim de 3, i l'import depèn del país de destinació.

Més informació a la pàgina

<https://www.tecnocampus.cat/ca/practiques-internacionals/erasmus-st>

Pràctiques internacionals IAESTE

Programa de pràctiques internacionals adreçat a estudiants que vulguin obtenir experiència professional. La dotació econòmica per part de l'empresa cobreix les despeses d'allotjament i manutenció. Per poder optar a aquestes pràctiques has de contactar amb la Comissió d'Estudiants IAESTE, iaeste.tecnocampus@gmail.com. Per a més informació:

<https://www.tecnocampus.cat/ca/practiques-internacionals/iaeste>

Per més informació i assessorament sobre altres recursos i programes per marxar a treballar a l'estranger, pots consultar aquest [enllaç](#), dispo- sem de diferents programes. Contacta'ns a talent@tecnocampus.cat

Programa Skills



El programa Skills, per mitjà de tallers i sessions pràctiques impartides per experts, pretén ajudar-vos a adquirir i desenvolupar les vostres habilitats i competències professionals i millorar les vostres eines d'accès al mercat de treball. Us oferim sessions de coaching laboral grupals i webinars SkillsUP sobre com potenciar

les vostres eines per accedir al mercat de treball com linkedin o entrevistes virtuals, entre d'altres.

www.tecnocampus.cat/ca/carreres-professionals/estudiants/programa-skills

Fòrums del Talent Sectorials



Espais de *networking* entre empreses i estudiants directament a l'aula.

Jornades on podreu interactuar amb les empreses convidades. Es treballaran temes d'actualitat relacionats amb el vostre grau i podreu presentar la vostra autocandidatura a les empreses.

<https://www.tecnocampus.cat/ca/carreres-professionals/forum-talent>

Servei d'Orientació Professional

Servei des d'on et podrem ajudar i assessorar en la recerca de feina, millorar el teu CV, donar eines per afrontar una entrevista personal, millorar les teves competències o aconseguir millorar la teva ocupabilitat. Les sessions es desenvoluparan en entrevistes individuals de màxim 60 minuts. Podràs sol·licitar fins a un màxim de 3 assessoraments per curs. <https://www.tecnocampus.cat/ca/carreres-professionals/servei-orientacio-laboral>

Per a més informació pots adreçar-te al Servei Universitat-Empresa (talent@tecnocampus.cat), al PIE, a l'[eCampus](#) o a l'enllaç <https://www.tecnocampus.cat/ca/universitat-empresa/estudiant>.

Comunicació

Com a estudiant, cada mes rebràs per correu electrònic el butlletí *Tecno Informa*, amb notícies i esdeveniments de l'àmbit universitari. A més, en el dia a dia pots seguir l'actualitat que t'afecta a través dels perfils de TecnoCampus a les xarxes socials (Instagram, Facebook, Twitter i Youtube).

Ràdio

Ràdio TecnoCampus és una iniciativa de diversos professors i alumnes per crear una ràdio universitària, és a dir, un mitjà radiofònic amb contingut elaborat per tota la comunitat universitària. La participació està oberta a estudiants, professors i PAS, i té un grup de voluntaris coordinats pel professor Daniel Torras, que n'és el director.

Aula Oberta d'Idiomes

El TecnoCampus obres les aules d'idiomes a tots els estudiants que vulguin assolir un bon nivell de competència en una tercera llengua a un preu assequible.

Si et vols matricular a l'Aula Oberta d'Idiomes, te'n pots informar al PIE, a l'[eCampus](#) o a l'enllaç www.tecnocampus.cat/ca/aula-oberta-idiomes.

Servei de Material i Reserves d'Espais Audiovisuals (SERMAT)

Servei de l'Escola Superior Politècnica TecnoCampus per gestionar el préstec de material i reserva d'espais audiovisuals adreçat als alumnes del Grau en Mitjans Audiovisuals. Des d'aquest servei podràs sol·licitar:

- Una **reserva d'espais audiovisuals**, és a dir, poder disposar d'una de les sales de postproducció, sales de ràdio, estudis de gravació o plató durant unes hores. La durada màxima de la reserva dependrà de l'època de l'any en què ho sol·licitis, però s'estableixen uns estàndards per al plató de 2 hores i per a les sales de postproducció de 3 hores.
- Un **préstec de material audiovisual**, és a dir, poder disposar de material audiovisual durant 24 hores els dies laborables i 72 hores els caps de setmana. El material que es pot sol·licitar va des de *kits* de vídeo fins a *kits* d'àudio, càmeres de fotos, trípodes, cables, filtres, micròfons, pantalles, focus, etc.

Per a més informació sobre aquest servei pots adreçar-te directament al SERMAT, al PIE o a l'[eCampus](#).

Fab Lab

El Fab Lab obre els dimecres a la tarda i està a disposició gratuïta de tots els estudiants. L'únic cost que té és el material que utilitzes (filament per a la impressió 3D o fulloles i metacrilats). Per a més informació sobre el Fab Lab pots adreçar-te directament al Fab Lab físicament (laboratori 1r pis) o per correu electrònic: xnergic@tecnocampus.cat.

7. Campus emprenedor

Si tens una idea de negoci, has detectat una necessitat del mercat, has dissenyat una solució o tens al cap una proposta innovadora, com a estudiant del TecnoCampus pots accedir als serveis d'emprenedoria. Concretament, pots:

- Sol·licitar, en qualsevol moment de l'any, els **serveis de preincubadora**, des d'on et proporcionaran assessorament i orientació per al desenvolupament i validació de la teva idea de negoci, amb l'opció d'optar a un espai de treball amb un horari d'accés de 8 a 22 h de manera ininterrompuda tots els dies laborables i dissabtes de 9 a 15 h. Més informació: <https://www.tecnocampus.cat/ca/preincubadora>.



- Participar al **Weekend Challenge**, un intens cap de setmana en què universitaris/ries de diferents perfils, amb formació i experiència diversa com a dissenyadors, desenvolupadors, en màrqueting, comunicació, audiovisuals, management i entusiastes de l'emprenedoria, compartiu idees de negoci, formeu equips i creeu productes amb l'objectiu de donar una proposta de valor a la vostra idea. Més informació: <https://www.tecnocampus.cat/ca/emprenedoria/weekend-challenge>.

- **Explorer** (www.explorerbyx.org) és un programa d'emprenedoria dirigit a joves emprenedors/es de 18 a 31 anys que volen crear la seva pròpia empresa i gaudir del procés d'aprendre a crear-la. Aquest programa té una durada de cinc mesos, de gener a maig, temps durant el qual pots gaudir de formació específica, suport i assessorament d'experts. Per accedir a aquest programa has de tenir un projecte de base tecnològica o amb un component d'innovació destacat. Els 20 projectes seleccionats per participar-hi gaudiran de l'espai de la Preincubadora, i optaran a un viatge a Silicon Valley i a nombrosos premis en metàl·lic. Més informació: <https://www.tecnocampus.cat/ca/emprenedoria/explorer>.
- Participar al **SomHackathon TecnoCampus**, un esdeveniment creatiu i formatiu on es reuneixen estudiants de diferents àmbits de coneixement (programadors, enginyers de diverses disciplines, dissenyadors gràfics, dissenyadors d'interfícies, experts en màrqueting i comunitats digitals, perfils de direcció i administració d'empreses...) per abordar conjuntament i organitzats en equips multidisciplinaris, durant un intens cap de setmana, un **repte plantejat per l'organització**, que es pot concretar en el disseny d'un o diversos projectes tecnològics, una aplicació o una API, entre altres. (<https://somhackathon.tecnocampus.cat>)

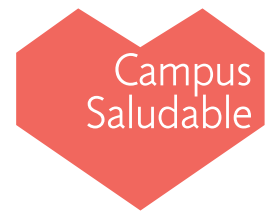
També pots accedir a finançament per a la teva idea a través de:

- **Premis Creativ** a la millor iniciativa empresarial en l'àmbit de les tecnologies i la innovació, adreçat a alumnes del TecnoCampus que hagin elaborat un pla d'empresa durant el curs acadèmic. Per participar-hi hauràs de fer la sol·licitud de participació, i enviar el pla d'empresa si ja està desenvolupat, el teu TFG o el Resum Executiu que podràs trobar al web d'informació del premi i un vídeo de tres minuts on expliquis el teu projecte. Els criteris de selecció dels projectes són la singularitat de la idea, l'orientació al mercat de la proposta de valor, el nivell de validació de les hipòtesis que sustenten la proposta de valor, el model de negoci i el grau de desenvolupament del projecte. Més informació: <https://www.tecnocampus.cat/ca/emprenedoria/premis/creativ/premi-universitari>.

Per a més informació sobre els serveis a l'emprenedoria pots adreçar-te al PIE, a l'**eCampus** o a l'enllaç

<https://www.tecnocampus.cat/ca/emprenedoria-universitaria/programes>.

8. Campus Saludable



El Campus Saludable és un projecte transversal dirigit a tota la comunitat universitària amb l'objectiu de promoure la salut i la qualitat de vida mitjançant la promoció d'hàbits d'estils de vida actius, saludables i sostenibles. Fomentem la recerca en salut, celebrem els dies mundials vinculats a la salut amb accions i campanyes educatives, i organitzem tallers d'alimentació, gimcanes saludables i pauses actives, entre altres activitats.

El Campus Saludable és un projecte per a tots els membres de la comunitat universitària (estudiants, professorat i personal d'administració i serveis). És per això que si t'agrada la salut i vols ser promotor/a d'un estil de vida actiu i saludable, pots apuntar-te a la comissió d'estudiants del Campus Saludable i aconseguir crèdits RAC per col·laborar en l'organització dels diferents esdeveniments saludables relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i la prevenció del consum de substàncies tòxiques, així com formar-te com a agent de salut en la promoció d'un estil de vida saludable.

Suma't a la Comissió Campus Saludable i aconsegueix crèdits RAC!

Activitat física

Beneficis

- Millora la força, la capacitat de moviment, la flexibilitat i la resistència cardiovascular.
- Preveu o millora les malalties cardiovasculars i metabòliques.
- Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes.
- Preveu alguns tipus de càncer.
- Millora la salut articular i òssia.
- Ajuda a recuperar-se després d'una malaltia o intervenció quirúrgica.
- Ajuda a estar més relaxat i facilita el descans i el son.
- Millora la memòria i la capacitat d'aprenentatge en joves i infants.
- Millora l'estat anímic i facilita les relacions socials.
- Ajuda a sentir-se millor i dona més energia per fer les tasques diàries.

Trucs per ser més actiu

- No feu servir l'ascensor, feu ús de les escales per pujar i baixar d'un espai a l'altre!
- Poseu les impressores, fotocopiadores, arxivadors, etc. prou lluny del vostre lloc de treball per tal que el seu ús us obligui a aixecar-vos i caminar una mica.
- Després d'estar una hora asseguts/des davant la pantalla de l'ordinador, aixequu-vos, camineu i feu algun estirament. Exerciteu la respiració profunda (repetiu fins a tres vegades a fons: inspiració 5" i expiració llarga 8").
- Si aneu a treballar o a estudiar amb transport públic, baixeu una o dues parades abans per caminar. Si hi aneu amb cotxe particular, aparqueu una mica lluny per caminar una mica abans de començar la jornada laboral i en acabar-la. Amb deu minuts de temps n'hi ha prou!
- Feu els desplaçaments entre els diferents equipaments del campus a peu o amb bicicleta.
- Aproveiteu part del temps destinat a esmorzar o a dinar per fer activitat física, sobretot en el segon cas: amb un dinar lleuger n'hi ha prou. Si aneu a restaurants o bars del campus, trieu-los prou lluny del vostre lloc de feina perquè us permetin anar-hi caminant i tornar-ne de la mateixa manera.
- Dinamitzeu els companys i companyes, grups i equips de treball per participar en activitats físiques i esportives (caminades, lligues, tornejos...).
- Quan organitzeu conferències, congressos o reunions de tota mena, tingueu en compte que incloguin moments per relaxar-se, fer estiraments, reactivar la respiració, moure's, relacionar-se amb la resta de companys, etc.
- Programeu reunions "actives" sempre que us ho permetin els temes. Passejant pel campus, jugant partits de pàdel, tennis o golf, o afavorint l'existència d'espais per a la distensió i la reunió dins els edificis amb recursos actius (futbolí, tennis de taula, etc.).
- Aproveiteu per caminar o estar drets i respirar millor quan parleu per telèfon.

Benestar emocional

La salut emocional i la salut mental són un concepte ampli relacionat amb la manera com ens sentim, pensem o actuem en el nostre dia a dia.

Una bona salut emocional implica un estat de benestar psicològic en què l'individu se sent bé, pot desenvolupar les seves capacitats, afrontar les situacions quotidianes d'estrès sense enfonsar-se, tenir relacions satisfactòries i treballar de manera eficient. És, per tant, molt més que el fet de no patir una malaltia de salut mental (com una depressió, un trastorn d'angoixa, etc.) i ens ajuda a poder fer front satisfactòriament als reptes i també als alts i baixos diaris.

Alimentació saludable

Seguir una alimentació equilibrada és un element que contribueix a tenir un estil de vida saludable. Aquest hàbit és determinant per a la salut, preveu l'aparició de malalties com la diabetis, l'obesitat i les patologies cardiovasculars (entre altres) i millora la qualitat de vida. L'alimentació saludable permet a l'individu mantenir-se en un estat òptim de salut i desenvolupar amb normalitat les activitats de la vida diària.

Els principis que regeixen aquesta alimentació són:

- Varietat: Presència de tots els aliments.
- Equilibri: Presència dels diferents nutrients segons les proporcions recomanades.
- Suficiència: Aportació d'energia i nutrients segons edat, sexe, activitat física i situació fisiològica.
- Adaptació: A les condicions geogràfiques, culturals, religioses...
- Organització: Repartiment al llarg del dia en diferents àpats i respectant horaris regulars.
- Proximitat: Prioritat dels aliments de temporada i de proximitat.

Petits canvis per menjar millor:

- Menja com a mínim tres peces de fruita al dia, i com a mínim dues vegades al dia hortalisses, ja siguin crues o cuites.
- Introdueix els llegums a la dieta tres o quatre vegades la setmana. Són molt econòmics i nutritius, i poden ser un substitut excel·lent de la carn, el peix i els ous.
- Un grapat de fruita seca cada dia és una opció molt bona i saludable; ja sigui crua o torrada, però sense sal.
- L'aigua és sempre la millor beguda: quan tinguis set escull l'aigua, tant durant els àpats com entremig d'aquests.
- Tria les varietats integrals del pa, la pasta, l'arròs, etc. Sense refinar són més nutritius.
- Tant per cuinar com per amanir, fes servir oli d'oliva verge.
- Prioritza els aliments de temporada i de proximitat. Són més frescos i conserven millor les aromes, els gustos, els nutrients. Tria'ls a granel o en envasos reutilitzables per reduir residus.
- Redueix la sal que afegeixes als aliments i les preparacions, i la que utilitzes, que sigui iodada. Molts aliments processats contenen una gran quantitat de sal. Les espècies i herbes aromàtiques potencien el gust de les preparacions.

- Disminueix tant com puguis el consum de productes ensucrats (tant aliments com begudes) i evita afegir sucre als aliments i begudes.
- La carn vermella es pot incloure d'una a dues vegades la setmana com a màxim, i si es consumeixen carns processades ha de ser de manera ocasional.
- Evita comprar i consumir de manera habitual aliments ultraprocessats, elaborats amb poca matèria primera a la qual s'ha afegit sucres, greixos, sal, midons, additius, etc.

Salut i sostenibilitat

La salut de la població depèn de molts factors: individuals (edat, sexe, genètica), estil de vida, influències socials, condicions de vida i de treball, condicions socioeconòmiques, etc. Però també depèn d'aspectes ambientals, com ara la qualitat del que respirem, mengem i bevem; del soroll, d'altres factors fisicoquímics o del grau de neteja. Compartir, reutilitzar, reparar i reciclar són alguns els trucs per a un ús més responsable i saludable.

Tabac

El tabac és una droga legal i una substància molt addictiva que té efectes estimulants sobre el sistema nerviós central de la persona fumadora. Comporta molts riscos per a la salut.

Una vida saludable és una vida sense tabac. Deixar de fumar és probablement el més important que una persona fumadora pot fer per millorar la seva salut, independentment de l'edat o dels seus antecedents com a fumadora. Quan deixi de fumar millorarà la seva salut i la dels que l'envolten.

- Feu de la vostra llar i espai per treballar un espai sense fum.
- Eviteu consumir cap tipus de tabac.

Alcohol

El consum excessiu i habitual d'alcohol perjudica el fetge i el pàncrees, i causa gastritis i úlceres d'estómac, desnutrició i trastorns al sistema nerviós. Pot augmentar el risc de tenir lesions, agreujar problemes físics, psíquics i socials, i pot perjudicar les relacions familiars i laborals. A més, pels mecanismes de tolerància i neuroadaptació cerebral, aquest consum pot derivar a mitjà i llarg termini en dependència de l'alcohol o alcoholisme. Per evitar l'aparició de problemes associats al consum d'alcohol es recomana en general beure'n menys i sempre per sota dels nivells considerats de risc.

9. Equipaments

Aules
3.320m²

Laboratoris
1.931m²

Centre de Simulació i Innovació en Salut (CSIS) amb més de 600 m² d'espais de simulació

Total
5.251m² disponibles



4

Salles de postproducció vídeo i àudio

2

Platós de televisió

2

Estudis de ràdio

1

Estudi de gravació i Sala semianecoica

6

Laboratoris de mecànica i electrònica

5

Laboratoris d'informàtica

8

Laboratoris de simulació d'infermeria

1

Sala polivalent

3

Gimnasos de fisioteràpia

Bicicampus

Si vols aparcar la bicicleta amb seguretat al TecnoCampus, aquest servei t'ofereix la possibilitat d'accedir a un espai protegit dins l'aparcament del TecnoCampus. Es tracta d'un servei gratuït si ets de l'Associació d'Estudiants o de 10 euros l'any si no n'ets. Aquest servei el pots sol·licitar en qualsevol moment de l'any. L'horari d'aparcament és de dilluns a divendres de 7 a 23 h i dissabtes de 7 a 14 h. Per a més informació sobre el Bicicampus pots adreçar-te al PIE o a l'[eCampus](#).

Aparcament

Si vens habitualment amb cotxe al TecnoCampus, pots obtenir un abonament que permet deixar-lo a l'aparcament durant un període d'hores determinat. Actualment hi ha les següents modalitats:

- Abonament 180 h -- 35,65 €, IVA inclòs
- Abonament 90 h -- 21,80 €, IVA inclòs

L'horari d'obertura és de 7 a 23 h.

Per a més informació sobre l'aparcament, pots adreçar-te al PIE o a l'[eCampus](#).

Cafeteria i restaurant

El TecnoCampus disposa d'una cafeteria i restaurant situats a l'extrem sud de l'edifici universitari (TCM1). El restaurant ofereix diversos tipus de menú i opcions d'esmorzar amb descomptes per a estudiants.

El servei està obert tot l'any excepte el mes d'agost. L'horari és de dilluns a divendres de 7.30 a 19.30 h (excepte el mes de juliol, que és de 7.45 a 17 h).

10. Òrgans de representació i participació estudiantil

Delegats

En iniciar el curs acadèmic, és a dir durant el mes d'octubre, cada grup-classe escollirà un delegat o delegada i un subdelegat o subdelegada que els representarà durant el curs acadèmic. Aquests delegats o delegades s'escolliran després d'un procés deliberatiu i posteriorment electoral regulat per cada escola. Les funcions dels delegats o delegades són fer de representants i portaveus dels estudiants, fomentar i reforçar la participació d'aquests i col·laborar en el bon funcionament del centre. Treballen estretament amb el tutor o tutora i amb el coordinador o coordinadora de la titulació.

El conjunt de delegats i delegades constitueixen el Ple de Delegats de cada escola, i aquest òrgan és l'encarregat de designar entre els seus membres els representants que assistiran una vegada cada trimestre a la Junta de Direcció de l'escola i també els representants que assistiran al Claustre, a la Comissió de Govern de l'escola i a altres comissions específiques sempre que es consideri oportú.

Comissió de delegats del TecnoCampus

La figura del delegat de classe està reconeguda en les normatives de cada centre. El curs passat, es va crear la comissió de delegats de TecnoCampus, que té com a adreça de contacte 'comissiodelegatscm@gmail.com' i està en vies de constitució com a element d'interlocució amb la direcció del TecnoCampus com a interlocutor per a qüestions generals que afectin la vida dels estudiants.

Enquestes i bústia de suggeriments

Trimestralment, les enquestes docents i de serveis són l'eina que tenim per millorar els aspectes que ens indiqueu. A més, sempre que ho necessiteu podeu utilitzar la bústia de suggeriments per fer arribar propostes o reclamacions de qualsevol aspecte lligat a la vida de l'estudiant al TecnoCampus. Les farem arribar als serveis responsables perquè us donin una resposta sempre que així ho indiqueu. Es tracta d'un servei *on-line* al qual podeu accedir a través de l'[eCampus](http://www.tecnocampus.cat/ca/ecampus) a www.tecnocampus.cat/ca/ecampus.

Associació d'Estudiants

Com a estudiant del TecnoCampus tens dret a fer-te soci de l'Associació d'Estudiants (AsEst). En el moment de matricular-te se t'ofereix la possibilitat de ser membre d'aquesta associació, que té com a finalitats:

- Representar i defensar els interessos i drets dels estudiants del TecnoCampus Mataró Maresme.
- Promoure i fomentar la participació dels estudiants als òrgans de govern de la Universitat.
- Exigir i promoure la millora de la qualitat docent.
- Oferir un servei d'informació i assistència a l'estudiant.
- Promoure l'interès per la cultura a la Universitat.
- Fomentar la creativitat dels estudiants del TecnoCampus.
- Establir contactes amb estudiants i associacions d'estudiants d'altres universitats.

Com a membre de l'associació d'estudiants tens dret a participar a les assemblees generals que se celebren com a mínim dos cops l'any, normalment a principi de cada semestre. Les convocatòries a les assemblees t'arribaran al correu electrònic. L'Assemblea General és l'òrgan suprem de l'associació i està integrada per tots els socis. És l'encarregada de debatre i prendre les decisions, examinar i aprovar els pressupostos, escollir els membres i la gestió de la junta directiva, establir comissions de treball si ho creu necessari i precisar el funcionament de l'associació.

Per la seva banda, la Junta Directiva està integrada pels membres que escull l'Assemblea General i els càrrecs són per un any natural a comptar a partir del dia 1 de juny. És possible optar a la reelecció fins a un màxim de quatre cops. La Junta és l'òrgan executiu i es dedica bàsicament a organitzar i dur a terme les decisions que es prenen en assemblea general.

Des de l'Associació d'Estudiants, amb el suport de la Vida Universitària, s'ha apostat per una metodologia singular en el desenvolupament de l'activitat de l'associació per promoure la vida universitària. L'AsEst disposa d'un pressupost fruit de l'aportació voluntària que realitza cada estudiant en el moment en què es matricula. Aquest pressupost va destinat a finançar les activitats que promouen les diferents comissions que configuren l'associació. Les comissions presenten els seus projectes a l'AsEst, i aquesta, juntament amb la Vida Universitària, els valora i destina una part econòmica a cada comissió i planifica un calendari d'activitats anual. Són 13 les comissions en les quals es pot participar aquest curs:

Buddy Program

Es tracta d'acompanyar i donar suport als estudiants internacionals que arriben al TecnoCampus, per fer que la seva arribada i adaptació sigui el més fàcil possible. Es formen parelles d'estudiants locals i estudiants internacionals i s'organitzen diferents activitats durant tot el curs.

Colla Castellera

Els Passerells del Tecnocampus són una colla castellera universitària del TecnoCampus de Mataró (TCM), fundada l'any 2011, membre de la Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya. Actualment la colla està formada per 150 inscrits, assagen cada dimarts i divendres de 14 a 16 h i fan quatre diades d'hivern i quatre de primavera. A part, organitzen tornejos de futbol, barbacoes, calçotades, etc.

Comissió Cultural i de Festes

És la comissió encarregada d'organitzar i dinamitzar les festes del TecnoCampus. Proposa activitats, tornejos, actuacions i barbacoes per millorar l'experiència universitària.

eSports

Grup d'estudiants de la universitat que pretén oficialitzar una lliga d'eSports al TecnoCampus en què no només puguin participar estudiants del centre, sinó també d'altres universitats. Creen diferents tornejos dels jocs d'actualitat, i formen així una família *gamer* dins la universitat.

Grup de Teatre

L'objectiu del Grup de Teatre és formar en tècniques teatrals els estudiants que participin en aquesta activitat, i que amb aquestes tècniques en puguin sortir beneficiades les seves capacitats oratòries i d'improvisació en l'entorn acadèmic i laboral.

IAESTE

Programa d'intercanvi d'estudiants, per a aquells que tinguin com a objectiu fer pràctiques laborals a l'estranger, ampliar el currículum, adquirir coneixements i créixer tant en el pla professional com en el personal. L'organització de l'IAESTE ofereix a les empreses i entitats públiques o privades la possibilitat d'incorporar estudiants estrangers de qualsevol especialitat en el seu programa de pràctiques.

Comissió d'Igualtat

Comissió encarregada de la coordinació, suport i potenciació de les accions específiques relacionades amb el principi d'igualtat que es realitzen al TecnoCampus. Així mateix, tindrà una actitud vigilant pel que fa al compliment dels compromisos institucionals sobre la igualtat, respecte al llenguatge integrador i no sexista i la transversalitat de la perspectiva de gènere en l'activitat docent i investigadora.

MotoStudent

Competició dirigida a universitats amb estudiants d'enginyeria. Els estudiants desenvolupen i fabriquen al llarg d'un any i mig una motocicleta de 2500 cc de competició, i finalment participen en aquesta competició amb la motocicleta que han fabricat.

TEDx

Programa de conferències locals organitzades de manera independent que permeten gaudir d'una experiència similar a les conferències TED. L'esdeveniment es denomina TEDx, i la x significa "esdeveniment organitzat localment". En el nostre esdeveniment es combinaran vídeos de TEDTalks amb conferències en viu i actuacions artístiques per afavorir la connexió i un debat profund dins un grup reduït d'assistents.

Jocs de Taula i Rol

Comissió encarregada d'organitzar activitats de diferents jocs de taula, de cartes i partides narratives de Rol en físic.

UniRaid

Comissió d'estudiants que participen a la UniRaid, una gran aventura humana, esportiva i solidària que consisteix en fer 7 etapes pel Marroc amb l'objectiu de repartir 40kg material escolar, joguines, roba i tota classe de material solidari amb un cotxe de més de 20 anys.

Analog Resistance

L'objectiu d'aquesta comissió és fomentar la fotografia analògica a la universitat, creant un espai on els estudiants comptin amb els recursos necessaris per gaudir dels avantatges que comporta.

Finance Society

Comissió que vol establir un pont real i accessible entre la universitat i el món financer, el banc d'inversió i la cultura financera en general. L'objectiu és animar als estudiants del TecnoCampus a acostar-se i conèixer a fons aquests aspectes.

Si vols participar a l'Associació o per a més informació:

www.tecnocampus.cat/associacio-estudiants.

11. I després de la graduació, què?

Màsters, postgraus i formació permanent i contínua

Si el que vols és seguir formant-te més enllà dels estudis de grau, i fer un màster o postgrau de formació permanent o cursos de formació contínua, el TecnoCampus t'ofereix una atractiva oferta que trobaràs als següents enllaços: www.tecnocampus.cat/ca/masters-postgraus-tecnocampus i www.tecnocampus.cat/ca/formacio-continuada.

Aquí hi trobaràs des de màsters i postgraus fins a cursos i seminaris de durada més curta.

Consulta les condicions i requisits de cada formació al PIE o al Servei de Formació Permanent: formaciopermanent@tecnocampus.cat / 93 702 19 59.

Màsters universitaris

Emprenedoria i Innovació

Logística, Cadena de Subministrament i Negocis Marítims

Atenció Integrada en la Cronicitat i l'Envel·liment

Entrenament Personal i Readaptació Fisioesportiva

Màsters propis

Indústria 4.0 *

Gestió Computació i Enginyeria Urbana

Postgraus propis

Fabricació Intel·ligent i Transformació Digital de l'Empresa*

Desenvolupament i Integració de Sistemes Ciberfísics*

Guió i Direcció de Ficció Cinematogràfica

Direcció i Gestió Públiques

Social Media i Màrqueting Digital

Comptabilitat Financera

Gestió de Cooperatives i Empreses d'Economia Social

Especialització en el Pacient amb Ferida de Cicatrització Complexa. Ferida Crònica

Atenció a la Persona en el Procés Quirúrgic

Seguretat del Pacient

Títols oficials i propis de la Universitat Pompeu Fabra

* Títol propi de l'ESUPT i la UOC

Programa Alumni

Una vegada t'hagis graduat, el programa Alumni t'ofereix la possibilitat de continuar vinculat al TecnoCampus i formar part de la comunitat Alumni.

És un programa de serveis i avantatges als estudiants que han estudiat al TecnoCampus. **Per què et servirà?**

Per la teva carrera professional

- Accedeix a les ofertes de feina de la nostra Borsa Talent.
- Accedeix al Servei d'Orientació Laboral per acompanyar-te de manera personalitzada en la recerca de feina.
- Accedeix als nostres webinars Skills UP on et donarem eines per millorar el teu accés al mercat de treball.
- Podràs continuar accedint a la preincubadora del TecnoCampus per desenvolupar el teu projecte.

Per la teva formació

- Fins a un 15% de descompte en els màsters i postgraus del TecnoCampus i els de la UPF Barcelona School of Management.

Per mantenir el contacte

- Uneix-te al nostre grup de LinkedIn Alumni TecnoCampus i continua en contacte virtualment amb la comunitat TecnoCampus.
- T'ajudem en l'organització de les trobades de la teva promoció amb els teus companys i professors.
- Comparteix els teus projectes emprenedors amb nosaltres.

Altres avantatges

- Accedeix als Serveis de biblioteca (reserva d'espais, consulta, préstec...).
- Continuaràs gaudint dels descomptes del Club d'Avantatges.
- Accedeix a la teva orla de graduació virtual.

Per a més informació: www.tecnocampus.cat/alumni.

-  www.facebook.com/tecnocampus
-  [@TecnoCampus](https://twitter.com/TecnoCampus)
-  www.youtube.com/tecnocampus
-  [@viueltecnocampus](https://www.instagram.com/viueltecnocampus)
-  [TecnoCampus](https://www.linkedin.com/company/TecnoCampus)



Centres universitaris adscrits a la



10 anys