



COLEGIO MAYOR ***TERESA DE JESÚS***

• ***GUÍA DE BIENVENIDA*** • ***Curso 2025-2026*** •

Avenida Séneca nº12, 28040 Madrid



Viaje Colegial a Lisboa. 2023

VIVIR EN EL TERESA

ÍNDICE

- ¿Qué es el Teresa?
- Equipo de dirección
- Servicios del Colegio
- Nuestras instalaciones
 - Normas de espacios
 - El Consejo Colegial y Comisiones
- Ser colegial: derechos y obligaciones
 - Vive Madrid
- Servicio médico y psicológico



COLEGIO MAYOR **TERESA DE JESÚS**

Es uno de los cinco colegios mayores de fundación directa de la **Universidad Complutense de Madrid**, heredero de la **Residencia de Señoritas**, creada por María de Maeztu en 1915.



Hall exterior del colegio

¿QUIÉN VIVE EN EL TERESA?

El **CMU Teresa de Jesús** proporciona residencia a estudiantes, promoviendo asimismo la **formación cultural** y la práctica del deporte de sus colegiales en el marco del servicio a la comunidad universitaria.



Somos un centro mixto,
caracterizado por el
respeto a los valores
democráticos y la
convivencia plural.



Charanga Colegial. 'Tamos de Juerga

EQUIPO DIRECTIVO

DIRECTOR

Prof. Eddy Sánchez Iglesias

SUBDIRECTORA

Héctor Olmeda López

JEFE DE ESTUDIOS

Pedro Miguel López-Casas Giner

ADJUNTA

Lucía Castro Morales

ADJUNTO

Pablo Sánchez González





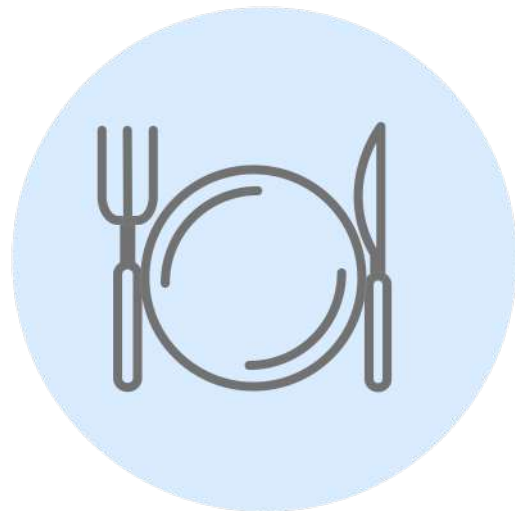
SERVICIOS

Viaje Colegial a Granada. 2025

Horarios del COMEDOR



Desayuno: 07:15 – 09:45 (L-S) 08:30 – 10:30 (D)



Almuerzo: 13:30 – 15:45



Si existe causa justificada, puedes solicitar con antelación un picnic



Cena: 21:00 – 22:30



Servicio de LAVANDERÍA



Martes 13:00 - 15:00

Viernes 15:00 - 17:00

¡Recuerda **marcar** la ropa y sábanas con el **número** que te asignamos!

Se entrega un "recibo" firmado con la ropa que entregaste

AUTOSERVICIO 24 HORAS



Lavadora- 2,5€ (Sin detergente 2 €)

Secadora- 1,5€

Disponemos de tendederos móviles en los pasillos



ROPA DE CAMA

Cada colegial **dispone** de **almohada**, **colcha** y **cortina** de **ducha** en su cuarto.

Recomendamos traer **toallas** y **sábanas propias**. Todas ellas marcadas con el correspondiente número de lavandería en caso de que se lleven a la misma.

Las camas tienen un tamaño de 90 cm de ancho.



Otros servicios



CAFETERÍA

Lunes a Viernes: 10:00-16:00 y 18:00 - 22:00

Sábados: 11:00-18:00



LIMPIEZA

En días alternos

¡Recuerda que el personal de limpieza no recoge tu habitación, únicamente limpia, siempre y cuando esté accesible!





USO DE SALAS



Salón de Actos

Salas de uso colegial

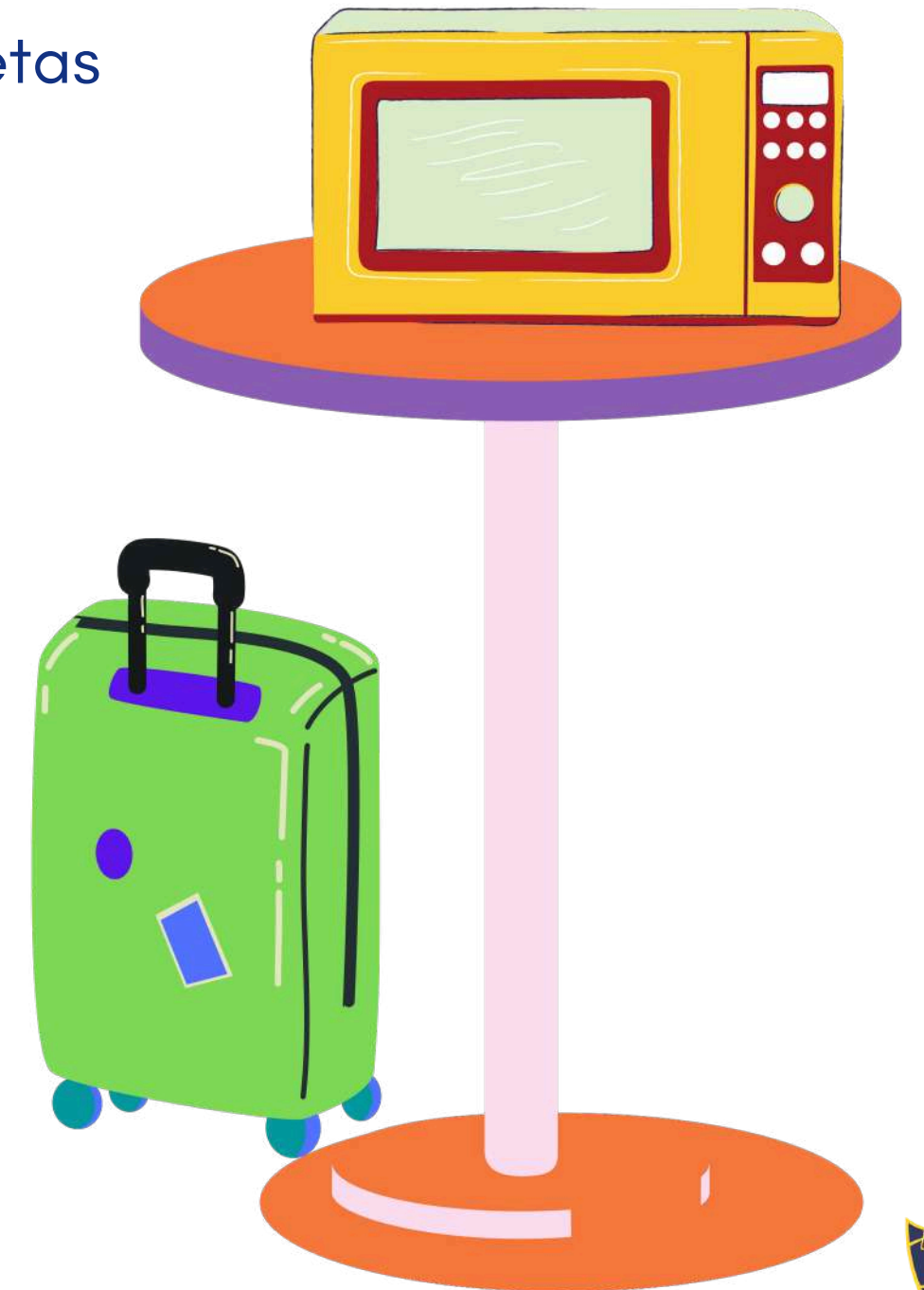
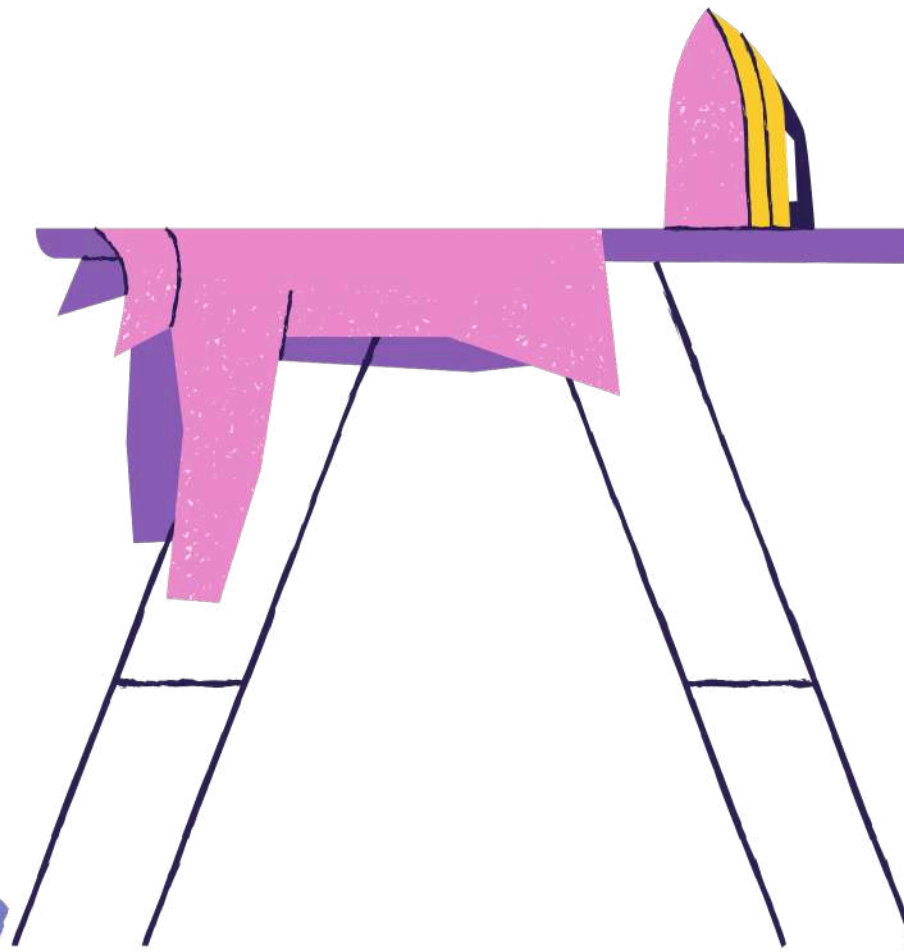
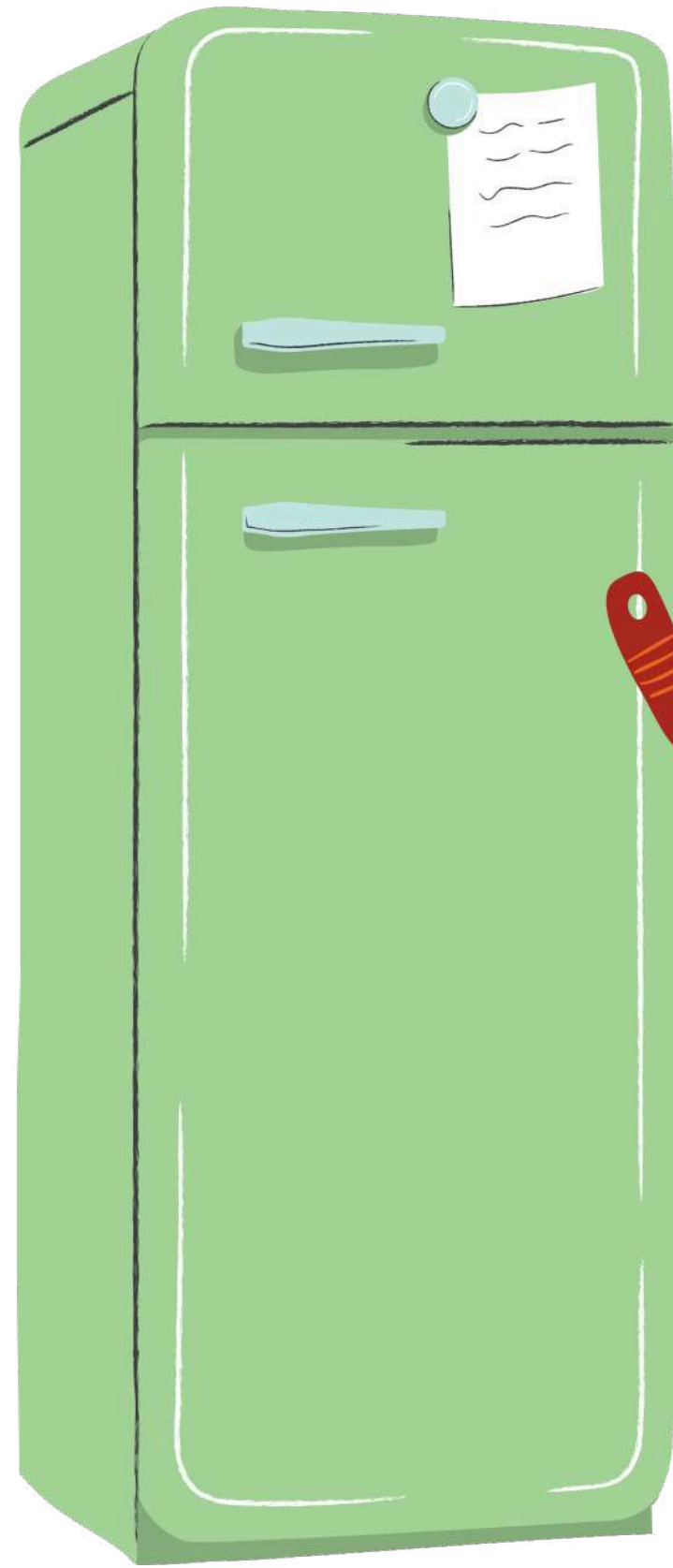
- Biblioteca
- Sala de Estudios A
- Sala de Estudios B
- Sala de Arquitectura
- Sala de la Televisión
- Sala de Fotografía
- Gimnasio
- Sala de Música
- Sala de Informática
- Sala Polivalente
- Comedor
- Pista Deportiva

En la planta baja se encuentran los despachos de Dirección, Gobernancia y Subdirección



Salas Multiusos por pasillos

Cuentan con nevera por planta, utensilios de limpieza (escoba, recogedor, fregona) microondas, tablas de planchar y espacio para almacenar maletas



¿Si tengo algún problema con mi cuarto/sala...?



GOBERNANTA

Francisca Vigo

Para resolver problemas relacionados con las instalaciones y el mobiliario de la habitación.

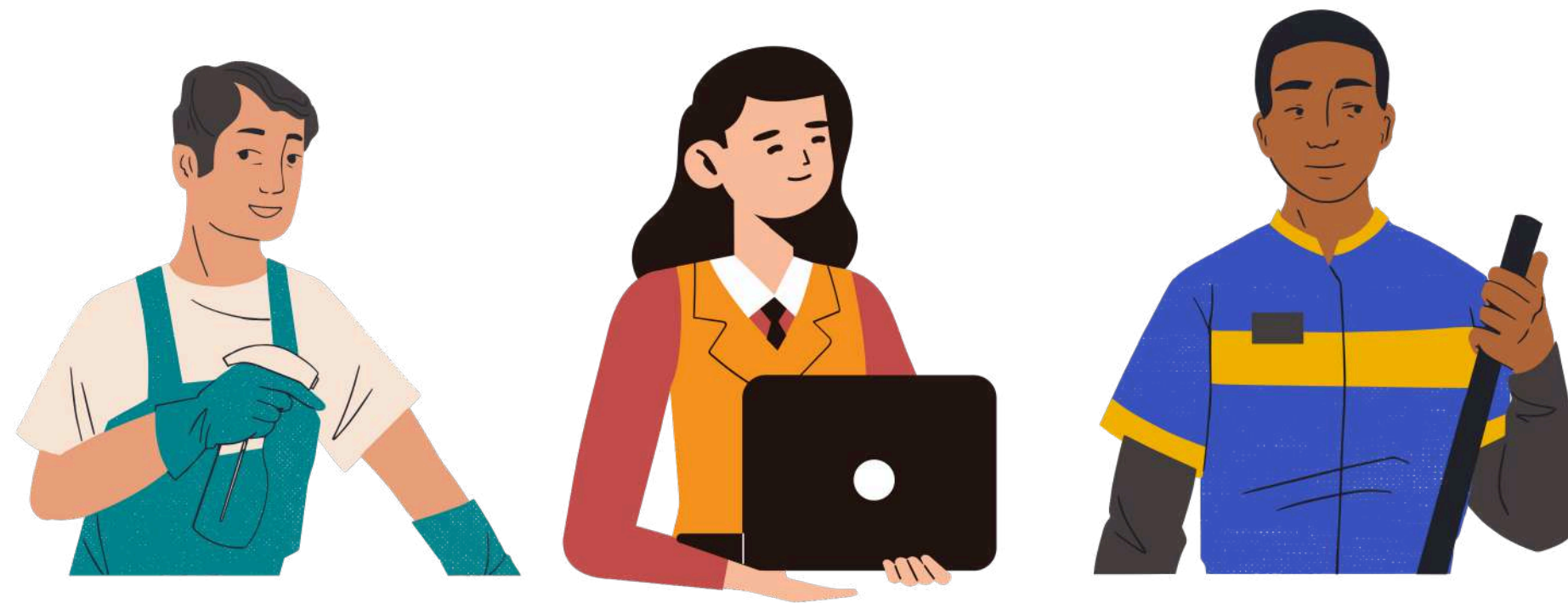


CENTRALITA 24 H

- **PONER UN PARTE.** *Detallar el número de habitación y el problema a solucionar. El personal de mantenimiento se encargará de ello*

-**PEDIR LA LLAVE DE ALGUNA SALA.** *Solo a aquellas a las que tengas acceso. Recuerda apuntar tu nombre.*





En el Colegio tenemos mucho cariño hacia todo el ***personal*** ya que son quienes hacen nuestro día a día más sencillos. Trátalos con ***respeto*** y ***consideración***. Salúdalos y ayúdalos en lo que necesiten. Trata de aprenderte sus nombres y anímate a hablar con ellos.





NORMATIVA

Todas las personas, sean de nuevo ingreso o renovación, tienen **idénticos derechos** en el uso de los espacios comunes (ascensor, comedor, gimnasio...)



Está terminantemente **prohibido destornillar** mobiliario fijo de la habitación: estanterías, armarios, cabecero de cama...





Con el objetivo de respetar el estudio o el descanso de los demás residentes, queda **prohibido**:

- Hacer **ruido** a partir de las **23:00 Horas**
- Realizar **mudanzas** a partir de las **22:00 horas**



NORMATIVA EN EL COMEDOR

- Está prohibido acceder con **ropa inapropiada** al comedor (el chándal solo está permitido si no vienes de hacer deporte, el pijama en ningún caso)
- El uso del **móvil** está totalmente **prohibido**
- Se deben rellenar las mesas según orden de llegada





CONSEJO Y COMISIONES COLEGIALES



Barbacoa Colegial

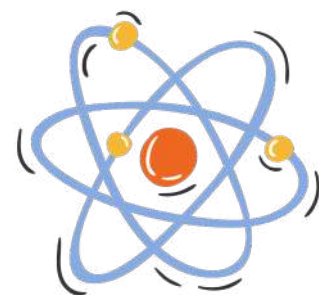
PRINCIPALES COMISIONES



DE CULTURA



DE DEPORTE



DE CIENCIA



DE DIFUSIÓN



DE FIESTAS

*MÚSICA, ARTE...
Y muchas otras*



CÓMO CREAR UNA COMISIÓN

2 o 3 personas
responsables



Elección del principal tema
de interés de la Comisión



Presentación de la propuesta

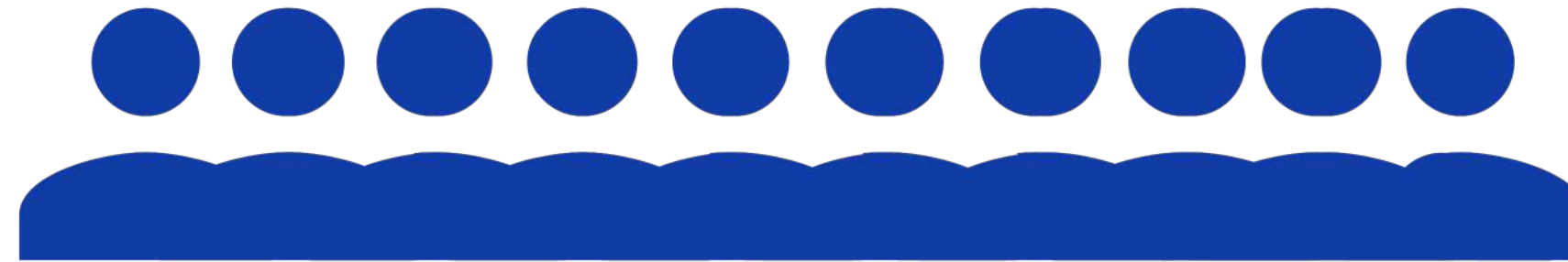


Aprobación de la Comisión

Podeis crear o repetir la de otros años



EL CONSEJO COLEGIAL



Componentes: **10 colegiales**, tanto de nuevo ingreso como de renovación elegidos por elección de la comunidad colegial

Misión: coordinar las actividades propuestas junto con la ayuda de las **Comisiones**, compuestas cada una por un pequeño grupo de estudiantes.

Cada Consejera y Comisión asumen la representación de un **ámbito** de **interés** distinto





SER COLEGIAL

DERECHOS Y OBLIGACIONES

TUS OBLIGACIONES

- No perturbar bajo ningún concepto, especialmente mediante la producción de **ruidos a partir de las once de la noche**, el estudio o el descanso de los demás residentes.
- Mantener una actitud y **comportamiento correctos** en el comedor y zonas comunes, sin perjudicar el descanso o estudio de los demás colegiales y residentes.
- **Cuidar** y mantener limpia **la habitación**, así como contribuir al adecuado mantenimiento de las instalaciones, mobiliario y enseres.
- **Colaborar** con el resto de los compañeros en el **buen estado** y funcionamiento de las zonas comunes.
- Asistir a las **Asambleas** Colegiales.



TUS OBLIGACIONES

- Integrarse y **formar parte** activa en la vida y en las distintas actividades colegiales.
- Respetar** y cumplir este Reglamento, así como las normas que rigen la admisión, permanencia, uso, funcionamiento y **convivencia** en el Colegio Mayor.
- Guardar el debido respeto y **consideración** hacia los demás **colegiales** y residentes.
- Hacer un **uso adecuado** y acorde con su natural destino de todos los objetos, muebles, servicios, instalaciones y dependencias del Colegio Mayor, y mantenerlas en su debido funcionamiento.



TUS DERECHOS

- a) El alojamiento y manutención durante el periodo seleccionado del curso académico.
- b) Recibir **información** relacionada con cualquier cuestión que afecte a su estancia en el centro.
- c) Formular ante la Directora cuantas **iniciativas**, sugerencias, reclamaciones y quejas considere oportunas.
- d) **Promover**, cooperar, asistir y participar personalmente en las actividades científicas, académicas, culturales, sociales y deportivas auspiciadas por el Colegio Mayor.
- e) **Colaborar** con la Dirección del Colegio a través de los órganos de representación que se establezcan.
- f) Ser miembro de la **Asamblea** Colegial.
- g) Cualesquiera otros derechos que se deriven del Reglamento de Centros y Estructuras de la UCM y de las demás normas reguladoras del Colegio Mayor.





VIVE MADRID

Bono Joven 30 días- 8€

(Familia numerosa 6,40€)



Para ir a CIU

Línea U

(Parada a la salida del colegio)



Líneas cercanas al Colegio:

46,160,161,A



Bocas de metro cercanas::

Moncloa

Ciudad Univeristaria

Príncipe Pío



SERVICIO MÉDICO PROPIO

- Los colegiales/as de los Colegios Mayores Propios de la UCM disponen de un servicio propio de medicina general, en horario de mañana de lunes a viernes.

SERVICIO PSICÓLOGO PROPIO

- Profesional en las Instalaciones de los Colegios Mayores
- Horario de tarde, de lunes a viernes.
- Centrado en la atención presencial, en caso de que el facultativo así lo valore
- Sesiones de al menos 45 minutos



PSICALL

Servicio de apoyo y atención psicológica de la UCM

Lunes a domingo, de **10 a 22h**

Tlf. contacto **913945200**

Correo: **psicall@ucm.es**



SERVICIO MÉDICO

COMUNIDAD DE MADRID

Centro de salud correspondiente:
Centro de Salud María Auxiliadora

Dirección

CALLE MARIA AUXILIADORA, 3 28040 MADRID

Barrio / Distrito

CIUDAD UNIVERSITARIA / MONCLOA-ARAVACA

Teléfono

914 506 951



*Recomendamos, a la llegada a Madrid,
realizar el traslado médico para los meses
de estancia. Se realiza en el Centro de
Salud María Auxiliadora.*





@cmuteresa



@CMUTeresa