

**MEDIDAS**  
preventivas  
en Teletrabajo

**ERGONOMÍA**  
en nuestro lugar de  
estudio o trabajo

**DATOS**  
bibliográficos de  
libre acceso

¿Cómo elaborar mi  
**CURRICULUM?**

VER EL  
**INDICE**    Página 2 



**Alianzas  
con Empresas**

Si su empresa desea realizar alguna oferta a la comunidad estudiantil de UCA, puede contactarse con el correo [mercadeo@uca.ac.cr](mailto:mercadeo@uca.ac.cr)



# INDICE

3	Medidas preventivas en Teletrabajo 1	Autoevaluación y acreditación ante SINAES	19
4	Medidas preventivas en Teletrabajo 2	Información Cursos Libres Virtuales	20
5	Ergonomía en nuestro lugar de estudio	Mujeres ciclistas Cartago	21
6	¿Cómo elaboro mi curriculum?	¿Cómo contactar a tu Director de Carrera?	22
7	Ejemplo de curriculum	Información de Técnicos	23
8	Titulación paralela en inglés	Agenda Universitaria, III Cuatrimestre	24
9	Resume o CV	NutriShaaron, anuncio	25
10	Uso de un lenguaje inclusivo	Matemática integral, anuncio	26
11	Métodos de Pago en UCA	Gubser Ticino, anuncio	27
12	Bases de datos bibliográficas Acceso Libre	Agni Picantes, anuncio	28
13	Metodología STEAM: Como aplicarlo	RE Alimentos artesanales, anuncio	29
14	STEAM: Competencias y habilidades	Escuela de Fotografía, anuncio	30
15	El impacto tecnológico ante el COVID	Mr Dapper. Barbería, anuncio	31
16	50% de la carrera, empieza el TCU	Defensa Personal, anuncio	32
17	Empresas con convenio	Consultora Sylvia Álvarez	33
18	5 reglas del éxito	Contáctanos	34

# Medidas preventivas en Teletrabajo



## Mantener la rutina:

- Aseo personal: baño, cambiar ropa.
- Tiempos de comida (evitar responder llamadas y no comer en zona de trabajo).
- Respetar el horario de trabajo.
- Definir un sitio para trabajar fijo.



## Ejecución de la jornada:

- Planificar la jornada de trabajo, priorizar actividades.
- Mantenerse conectado y disponible durante toda la jornada.
- No utilizar redes sociales, porque aparte de ser un distractor, se informa en exceso sobre el COVID 19.
- Luego de la jornada laboral, no utilizar la computadora y desconectarse compartiendo con la familia, ejercicio o un pasatiempo.
- Aprovechar los tiempos que antes utilizábamos en traslados entre oficinas o reuniones no programadas; para investigar, estudiar o proponer mejoras.



## Medidas preventivas:

- El espacio de trabajo mantenerlo ventilado e iluminado.
- Orden y limpieza en la zona de trabajo.
- No mantener vasos o botellas cerca de equipo de cómputo.
- Mantener en una mesa estable el equipo de cómputo, para evitar golpes, caídas o daños.
- No mantener los cables de los equipos que permitan tropiezos y caídas.



# Medidas preventivas en Teletrabajo



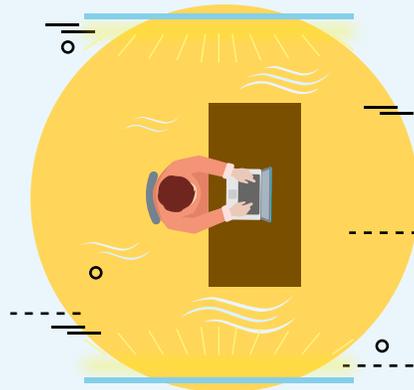
## Prevención de lesiones:

- No trabajar en sillones, cama u otros lugares que no permitan postura correcta.
- Regular la altura de la pantalla para no mover la cabeza hacia arriba o abajo.
- Si no se llega al piso correctamente, colocar una caja pequeña o caja plástica para colocar los pies.
- Si no cuentan con silla de oficina, seleccionar la silla de la casa que permita una correcta postura.
- Realizar pausas activas de 5 minutos cada hora.



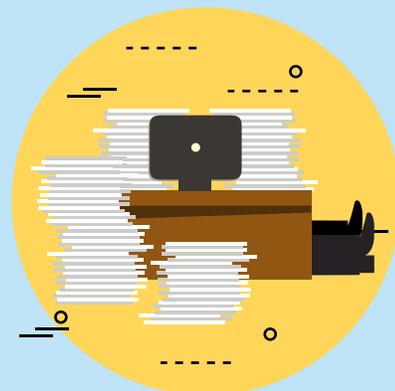
## Fatiga visual:

- Buscar en un sitio lo más iluminado posible, preferiblemente con luz natural.
- Que la pantalla se encuentre entre 60 y 80 cm de distancia.
- Alternar actividades para no utilizar toda la jornada el uso de computadora (llamadas telefónicas, notas).
- No colocarse directamente de iluminación artificial o natural para evitar deslumbramientos.
- Utilizar iluminación artificial como complemento cuando no es suficiente la luz natural.



## Interacción:

- No realizar todas las tareas por medio de correo electrónico. Realizar llamadas en casos específicos.
- Aprovechar espacios de descanso para realizar pausas y conversar con personas que viven en la casa.
- Si vives solo o sola, aprovechar los descansos para llamar a alguien.
- Trabajar con música de fondo, con volumen adecuado, para mejorar concentración y ánimo.
- No ver noticieros durante la jornada laboral.



# Ergonomía en nuestro lugar de estudio o trabajo

## Adapta la silla

El uso correcto de la silla nos evitará lesiones de espalda, pero también de rodilla e incluso de codo y muñeca.



Si hay iluminación natural, nunca trabajaremos con la luz de frente y usaremos las cortinas cuando sea necesario; pues el sol directo produce sequedad ocular.

Busca un ambiente ventilado e iluminado



**Cabeza y cuello** rectos.

**Hombros** relajados y paralelos al plano frontal.

**Columna** recta y apoyada en el respaldo.

**Tronco** recto.

**Codos** pegados al cuerpo y flexionados a 90°.

Ángulo de 90° entre muslos y espalda.

Altura de la silla ajustable, alineada a la rodilla cuando se está de pie.

38-55 cm

60 a 80 cm de distancia

20°

**Antebrazos, muñecas y manos** en línea recta.

Es recomendable un reposamanos.

90° a 110°

Holgura entre el borde del **asiento** y las **rodillas**.

72-75 cm

Mesa de altura adecuada para no forzar la postura.

No usar almohadas en la base de la silla para amortiguar el peso sobre el coxis, porque obligan a una postura inestable que descompensa la cadera y las vértebras lumbares.

\* Podemos usar almohadas en el respaldo para acomodar la postura y libros para apoyar los pies, para que las piernas nos queden dobladas en un ángulo de 90° y ni las rodillas ni los tobillos tengan que hacer un sobre esfuerzo.

# ¿CÓMO ELABORO MI CURRÍCULUM

## en tiempos de Pandemia?

Qué importante es saber, ¿qué *es lo primero que van a observar y a prestar mayor importancia los empleadores o los reclutadores de las empresas que se encuentran contratando recurso humano, cuando analizan los currículos?*, esta pregunta es vital, cuando deseamos colocarnos en el mercado de trabajo, ya sea porque no tenemos empleo, o bien, porque si lo tenemos, pero nos interesa cambiar nuestro actual puesto de trabajo y optar por uno que posea condiciones más atractivas.

En la realidad en la vivimos actualmente, buscar colocación se convierte en un reto impresionante, no sólo porque los perfiles y los requisitos de los puestos han cambiado, y porque la oferta de candidatos en el mercado de recursos humanos es alta, sino también, porque aunado a esto, desde el punto de vista empresarial la sostenibilidad del recurso humano se ha convertido en toda una travesía para las organizaciones, las cuales a raíz de los efectos causados por la pandemia COVID-19, han visto como su planilla de colaboradores ha disminuido de forma impactante, siendo esta una de las pocas opciones que han tenido para procurar mantener la operación de su negocio en el entorno.

Este reto tan interesante, exige de la utilización de estrategias y de herramientas apropiadas, para lograr el objetivo, porque las oportunidades son pocas y el nivel de exigencia es elevado, aquí es donde, el currículum como primera carta de presentación, toma valor e importancia. El candidato debe asegurarse que su currículum, cause interés y cautive la atención del reclutador, porque en aproximadamente 20 segundos, este determinará si el candidato es incluido o no en el primer filtro del proceso, así las cosas, es vital que, en el momento de confeccionar el currículum, prestemos especial atención a estos detalles que pueden marcar la diferencia:

1. Debemos utilizar un lenguaje claro y conciso, con frases cortas y sencillas, para evitar confusión en el reclutador.
2. Cuando redactamos, es mejor usar párrafos cortos y separados.
3. Las palabras que utilicemos deben ser cordiales y respetuosas.
4. Permitamos que nuestro optimismo se manifieste en las palabras, evitemos un tono coloquial.
5. Describamos nuestras aptitudes, habilidades y logros con sensatez, evitemos ser percibidos como personas presumidas.
6. Enfatemos en aquellos aspectos que consideremos más destacables, de acuerdo a la posición que estamos aspirando.
7. Debemos asegurarnos que los aspectos de relevancia para el puesto, sean visibles y de rápida y fácil apreciación para el reclutador.
8. Redactemos un currículum que sea fácil de leer, es decir, debe tener una forma y contenido claros y bien explicados.
9. Revisemos que el orden cronológico de los estudios y experiencias laborales sea el correcto, de lo contrario, podríamos confundir al reclutador y hacerlo dudar de la veracidad de la información.
10. Debemos incluir una fotografía que nos proyecte como el candidato idóneo para el puesto, por lo tanto, nuestro vestuario y apariencia debe coincidir con el puesto al cual aspiramos.

Aprovechando cada uno de los consejos mencionados, un buscador de empleo, puede llevar ventaja con otros que, no destinaron un espacio de su tiempo para preguntarse ¿qué es lo primero que van a observar y a prestar mayor importancia los empleadores o los reclutadores de las empresas que se encuentran contratando recurso humano, cuando analizan los currículos? Recuerde que, el currículum es nuestra carta de presentación y de ello depende la participación en el proceso de contratación de ese puesto que tanto se ansia.

# Tu nombre aquí

Profesión



Tu foto



## Mi contacto

📞 Teléfono :  
+506 2255-0000

✉ Email :  
tucorreo@yourmail.com

📍 Residencia :  
100 m. oeste y 50 m. sur de los pollos,  
San José, Costa Rica.



## Mis habilidades

Aspectos de relevancia para el puesto, sean visibles y de rápida y fácil apreciación para el reclutador

- Colaboración
- Creatividad
- Comunicación
- Liderazgo
- Adaptabilidad
- Innovación
- Empatía
- Trabajo en Equipo

Estos son algunos ejemplos de las habilidades blandas más buscadas.



## Sobre mi

Nos describimos utilizando un lenguaje claro y conciso, con frases cortas y sencillas: *"Persona trabajadora, puntual, con anhelos de superación, de aprendizaje continuo, que gusta de los retos y del trabajo en equipo"*.

Importante utilizar diferentes tipografías para dar jerarquía y orden a los textos. Titulares en letra bold y más grandes. El texto puedes ser en letra regular más pequeña. También se puede hacer el uso de columnas, iconos y colores que armonicen.

Importante cuidar la ortografía y la puntuación.



## Educación

Se debe indicar para cada título obtenido, el nombre del centro universitario o académico.

- » Pos Grado (2018 - a la fecha) Cuando se está cursando estudios, un programa o capacitación, se puede poner desde el momento que se inicio hasta la fecha.
- » Licenciatura (2008-2010) Se coloca el último título completo y de que año a que año se realizó.
- » Bachillerato (2004-2008) Importante poner el lapso en que se desarrollaron los estudios.



## Experiencia

Se debe indicar el nombre de la empresa donde laboró.

- » Consultor (2015-2020) Revisemos el orden cronológico de los estudios y experiencias laborales sea el correcto, para evitar confundir al reclutador y hacerlo dudar de la veracidad de la información.
- » Auxiliar (2010-2015) Y mencionar las labores más importantes relacionadas con el trabajo solicitado.



## Idiomas

Inglés

Es importante que si cuenta con conocimiento de otros idiomas lo menciones.

Portugués

Consulta por los horarios



ACADEMIA  
DE IDIOMAS  
FLORENCIO DEL CASTILLO

Virtual

OXFORD  
UNIVERSITY PRESS



## Titulación PARALELA

para estudiantes UCA

Puedes obtener una Titulación Paralela en inglés, reconocida por Servicio Civil. Consiste en cursar una materia adicional cada cuatrimestre, junto con tu carrera universitaria. Si ya tienes conocimientos previos del idioma inglés puedes solicitar tu cita para un **examen de ubicación gratuito en modalidad virtual**, que te permitirá iniciar a partir de tu nivel actual, y de esta forma avances con tu meta de hablar inglés.

Para realizarlo solamente debes indicar el día y hora que crees conveniente realizar la prueba, a través del correo [academiadeidiomas@uca.ac.cr](mailto:academiadeidiomas@uca.ac.cr), por llamada telefónica 2551-3333 o al WhatsApp 6301-8951 (<https://wa.me/50663018951>).

¿Quieres saber más de la prueba?

**La prueba está dividida en dos partes.**

**I Parte:** (Oral) Recibirás una llamada telefónica o por medio de Zoom, será una entrevista (preguntas básicas, información personal) para evaluar el nivel en esta área. (Duración estimada 10/15 minutos).

**II Parte:** Escrita: Enviaremos un enlace para que realices un ejercicio de "marque la opción correcta", son 50 preguntas. (Duración estimada 60 minutos). Una vez abierto el enlace, el estudiante tiene 1 hora para completarlo.

2551-3333  
4031-9737

 @idiomasflorencio

 [academiadeidiomas@uca.ac.cr](mailto:academiadeidiomas@uca.ac.cr)

[contacto@uca.ac.cr](mailto:contacto@uca.ac.cr)  
[www.uca.ac.cr](http://www.uca.ac.cr)



**CV significa "curriculum vitae", que en latín significa "curso de la vida". "Currículum" es francés y significa "resumen". Teniendo esto en cuenta, usaría un CV cuando tenga mucho que decir y desee proporcionar detalles de su educación, capacitación y experiencia laboral.**

Un currículum (RESUME), por otro lado, es el formato correcto para usar cuando desea resumir sus calificaciones, proporcionando una breve historia de su empleo y educación. Los CV son los mejores para profesionales que trabajan en campos técnicos o académicos, como ingenieros y profesores. Los currículums (resume) funcionan mejor para los profesionales de negocios.

## Escribir un currículum vitae o Resume cuando el inglés es un segundo idioma

Escribir un currículum vitae internacional es lo suficientemente desafiante, por lo que escribir un currículum vitae en inglés cuando no eres un hablante nativo lo hace aún más difícil. Para comenzar a escribir su currículum en inglés, debe reunir toda la información relevante para que esté bien organizado. Esto incluye:

- Una copia de su CV actual en su idioma nativo.
- Cualquier información adicional que necesite para actualizar su CV.
- Una descripción de los trabajos que está solicitando para que pueda comprender los tipos de lenguaje y las palabras clave utilizadas.
- Un diccionario de inglés, sinónimos y antónimos o traductor de Google.
- Plantillas para trabajar o un creador de currículums.

Una vez que tenga todos estos recursos, puede comenzar a traducir. Consulte los ejemplos de currículum vitae en busca de inspiración e investigación para encontrar el lenguaje y la redacción adecuados para usar. Asegúrese de incluir las palabras clave que recopiló en la descripción del trabajo que está solicitando.

Escribir un CV en inglés es diferente a escribir un CV en tu lengua materna. El inglés tiene varios matices que debes conocer y la estructura de las oraciones es a menudo diferente a la que estás acostumbrado. Sin embargo, una vez que sea consciente de estas diferencias, es fácil traducir su CV actual al inglés.

Dependiendo de la ubicación del trabajo que solicite, es posible que desee obtener más información sobre un currículum internacional. Por ejemplo, si está solicitando un trabajo en el Reino Unido, los Estados Unidos o Asia, existen reglas específicas a seguir y costumbres que se esperan de los solicitantes de empleo. Lo mismo ocurre con Rusia o España.

## Estados Unidos

Los currículums estadounidenses modernos ahora se hacen digitalmente, generalmente se encuentran en formato PDF o Microsoft Word para poder cargarlos y enviarlos por correo electrónico fácilmente.

Mucha gente cree que un currículum de estilo estadounidense solo puede tener una página, pero eso no es necesariamente cierto. Si tiene más de 10 años de experiencia relevante o está en una función ejecutiva, su currículum será más largo.

La forma más común de currículum estadounidense es el currículum cronológico, que sigue un estilo estructurado que comienza con su puesto más reciente.

### Formato:

- Información personal.
- Declaración de resumen profesional.
- Historial laboral (en orden cronológico inverso).
- Educación.
- Pasatiempos (opcional).
- Habilidades.
- Certificaciones (opcional).
- Referencias (opcional).



Para saber más sobre cómo realizar un CV de acuerdo al país de destino te dejamos este link: <https://resume.io/how-to-write-a-resume/international-resume-cv-writing> Aquí encontrarás tips y reglas según el país.

Puedes encontrar plantillas en el siguiente link: <https://app.resumecoach.com/editor/resume/47b4e5c1-b905-4be9-83ad-e2ec43747074/templates>

# Guía para el uso de un lenguaje inclusivo en Discapacidad



¡Hacia un lenguaje inclusivo, libre de prejuicios y discriminación!

USEMOS	EN VEZ DE...	¿POR QUÉ?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Su nombre</li> <li>• Persona con discapacidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retrasado mental</li> <li>• Con retardo mental                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongolito</li> <li>• Retardado</li> </ul> </li> </ul>	<p>Estas expresiones son una amenaza a la identidad de las personas a quienes nos referimos.</p> <p>Reconocer la diversidad es reconocer el valor del potencial humano, por tanto no es necesario etiquetar.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En esta familia hay una persona, niño, niña con discapacidad.</li> <li>• Esta familia no cuenta con los apoyos o servicios para satisfacer las necesidades o requerimientos de su hijo/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esta familia "carga" con hijo con discapacidad.</li> </ul>	<p>La "carga" es la discriminación por falta de servicios de apoyo. Esta visión negativa limita o promueve que se generen más y mejores oportunidades de desarrollo y calidad de vida de las personas.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Su nombre</li> <li>• Persona con discapacidad</li> <li>• Persona ciega</li> <li>• Persona con discapacidad visual</li> <li>• Persona con baja visión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El Ciego</li> <li>• Invidente</li> <li>• Cieguito</li> <li>• No vidente</li> <li>• Corto de vista</li> <li>• La cieguita</li> <li>• Dando palos de ciego</li> </ul>	<p>Una visión de la discapacidad fundamentada en la diversidad y los derechos humanos, no etiqueta, pone énfasis en la persona y no en la discapacidad. Las personas ciegas tienen derecho a las oportunidades para desarrollar su potencial y autonomía.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Su nombre</li> <li>• Persona con discapacidad</li> <li>• Persona con discapacidad emocional</li> <li>• Persona con discapacidad psicosocial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El loco, la loca                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demente</li> </ul> </li> <li>• Trastornado</li> <li>• Esquizofrénico</li> </ul>	<p>Para propiciar una cultura de igualdad, equidad en los mensajes, en el diálogo y la acción, deben orientarse en generar respeto y colaboración; el cual empieza por llamar a las personas por su nombre o persona con discapacidad. La inclusión que ofrecemos en los servicios de apoyo son los que se requieren para realizar actividades y participar en comunidad. La dignidad del ser persona, es superior a un diagnóstico clínico.</p>

## Propósito de esta guía:

- Reconozcamos en el uso del lenguaje el valor y la importancia de la diversidad de la que formamos parte.



3/3

Consejo Nacional de Personas con Discapacidad. (s.f). Guía para el uso de un lenguaje inclusivo en discapacidad.

Recuperado de url <http://www.conapdis.go.cr/documentacion/publicaciones/Guia%20para%20el%20uso%20de%20un%20lenguaje%20inclusivo%20Portada.pdf>



Enviar los comprobantes a los correos según su SEDE:

SEDE CARTAGO  
jmasis@uca.ac.cr  
jjimenezg@uca.ac.cr

sedeheredia@uca.ac.cr  
sedesiquirres@uca.ac.cr  
sedeturrialba@uca.ac.cr

sedeperezzeledon@uca.ac.cr  
SEDE DESAMPARADOS  
opearson@uca.ac.cr

Indicar en el correo el número de cédula, nombre del estudiante y detallar el desglose de su pago.

\* Los depósitos serán aplicados únicamente si los reporta por correo.

# Bases de datos bibliográficas de **ACCESO LIBRE**

(gratis) que todo estudiante debería conocer:



## **Biblioteca Virtual en Salud (Especializada)**

**Descripción:** Es una base de datos de ciencias de la Salud, auspiciado por BIREME, Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud de la OPS.

**Link de acceso:** <https://bvsalud.org/>



## **ERIC : Ciencias de la Educación (Especializada)**

**Descripción:** Base de datos del «Education Resources Information Center» (ERIC) dependiente del gobierno de los Estados Unidos. Proporciona acceso a más de un millón de registros bibliográficos de artículos de revista y otros materiales relacionados con la educación. Desde algunos registros es posible acceder al texto completo del documento.

**Link de acceso:** <https://eric.ed.gov/?ft=on>



## **Redalyc: Multidisciplinaria.**

**Descripción:** Es una iniciativa de acceso abierto a la producción científica del mundo en revistas iberoamericanas, que contempla todas las áreas del conocimiento. Ofrece una hemeroteca en línea que permite leer, descargar y compartir artículos científicos a texto completo.

**Link de acceso:** <https://www.redalyc.org/>



## **Dialnet: Multidisciplinaria.**

**Descripción:** Dialnet es uno de los mayores portales bibliográficos de acceso libre y gratuito, cuyo principal cometido es dar mayor visibilidad a la literatura científica hispana en Internet, recopilando y facilitando el acceso a contenidos científicos, principalmente a través de alertas documentales. Además, cuenta con una base de datos exhaustiva, interdisciplinaria y actualizada, que permite el depósito de contenidos a texto completo.

**Link de acceso:** <https://dialnet.unirioja.es/>



## **Springer Open: Multidisciplinaria.**

**Descripción:** La cartera de SpringerOpen ha crecido enormemente desde su lanzamiento en 2010, por lo que ahora ofrecemos a los investigadores de todas las áreas de ciencia, tecnología, medicina, humanidades y ciencias sociales un lugar para publicar el acceso abierto en revistas. Publicar con SpringerOpen hace que su trabajo esté disponible gratuitamente en línea para todos, inmediatamente después de la publicación, y nuestros procesos de producción y revisión por pares de alto nivel garantizan la calidad y confiabilidad del trabajo. Los libros de acceso abierto son publicados por nuestro sello Springer.

**Link de acceso:** <https://www.springeropen.com/>



## **Biblioteca Digital Mundial: Multidisciplinaria.**

**Descripción:** Permite descubrir, estudiar y disfrutar de los tesoros culturales de todo el mundo en un único lugar, de diversas maneras. Estos tesoros culturales incluyen, pero no se limitan a, manuscritos, mapas, libros poco comunes, partituras musicales, grabaciones, películas, grabados, fotografías y dibujos arquitectónicos.

**Link de acceso:** <https://www.wdl.org/es/>



## **SciELO: Multidisciplinaria.**

**Descripción:** La Scientific Electronic Library Online – SciELO es una biblioteca electrónica que abarca una colección seleccionada de revistas científicas brasileñas. El proyecto contempla el desarrollo de una metodología común para la preparación, almacenamiento, disseminación y evaluación de literatura científica en formato electrónico.

**Link de acceso:** <https://scielo.org/>



## **IEEE Xplore:**

### **Ingeniería Eléctrica, Ciencias de la computación y la electrónica**

**Descripción:** Es un poderoso recurso para el descubrimiento y el acceso al contenido científico y técnico publicado por la IEEE (Institute of Electrical and Electronics Engineers) y sus socios editores. IEEE Xplore ofrece acceso a Internet a más de 3 millones de documentos de texto completo de algunas de las publicaciones.

**Link de acceso:** <https://ieeexplore.ieee.org/Xplore/home.jsp>



# Metodología STEAM

(Science - Technology - Engineering - Art - Mathematics)

## Habilidades para la Empleabilidad

**STEAM:** Es una herramienta para la resolución de conflictos. Busca concerns de forma integrada, para resolver problemas de vida.

### Como aplicar Modelo Educativo STEAM:

**Reconocer** a los estudiantes como actores principales, para incentivar su compromiso y el rol en su aprendizaje.

**Promover** el aprendizaje cooperativo para construir conocimiento.

**Generar** estrategia de conocimiento y motivación con emoción.

**Saber** conocimientos previos del estudiantes para partir desde su aprendizaje.

### Beneficios que nos ofrece el Modelo Educativo STEAM:

**Promueve** la creación en los estudiantes para que materialicen sus ideas.

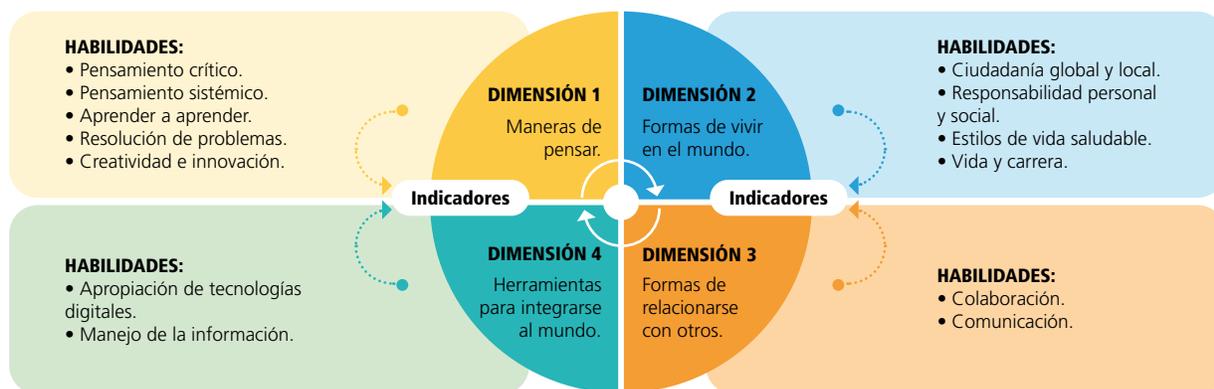
**Aprendizaje** participativo para que el estudiante explore, descubra y genere experiencias.

**Aprender** a través de proyectos prácticos donde hacen realidad sus ideas.

**Hacer** reales conceptos que son difíciles de explicar y complicados de aprender.

### Abordaje en el aula de las competencias de acuerdo a la educación STEAM:

**Habilidades que se deben trabajar en el aula** para lograr el desarrollo de los aprendizajes esperados.



### Principios de la enseñanza de las competencias en el siglo XXI:

**Aprender** en colaboración con otros.

**Aprender** haciendo.

**Aprender** según necesidades e intereses propios.

**Aprender** con tecnología.

**Conducir** el propio aprendizaje.

**Nuevo** rol para docentes.

### Aprender haciendo:

construir conocimiento haciendo cosas con otros, a partir de la experiencia y la exploración, del ensayo y error, del análisis y la ejecución.

**Diseñar** las actividades de aula en función de los estudiantes, sus características y lo que necesitan hacer para aprender.

**Ofrecer** posibilidades de involucrarse o enfrentarse a tareas auténticas, de la vida real, que tienen significado y valor para ellos.

**Fomentar** que construyan, armen, diseñen, fabriquen cosas, y a descubrir en el proceso ideas poderosas que amplían su comprensión y dominio de cómo funciona el mundo.

### Etapas del aprendizaje activo (Watkins, 2003):

**HACER** Discutir casos, realizar proyectos, analizar y resolver problemas, construir maquetas y modelos, fabricar artefactos, crear textos y materiales.

**REVISAR** Lo que ocurrió en el proceso, qué fue importante, cómo se sintieron.

**APRENDER** Formalizar y hacer explícito lo que comprendieron y trajeron como aprendizaje de la experiencia.

**Aplicar** Lo aprendido en la planificación de acciones futuras, examinar la posibilidad de transferir lo aprendido a otras situaciones.

## Principios de la evaluación de las competencias:

**Evaluación**  
formativa.

**Combinación** de  
estrategias técnicas.

**Evaluación**  
integral.

**Autoevaluación**  
coevaluación.

**Retroevaluación**

## Competencias / Habilidades:

### Creatividad e innovación

**Pensamiento crítico.**  
**Trabajo creativo.**

Promueve el empleo de distintos caminos, originales y novedosos.

### Pensamiento crítico

**Razonamiento efectivo.**  
**Conceptualización.**  
**Conciencia de puntos de vista.**

Invita a que los estudiantes analicen, critiquen, defiendan, planteen, pregunten.

### Resolución de problemas

**Definición del problema.**  
**Planteamiento.**  
**Ejecución.**  
**Flexibilidad.**  
**Aprendizaje.**

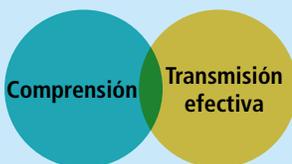
Explorar soluciones ante problemas auténticos de la vida real.

### Aprender a aprender

**Nivel básico.**  
**Nivel intermedio.**  
**Nivel superior.**

Estrategias de autoevaluación, coevaluación para realimentación.

### Comunicación



Explorar distintas formas de comunicación.

### Colaboración



Compromiso de unos con otros.

### Apropiación de tecnologías digitales

**Resolución de problemas e investigación.**  
**Productividad.**  
**Ciudadanía y comunicación.**

Las tecnologías pueden acelerar, profundizar y dinamizar el aprendizaje.

### Manejo de la información

**Busqueda.**  
**Evaluación y análisis.**  
**Integración y creación.**

Acceso, análisis, y comunicación de la información para producir y comunicar.

### Vida y carrera

**Habilidades emocionales.**  
**Habilidades sociales.**

Capacidad de planeamiento y fijación de metas.

### Responsabilidad personal y social

**Autocuidado.**  
**Cuidado de los demás.**

Comprender la conexión entre el bienestar propio y el de los demás

### Ciudadanía local y global.

El ejercicio cada vez más autónomo de sus derechos de participación.



## Propósito de las habilidades y competencias:

**FORMARSE** con la capacidad de conocerse

**TOMAR CONCIENCIA** de su realidad y habilidades para resolver situaciones de manera creativa.

**PLANTEA** opciones y organiza aprendizaje.

**SE PLANTEA** metas y encuentra la forma de responder ante las adversidades.

**TOMA DECISIONES** basadas en el bienestar propio y común.

**TOMA** un rol protagónico.

**SE VUELVE** agente de cambio y transformador de su entorno.

**CONOCE** y utiliza nuevas tecnologías.

## Conclusiones: Desafíos experimentales

Se crea un modelo educativo que involucra las áreas STEAM. Requiere esfuerzos del Estado, instituciones, docentes, estudiantes y comunidad.

## Combinar practicas de dos o más disciplinas

Se gana la posibilidad de que las nuevas generaciones se formen bajo un enfoque de enseñanza integral y práctica.

## Obtener conocimiento para la innovación

Posibilidad de conectar conceptos y teorías de diferentes disciplinas para comprender temas mediante retos y soluciones.

# El impacto tecnológico ante la crisis del COVID

A pesar de que la sociedad no estaba preparada para afrontar la crisis del virus que actualmente esta atacando a nivel mundial, las empresas asumieron ciertos roles de una manera diferente e inesperada sin tener experiencia alguna en resolver casos de manera remota. Para ellos las empresas se han visto en la necesidad de preparar planes de contingencia, han tenido que movilizar equipos para realizar sus tareas desde sus hogares, y aprender un poco más a manejar la información y ha ser capaces de analizar y entender la información, aunque no es nada fácil especialmente para el caso de los empleados que laboran para el área de tecnología.

## Los informáticos siguen trabajando a pesar del aislamiento

El tener que asegurar que las personas tengan acceso a la información veraz, fiable y además garantizar el buen funcionamiento y estabilidad del trabajo remoto se puede tornar complicado si se presenta alguna complicación en el día a día. Para que los sistemas y herramientas tecnológicas brinden los servicios adecuados, la actividad informática a nivel empresarial no puede detenerse muchos empleados del área de tecnología de información pueden realizar sus tareas

diarias desde sus hogares mientras que para otros se hace imposible, es por esto que ante la crisis ha tocado diseñar diferentes estrategias que permitan brindar soluciones eficientes para este tipo de emergencias valorando ciertos aspectos como lo son las copias de seguridad de la información, evaluación continúa de la estabilidad de la infraestructura tecnológica, además se debe considerar la posibilidad de establecer como contingencia varias formas de acceso remoto siempre sujetas a todas las medidas de seguridad al realizar los intercambios de información, actualizar los dispositivos de software y hardware que dan apoyo al teletrabajo.

Actualmente muchas empresas han migrado la información a la nube lo cual esto ha sido de mucha ayuda sobre todo para el monitoreo y vigilancia en tiempo de real de los servidores para asegurarse de la eficiente conectividad para cada usuario o punto de acceso.

Para afrontar la crisis debemos apoyarnos todavía más en la tecnología sin dejar de lado que se debe mantenerse informado y estar en completa comunicación con cada empleado con el fin de estar al tanto de la forma como accede a los sistemas y del comportamiento de los mismos para ofrecerles una solución inmediata en caso de que requiera alguna ayuda.

## Un reto tecnológico para la sociedad.

Se podría decir que actualmente toda la sociedad está en un curso tecnológico en el que se está capacitando para aprender a utilizar las herramientas tecnológicas, quizás dentro de un tiempo ya pase a la historia la ignorancia de este tema y que en estos momentos sin la tecnología nos hubiéramos sentido mucho más aislados de todas las personas. La tecnología se convirtió en una herramienta imprescindible y nos ha enseñado a desenvolvemos en este mundo al que nos ha llevado este virus.

# ¿Ya tienes aprobado el 50% de tu carrera? Es momento de ir pensando en tu Trabajo Comunal Universitario.



El TCU es un requisito indispensable para la graduación, mismo que se solicita en el grado de Bachillerato. Si desarrolló el TCU en otra Universidad, puede tramitar el reconocimiento solicitando en la Universidad de procedencia una certificación firmada, con sello de agua y los timbres correspondientes para presentarla en la Sede de la UCA más cercana.

Al tener la mitad del plan de estudios de la carrera, puede empezar el TCU. Para el registro y elaboración de la propuesta se tramita por medio de la plataforma TCU, link <http://tcu-virtual.ucacr.com>; donde debe registrarse, crear el usuario, contraseña y completar la información solicitada (es fundamental leer el **Reglamento de TCU** antes de empezar).

En la plataforma se encuentra la sección de anteproyecto e informe final que es un espacio editable que permite al estudiante elaborar los diferentes informes. Por otro lado, se encuentra el manual de usuario de la plataforma, reglamento, videos y las plantillas de los

diferentes documentos que solicita la Universidad para descargar, completar y presentar en la institución para la firma y sello correspondiente, el supervisor lo asigna la institución donde usted va a realizar el TCU.

El TCU puede realizarse en grupos, máximo cinco estudiantes. Sin embargo, los proyectos que requieran la participación de dos o más alumnos, deberá justificarse claramente dicha necesidad en el planteamiento del proyecto. Además, pueden ser estudiantes de diversas carreras, es decir, un TCU interdisciplinario.

No puede ejecutarse en el lugar de trabajo del estudiante y no deberá interpretarse como una práctica profesional, es decir, el TCU tiene como objetivo el bien social.

Para realizar consultas, en la plataforma de TCU está disponible la sección de Contáctenos, el estudiante debe completar el formulario y automáticamente llegará a los responsables de la Unidad de Vida Académica.

Hasta la fecha la experiencia en otros centros nos ha ayudado a enriquecer nuestras actividades, por ejemplo se han materializado en escuelas de bajos recursos económicos, hospitales, colegios, red de cuidado, centros de adaptación social, Cuerpo de Bomberos, Cruz Roja, Asociaciones de Desarrollo, Asociaciones Solidaristas, fundaciones, Iglesias, Municipalidades, Comités de Deportes, Albergues para niños abandonados, entre otros. El banco de instituciones es mucho más amplio mismo que se encuentra en la base de datos de la Unidad de Vida Académica. **Instituciones Públicas o sin fines de lucro.**





# Empresas con CONVENIOS

Empresas que unen para ofrecer a sus asociados oportunidades de crecimiento profesional, con un descuento en el costo de las materias\*.

## ¿Cómo puedo aplicar para un descuento?

Cada cuatrimestre, al realizar la matrícula debes presentar en el Departamento Financiero o en tu sede respectiva, una constancia que indique eres miembro de la entidad que te brinda el beneficio.

## ¿Cómo puede mi empresa obtener este beneficio para sus colaboradores?

El primer paso es que el encargado de convenios de la empresa interesada, envíe un correo manifestando su interés a [convenios@uca.ac.cr](mailto:convenios@uca.ac.cr). Posteriormente se le guiará paso a paso.

**Notas:** Aplican restricciones. Únicamente para materias regulares. El descuento no es acumulativo. Aplica para todas las sedes. Aplica para pagos de contado. Si requiere financiamiento, consulte al teléfono 2551-1895.

## Instituciones con los que actualmente tenemos convenio:



Beneficios para el asociado, conyugue e hijos.

\* Incluye todas las carreras en los niveles de Bachillerato, Licenciatura, Maestría y Academia de Idiomas. Para más información visitar la página web de la UCA y en las empresa con la que se tiene el convenio.



# 5 reglas del éxito

según Arnold Schwarzenegger

1. Encuentra tu visión y síguela.
2. Soñar en grande.
3. Ponte en movimiento. No escuches lo que digan los demás.
4. Trabaja duro.
5. Da algo a cambio.

También pregúntate:

- ¿Quién eres? No, qué, sino quién
- ¿Qué te hace realmente feliz?
- ¿Qué sentido tiene comportarse como todos y lograr agradar a todos?
- ¿Cuántas veces has escuchado que no se puede hacer esto o aquello, porque nadie nunca lo ha logrado antes?

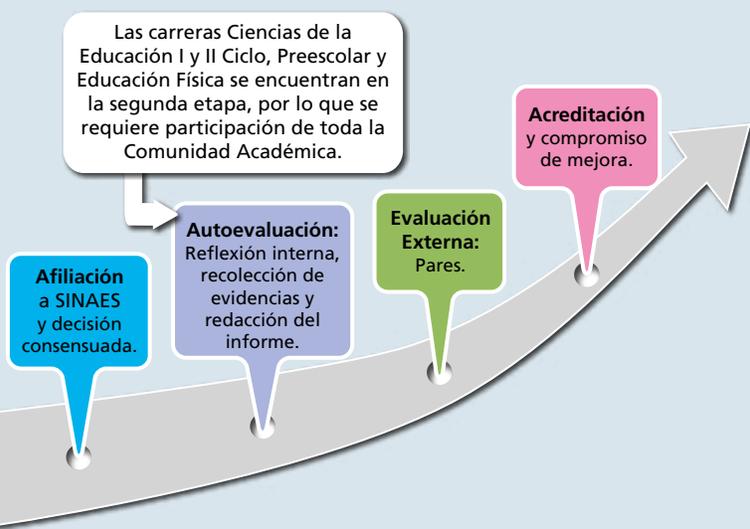
“  
*Mohamed Ali: ¿Cuántas abdominales hace usted regularmente? No lo sé, no las cuento todas. Yo solo cuento cuando empiezan a dolerme. Porque esas son las que realmente cuentan. Las que me hacen ser el campeón que soy.*  
”

# ¿Qué es el proceso de autoevaluación y qué es la acreditación ante el SINAES?

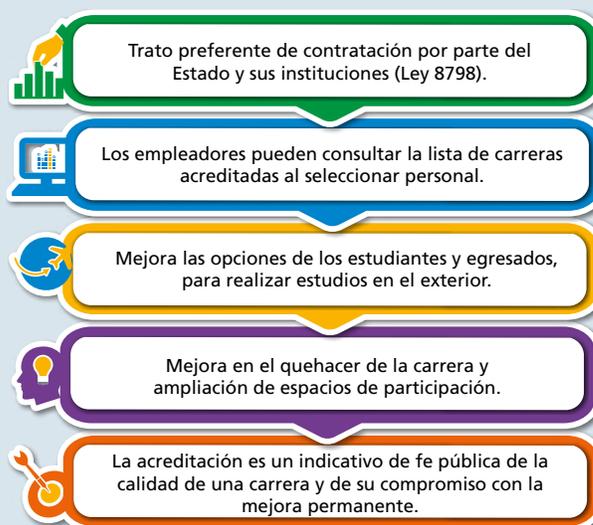
El SINAES es la institución a la que el Estado le otorgó la potestad de dar fe pública de la calidad de carreras de educación superior que voluntariamente se sometan a su riguroso proceso de evaluación y demuestren el cumplimiento de los criterios de calidad establecidos. El proceso de autoevaluación implica una reflexión

interna de la comunidad académica de la carrera en función de esos criterios de calidad: se recolectan evidencias del cumplimiento de criterios y estándares, de la percepción de distintas poblaciones y finalmente se identifican las principales fortalezas y debilidades a fin de determinar las acciones de mejora requeridas.

## Etapas del proceso de autoevaluación, según el SINAES.



## Beneficios de la Acreditación de las Carreras:



## Fines de la autoevaluación.



## ¿Cómo pueden colaborar los estudiantes en los procesos de autoevaluación?



Cursos libres  
virtuales



 **Portugués Virtual**

 **Diseño Universal de los Aprendizajes DUA**

 **Competencias para el Desarrollo Profesional**

 **Normas APA**

 **Técnicas, Métodos y Estrategias de Lecto-Escritura**

 **LESCO Lengua de Señas Costarricense**

  
**UNIVERSIDAD FLORENCIO DEL CASTILLO**

  
**CELEBRACIÓN del ANIVERSARIO**

**PARA MÁS INFORMACIÓN:**  
Llamar al teléfono: 2591-4563, ext.: 209 • Correo electrónico: [asistenciaeducacionvirtual@uca.ac.cr](mailto:asistenciaeducacionvirtual@uca.ac.cr)



### MISIÓN:

Apoyar y alentar a todas las mujeres en la práctica del ciclismo. Con el fin de brindarles espacios, herramientas y oportunidades que las lleve a sentirse seguras de sí mismas, a la vez que cuidan de su salud.

### VISIÓN:

Crecer como grupo femenino de ciclismo, donde las mujeres se sientan cómodas e identificadas. En el cual, desde la principiante hasta la avanzada aporte y disfrute de su participación.

## ¡Apoyémonos entre todas!



Síguenos en Facebook para que conozcas nuestro grupo y las actividades que realizamos.



@mujeresciclistascartago

# ¿Cómo contactar a tu Director de Carrera?



Presencial

**Maureen Agüero Mora • Adm. Recursos Humanos**

[maguero@uca.ac.cr](mailto:maguero@uca.ac.cr)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
3:30 p.m. a 8:00 p.m.	3:30 p.m. a 8:00 p.m.	4:00 p.m. a 8:00 p.m.	4:00 p.m. a 8:00 p.m.	4:00 p.m. a 8:00 p.m.	N/A



Presencial

**Edgar Johnny Coto Cerdas • Contaduría**

[jcoto@uca.ac.cr](mailto:jcoto@uca.ac.cr)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
3:00 p.m. a 7:00 p.m.	4:30 p.m. a 8:30 p.m.	3:30 p.m. a 8:30 p.m.	4:30 p.m. a 8:30 p.m.	4:30 p.m. a 8:30 p.m.	N/A



Presencial

**María José Vargas Rojas • Subdirectora Ciencias Sociales**

[mvargasr@uca.ac.cr](mailto:mvargasr@uca.ac.cr)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
10:00 a.m. a 7:00 p.m.	10:00 a.m. a 6:00 p.m.	N/A			



Mixto

**Jimmy Rojas Quirós • Educación Física**

[jrojas@uca.ac.cr](mailto:jrojas@uca.ac.cr)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Teletrabajo 2:30 p.m. a 6:00 p.m.	Presencial 3:00 p.m. a 8:00 p.m.	Presencial 2:30 p.m. a 6:00 p.m.	Teletrabajo 3:00 p.m. a 8:30 p.m.	Teletrabajo 3:00 p.m. a 5:30 p.m.	Teletrabajo 8:30 a.m. a 12:00 m.d.



Presencial

**Ángela María Chacón Jiménez • Educación I y II Ciclos**

[achacon@uca.ac.cr](mailto:achacon@uca.ac.cr)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
3:00 p.m. a 7:00 p.m.	4:30 p.m. a 8:30 p.m.	3:30 p.m. a 8:30 p.m.	4:30 p.m. a 8:30 p.m.	4:30 p.m. a 8:30 p.m.	N/A



Mixto

**German Hernández Inces • Ingeniería Informática**

[ghernandez@uca.ac.cr](mailto:ghernandez@uca.ac.cr)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Presencial 4:00 p.m. a 8:30 p.m.	Mixto 4:00 p.m. a 8:30 p.m. 9:00 p.m. a 10:00 p.m.	Mixto 4:00 p.m. a 8:30 p.m. 9:00 p.m. a 10:00 p.m.	Mixto 4:00 p.m. a 8:30 p.m. 9:00 p.m. a 10:00 p.m.	N/A	N/A



Teletrabajo

**Luis Guillermo Badilla Sojo • Subdirector Educación**

[lbadilla@uca.ac.cr](mailto:lbadilla@uca.ac.cr)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
4:00 p.m. a 9:00 p.m.	4:00 p.m. a 8:00 p.m.	N/A			



Presencial

**Ileana Chaverri Zeledón • Educación Especial**

[ichaverri@uca.ac.cr](mailto:ichaverri@uca.ac.cr)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
4:00 p.m. a 8:30 p.m.	2:00 p.m. a 7:00 p.m.	2:30 p.m. a 5:00 p.m. 7:30 p.m. a 8:30 p.m.	N/A	4:00 p.m. a 8:00 p.m.	8:00 a.m. a 12:00 m.d.



Mixto

**Cristian Marrero Solano • Ed.Ciencias Naturales / Adm. Educativa**

[cmarrero@uca.ac.cr](mailto:cmarrero@uca.ac.cr)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Presencial 3:30 p.m. a 8:30 p.m.	Teletrabajo 6:00 p.m. a 8:30 p.m.	Teletrabajo 4:00 p.m. a 8:30 p.m.	Presencial 4:00 p.m. a 8:30 p.m.	Teletrabajo 12:00 m.d. a 4:30 p.m.	N/A



Presencial

**Miguel Ángel Ortega Bastos • Derecho**

[mortega@uca.ac.cr](mailto:mortega@uca.ac.cr)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
8:00 a.m. a 12:00 m.d.	2:30 p.m. a 8:30 p.m.	4:30 p.m. a 8:30 p.m.	4:30 p.m. a 8:30 p.m.	8:00 a.m. a 11:00 m.d.	N/A



### Técnico en Preparación Física y Rendimiento Deportivo



Técnico en Preparación Física y Rendimiento Deportiva: Involucramos a cada participante en el desarrollo de capacidades, habilidades y herramientas que le permitan planificar, llevar a la práctica, controlar y dar seguimiento a programas de ejercicios físicos y de preservación de la salud, de acuerdo a principios científicos y criterios metodológicos. Creemos en el sustento teórico, en el fomento de una vida activa y saludable, aplicable a diferentes grupos poblacionales, velando por las normas de prevención y seguridad, el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica. Contamos con Alianzas con centros de acondicionamiento físico y promovemos la vivencia de las realidades del mercado laboral.

Dirigido a: Egresados de Enseñanza de la Educación Física, Terapia Física, Promoción de la Salud y deportistas en general.



### Técnico Telemática



Formamos Técnicos en Telemática, con el estudio de redes y su interconexión, para la transmisión de datos informáticos de las empresas actuales, mediante el estudio de las diferentes técnicas, procesos y dispositivos propios de las telecomunicaciones y de la computación, para aplicar a de pruebas de Certificación "CISCO".

Los egresados tendrán profundo conocimiento de las redes de comunicación, particularmente en la marca CISCO, su configuración y administración. Desarrollarán redes de comunicación inalámbricas, aprenderán los protocolos, acceso a las redes, diseño de cableado estructurado, servicios y equipo necesarios, para la transmisión eficiente de datos informáticos, utilizados en las organizaciones y empresas actuales.

Es un área que abarca a profesionales en redes, cableado estructurado e incluso parte de la informática. El profesional posee un gran margen de ingreso al mercado laboral.

Central telefónica:

**2591-4522**

2591-4562 • 2591-4563

contacto@uca.ac.cr

**www.uca.ac.cr**

## ESPECIALÍZATE

- *Financiamiento disponible*
- *Respaldo universitario*
- *Módulos bimestrales*
- *Alta empleabilidad*



## SEPTIEMBRE

05/9/20

- Finaliza matrícula ordinaria, III Cuatrimestre de 2020, para materias regulares y cursos por suficiencia.
- Inicio de lecciones para estudiantes de Maestría.

7/9/20: Inicio de lecciones, III Cuatrimestre 2020.

07/9/20 al 12/9/20

- Matrícula extraordinaria, III Cuatrimestre de 2020, para materias regulares. (Aplica recargo).
- Inicio de Seminario II. (Salidas de Graduación).

14/9/20 al 19/9/20

- Inicio de Seminario I. (Salidas de Graduación).
- Finaliza bimestre de Técnicos.

14/9/20 Feriado: La Universidad permanecerá cerrada.

21/9/20: Lección de inducción y bienvenida a estudiantes de primer ingreso.

21/9/20 al 26/9/20

- Prematrícula de Salidas de Graduación, para el I Cuatrimestre de 2021.
- Matrícula de Técnicos y exámenes de ubicación de Academia de Idiomas.

26/9/20

- Último día para cambios, retiros y congelamientos de cursos matriculados, incluidas pruebas por suficiencia.
- Aplicación de la primera prueba de grado, a las 2:00 p. m.

28/9/20 al 03/10/20

- Inicio de Técnicos.
- Periodo matrícula extraordinaria de Técnicos.

30/9/20: Último día de pago, primera mensualidad, sin recargo.

## OCTUBRE

05/10/20 al 10/10/20: Inicio del curso Virtual de APA, para estudiantes preinscritos en Salidas de Graduación.

19/10/20: Actividad Académica y Cultural Conmemorativa al Natalicio de don Florencio del Castillo.

31/10/20

- Aplicación de la segunda prueba de grado, a las 2:00 p. m.
- Último día de pago, segunda mensualidad, sin recargo.



## NOVIEMBRE

09/11/20 al 14/11/20: Evaluación académica y de servicios universitarios (semana 10, académica).

16/11/20 al 9/1/21: Matrícula ordinaria, I Cuatrimestre de 2021, para materias regulares y cursos por suficiencia.

09/11/20 al 12/12/20: Período de pago e inscripción de la I Graduación de 2021. Para inscribirse en esta graduación, todos los estudiantes deberán haber concluido y aprobado el TCU, a más tardar el 12 de diciembre. Asimismo, los requisitos académicos (plan de estudios, salidas de graduación), como máximo, al 30 de diciembre de 2020. Es importante aclarar que la inscripción vence el 12 de diciembre; pero los requisitos académicos podrán ser terminados el 30 de diciembre, como fecha límite. Esto no significa prórroga del período: quien no matricula al 12 de diciembre queda excluido de graduación.

16/11/20 al 21/11/20: Finaliza bimestre de los Técnicos.

27/11/20: Aplicación de exámenes por suficiencia de todas las carreras. Todos se aplicarán de 1:00 p.m. en adelante (semana 12, académica).

28/11/20: Aplicación de tercer prueba de grado, a las 2:00 p. m.

30/11/20: Último día de pago, tercera mensualidad, sin recargo.

30/11/20: Feriado Área Administrativa. Se imparten lecciones normalmente.

## DICIEMBRE

07/12/20 al 12/12/20: Período de matrícula para las diferentes Salidas de Graduación del I cuatrimestre de 2021. Se advierte de que se debió hacer la prematrícula del 21/9/20 al 26/9/20.

07/12/20 al 16/1/21: Matrícula de Técnicos y exámenes de ubicación de Academia de Idiomas.

14/12/20 al 19/12/20

- Fecha límite para solicitar congelamiento y descongelamiento de Salidas de Graduación (pruebas de grado, tesis y otras salidas de graduación) y anteproyectos.
- Semana de la tercera graduación de 2020. (Fecha sujeta a cambio).

19/12/20: Finaliza III Cuatrimestre 2020.

26/12/20: Último día para cargar las actas III Cuatrimestre de 2020 en el sistema.

## ENERO 2021

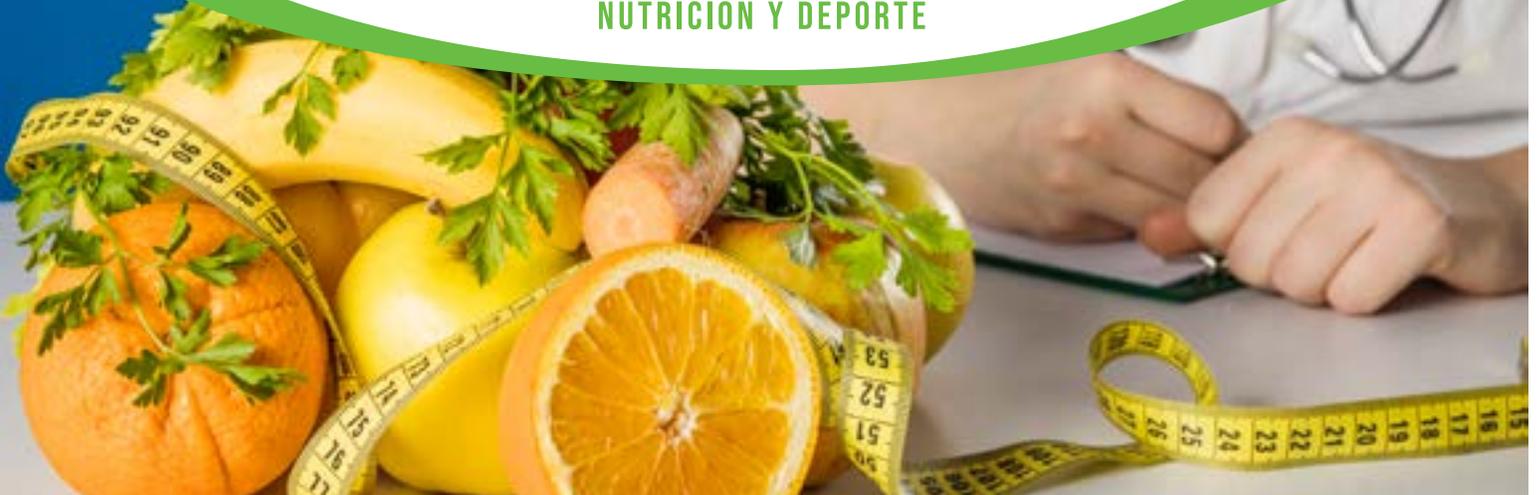
09/1/21

- Finaliza el período de matrícula ordinaria, I Cuatrimestre de 2021, para materias regulares y cursos por suficiencia.
- Inicio lecciones para estudiantes de Maestría.

11/1/21: Inicio de lecciones, I Cuatrimestre de 2021.



**NUTRI SHAARON**  
NUTRICION Y DEPORTE



## Recibe asesoría profesional para mejorar tu salud



### Nutrición

Desarrollo de planes alimenticios personalizados. Seguimiento y control, para reducción o aumento de peso de manera saludable.



### Consultas en línea

Para planes de alimentación o de ejercicio personalizado en línea.



### Seguimiento Salud

Planes alimenticios personalizados, de acuerdo a las necesidades específicas de salud: Diabetes, triglicéridos, anemia, etc.



### Charlas a Empresas

Desarrollo de temas de salud para crear conciencia sobre la buena nutrición y el desempeño laboral.



### Asesoría Deportiva

Planes deportivos para realizar en cualquier lugar, que te permiten cumplir tus objetivos. +



### Certificados

La forma más eficiente de comprometerte por 4, 8 o 12 citas consecutivas, además es un regalo ideal.

**Consulta, has tu cita y aprovecha el descuento del 20% en tu primera cita y 10% en el control, por ser estudiante UCA al presentar tu carnet.**

Dra. Shaaron Brenes Valverde. Nutricionista y Educadora Física. CPN: 590-10



@nutrishaarocr



nutrisharon@gmail.com



8843-8369



# Ofrecemos Tutorías:

- Pre Cálculo
- Cálculo Diferencial
- Cálculo Superior
- Cálculo
- Algebra Lineal
- Mucho más

Además:  
Cursos de Preparación para Exámenes de:  
**TEC, UCR, UNA**

**10% Desc.**  
Presentando  
tu carnet  
**UCA**



8912-0670  
8327-3928



@MATEMATICAINTEGRALVYL



MATEMATICA\_INTEGRAL



**AUTÉNTICA  
COMIDA  
EUROPEA**

**MIÉRCOLES Y JUEVES  
10 % DE DESCUENTO EN:**

**Pastas**



**Carnes**



**Al presentar tu carnet de Estudiante UCA**

Consulte las especialidades del Chef, los fines de Semana.



[@gubserticinocomidaeuropa](https://www.facebook.com/gubserticinocomidaeuropa)



[gubserticino\\_restaurante](https://www.instagram.com/gubserticino_restaurante)





## FRUTALES GOURMET CON PROBIÓTICOS SIN GASTRITIS

---



DAMOS SABOR NO QUEMAZÓN

ENVIÓ GRATIS CON TU CARNET UCA ZONA DE CARTAGO



6041-9595



agnipicantescr



agnipicantescr



# ¡ARTESANOS

CHILERAS  
MERMELADAS Y JALEAS  
MANTEQUILLAS DE MANÍ  
PROCESADOS  
ANTOJITOS

# DEL

SOMOS UNA EMPRESA  
**ARTESANAL**  
DE ALIMENTOS  
**100% NATURALES**

# SABOR!

LE OFRECEMOS GRAN VARIEDAD DE  
PRODUCTOS DULCES Y PICANTES  
PARA COMPLACER A TODO TIPO DE  
PALADAR.



Envases 3R (reciclable, reutilizable, retornable) • Libre de sal y azúcar adicionada • 100% naturales  
Vinagres aromatizados • Materia prima 100% Cartaguinesa de primera calidad • fabricado a mano.





ESCUELA DE FOTOGRAFÍA  
ROCÍO ESCOBAR

## ESCUELA DE FOTOGRAFÍA ONLINE DE ROCÍO ESCOBAR

Te enseñaré lo que he aprendido durante 40 años como fotógrafa profesional y más de 15 años enseñando fotografía a miles de estudiantes

Nuestros cursos son dinámicos, divertidos, a la vez de un rápido y profundo aprendizaje de la fotografía, con método teórico práctico y atención personalizada.

Acompáñanos a nuestras  
**MASTERCLASS ONLINE GRATUITAS**  
que anunciamos en nuestras redes. Inscríbete.



### Paquete básico de fotografía

#### Taller Introducción a la fotografía

En pocas horas aprenderás el manejo de tu cámara, entendiendo el triángulo de exposición.

#### Curso básico de fotografía

Aprenderás el manejo de la cámara, sus partes, obturador y diafragma, Puntos AF, medidor de luz, temperatura, filtros, composición y resolución de la imagen digital.

#### Taller de fotografía Conceptual

Desarrolla tu creatividad al agregar a tus fotos tu pensamiento y tus sentimientos pre produciendo tus fotos.

Contáctanos para que recibas información de nuestros cursos y actividades

☎ 2296-5347

☎ 6051-5180

📷 @rocioescobarfoto

📺 @fotografia.rocioescobar

✉ foto@rocioescobar.com

🌐 [academia.rocioescobar.com](http://academia.rocioescobar.com)



**10% de descuento**  
sobre el costo de los servicios,  
para los estudiantes y funcionarios  
al presentar el carné institucional.

Nuestros servicios son:

- Corte de Cabello: ₡6.000 colones
- Corte de Barba: ₡5.500 colones
- Corte Cabello + Barba: ₡10.000 colones
- Bigote: ₡3.000 colones
- Mascarilla negra: ₡4.000 colones

Adicionalmente, todos los servicios incluyen una bebida de cortesía, lavado de cabello y aplicacion de colonias premium (Dolce & Gabana, Jimmy Choo, Lacoste, Yves Saint Laurent, etc.). Tel: 4001-4898

**Ubicada 150 m norte de la sede central**

<https://www.facebook.com/mrdappercr/>

[www.mrdappercr.club](http://www.mrdappercr.club)



ACADEMIA IN NEH KWAN

# DEFENSA PERSONAL

CUPO LIMITADO

Inversión Bimestral: ₡ 30 000

Matricula: ₡ 10 000

**HORARIOS: SÁBADOS 08:00AM A 10:00AM**

**SÁBADOS 10:00AM A 12:00AM**

**FECHA DE INICIO: 3 DE OCTUBRE 2020**

Lugar: Del Costado Norte de La Basílica de Los  
Ángeles, 400 metros Este, Oficentro Murano



Más información: 85592166 - 85518678



Consultora

**Sylvia Álvarez**

Psicóloga, Máster en Psicología Industrial y Organizacional, con más de 15 años de experiencia profesional en Talento Humano. Experiencia liderando equipos de trabajo, diseñando e implementando planes estratégicos y propuestas de cambio organizacional. Experiencia en clima organizacional, capacitación y desarrollo, reclutamiento y selección, compensación y beneficios. Profesional proactiva, dinámica, con capacidad de implementación de estrategias organizacionales.



### Consultorías de RH

Consultoría es personalizada y enfocada hacia el alcance de los objetivos de la empresa por medio del mejoramiento de las capacidades y habilidades del personal.

### Talleres

Brindamos diferentes talleres para el desarrollo de habilidades blandas, los cuales son personalizados para cada organización.

### Outsourcing de RH

Ofrecemos servicios de outsourcing de recursos humanos para empresas, desde capacitación hasta reclutamiento.



<https://www.sylviaalvarez.com>



[consultora@sylviaalvarez.com](mailto:consultora@sylviaalvarez.com)

Si su empresa desea anunciar  
(de forma gratuita)  
alguna oferta, evento o servicio  
a la comunidad estudiantil de UCA,  
puede contactarse a través del correo  
[mercadeo@uca.ac.cr](mailto:mercadeo@uca.ac.cr)

Este documento ha sido elaborado por el Departamento de Mercadeo de la Universidad Florencio del Castillo, y se publica cada cuatrimestre.

**Coordinación:**  
Carolina Barquero Fernández.

**Diseño y diagramación:**  
Valeria Elizondo Cordero.