



VICERRECTORÍA  
DE EXTENSIÓN

UNA UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA

Universidad Nacional  
Vicerrectoría de Extensión  
XLIV edición - Cursos Participativos  
Del 11 de enero al 27 de febrero del 2021

Niños de 10 a 12 años						
Código	Curso	Grupo	Horario	Instructor/a	Materiales	Requisitos
EP0571-110001	Técnicas de Ilustración Básica.	1	Viernes 15, 22 y 29 y sábado 16, 23 y 30 de enero del 2021, de 9:00 a.m a 11:00 a.m.	Jeimy Vanessa Arévalo Porras	Lápiz, Borrador, Lápices de color, Acuarelas, Pluma negra de diferente grosor (1 punta fina y 1 gruesa), Cuaderno de papel acuarela de alto gramaje/grosor (preferiblemente mayor a 250 gm), Pinceles redondos de cerdas suaves (1 fino, 1 medio y 1 grueso), recipiente para agua y mezcla de pintura, Limpión o servilletas para secar, Masking tape delgado.	Contar con los materiales solicitados.
EP0571-110042	Karate para principiantes	1	Martes 12, 19 y 26 y jueves 14, 21 y 28 de enero, de 10:00 a.m. a 12:00 m.d.	Cristopher Sánchez Mendoza	Una botella con agua para hidratarse, un paño pequeño, un piso antideslizante (preferiblemente) o un mat de yoga.	Población entre los 7 a 12 años de edad, utilizar ropa cómoda (Ropa deportiva), asistencia responsable, tener siempre una botella o vaso de agua y no tener operaciones realizadas en menos de un año o 6 meses si es una microcirugía.
Jóvenes						
Código	Curso	Grupo	Horario	Instructor/a	Materiales	Requisitos
EP0571-110001	Técnicas de Ilustración Básica.	2	Viernes 15, 22 y 29 y sábado 16, 23 y 30 de enero del 2021, de 1:00 p.m a 3:00 p.m.	Jeimy Vanessa Arévalo Porras	Lápiz, Borrador, Lápices de color, Acuarelas, Pluma negra de diferente grosor (1 punta fina y 1 gruesa), Cuaderno de papel acuarela de alto gramaje/grosor (preferiblemente mayor a 250 gm), Pinceles redondos de cerdas suaves (1 fino, 1 medio y 1 grueso), recipiente para agua y mezcla de pintura, Limpión o servilletas para secar, Masking tape delgado.	Contar con los materiales solicitados. La edad mínima es de 14 años a 17 años.
Toda edad						
Código	Curso	Grupo	Horario	Instructor/a	Materiales	Requisitos
EP0571-110007	Educación Postural	1	Del lunes 11, martes 12, miércoles 13, jueves 14, viernes 15 y sábado 16 de enero del 2021; de 9:45 a.m. a 11:45 a.m.	Julián Álvarez Gómez	Computadora, tablet, celular, materiales hogareños (paños, botellas, sillas, sábanas o algo para poner el suelo).	Conexión a internet, computadora, celular o tablet, hidratación y alimentación a mano, además de una actitud positiva para mover un poco el cuerpo.



EP0571-110007	Educación Postural	2	Del lunes 11, martes 12, miércoles 13, jueves 14, viernes 15 y sábado 16 de enero del 2021; de 1:00 p.m. a 3:00 p.m.	Julián Álvarez Gómez	Computadora, tablet, celular, materiales hogareños (paños, botellas, sillas, sábanas o algo para poner el suelo).	Conexión a internet, computadora, celular o tablet, hidratación y alimentación a mano, además de una actitud positiva para mover un poco el cuerpo.
EP0571-110044	Muñeca de trapo básica	1	Martes 12, 19, 26 de enero y martes 02, 09 y 16 de febrero del 2021; de 8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Karolina Arguedas Salazar	Cinta métrica. Tijeras Hilos de colores Agujas (cualquier tamaño que sea cómodo para la persona participante). Aguja de 4 pulgadas para ensamblaje de muñeca. Máquina de coser (opcional). Tela manta en crudo (para el cuerpo) Licra color piel o quiana Docoma o algodón al gusto de la persona participante, para la confección del vestido. Cartón de presentación tamaño carta. Relleno para muñeca de polifibra. Encaje al gusto. Ojos tipo botón. Lana de color al gusto. Silicón caliente (pistola de silicón).	-
EP0571-110044	Muñeca de trapo básica	2	Miércoles 13, 20, 27 de enero y miércoles 03, 10 y 17 de febrero del 2021; de 15:00 p.m. a 17:00 p.m.	Karolina Arguedas Salazar	Cinta métrica. Tijeras Hilos de colores Agujas (cualquier tamaño que sea cómodo para la persona participante). Aguja de 4 pulgadas para ensamblaje de muñeca. Máquina de coser (opcional). Tela manta en crudo (para el cuerpo) Licra color piel o quiana Docoma o algodón al gusto de la persona participante, para la confección del vestido. Cartón de presentación tamaño carta. Relleno para muñeca de polifibra. Encaje al gusto. Ojos tipo botón. Lana de color al gusto. Silicón caliente (pistola de silicón).	-



EP0571-110044	Muñeca de trapo básica	3	Jueves 14, 21 y 28 de enero del 2021 y jueves 04, 11 y 18 de febrero del 2021, de 18:00 p.m. a 20:00 p.m.	Karolina Arguedas Salazar	Cinta métrica. Tijeras Hilos de colores Agujas (cualquier tamaño que sea cómodo para la persona participante). Aguja de 4 pulgadas para ensamblaje de muñeca. Máquina de coser (opcional). Tela manta en crudo (para el cuerpo) Licra color piel o quiana Docoma o algodón al gusto de la persona participante, para la confección del vestido. Cartón de presentación tamaño carta. Relleno para muñeca de polifibra. Encaje al gusto. Ojos tipo botón. Lana de color al gusto. Silicón caliente (pistola de silicón).	-
EP0571-110017	Generalidades de las orquídeas.	1	Lunes 11, 18 y 25, miércoles 13, 20 y 27, viernes 15, 22 y 29 de enero y lunes 1° de febrero, de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Willy Salazar Casasa	Planta de Orquídea.	Personas mayores de 15 años, necesario tener una computadora, teléfono inteligente o similar y acceso a Internet.
EP0571-110017	Generalidades de las orquídeas.	2	Lunes 8, 15 y 22, miércoles 3, 10, 17 y 24 y viernes 5, 12 y 19 de febrero, de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Willy Salazar Casasa	Planta de Orquídea.	Personas mayores de 15 años, necesario tener una computadora, teléfono inteligente o similar y acceso a Internet.
EP0571-110045	Requerimientos para el cultivo de orquídea.	1	Martes 12, 19 y 26 y jueves 14, 21 y 28 de enero y martes 02 de febrero, de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Willy Salazar Casasa	Planta de Orquídea.	Personas mayores de 15 años, necesario tener una computadora, teléfono inteligente o similar y acceso a Internet.
EP0571-110045	Requerimientos para el cultivo de orquídea.	2	Martes 09, 16 y 23, jueves 04, 11, 18 y 25 de febrero, de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Willy Salazar Casasa	Planta de Orquídea.	Personas mayores de 15 años, necesario tener una computadora, teléfono inteligente o similar y acceso a Internet.
EP0571-110046	Trasplante y propagación de las orquídea.	1	Sábados 16, 23, 30 de enero y sábados 6, 13, 20 y 27 de febrero, de 9:00 a.m. a 11:00 a.m.	Willy Salazar Casasa	Planta de orquídea preferiblemente sin flor.	Personas mayores de 15 años, necesario tener una computadora, teléfono inteligente o similar y acceso a Internet.



EP0571-110047	Plagas y enfermedades de orquídeas.	1	Sábados 16, 23, 30 de enero y sábados 6, 13, 20 y 27 de febrero, de 1:00 p.m. a 3:00 a.m.	Willy Salazar Casasa	Plantas de orquídeas, preferiblemente con problema sanitario, es decir que presenta características de problemas en su desarrollo.	Personas mayores de 15 años, necesario tener una computadora, teléfono inteligente o similar y acceso a Internet.
EP0571-110004	Introducción al Yoga: "Yoga Modalidad Virtual".	1	Clases sincrónicas: martes 12 y jueves 21 y 28 de enero del 2021, de 8:00 a.m. a 10:00 a.m. Clases asincrónicas: martes 19, 26 y jueves 14 de enero y lunes 1 de febrero del 2021.	Andrea Bolaños Quirós	Tener acceso a Zoom (plataforma virtual de reuniones). Yoga Mat / o un paño grande. Ropa cómoda de ejercicio. Se practica sin zapatos. Libreta para apuntar.	Ser mayor de 16 años y máximo 59 años (ya que se brindará un curso para adultez mayor de 60 años). Quienes no pueden recibir este curso: - Aquellas personas con operaciones recientes. - Mujeres embarazadas - Por ordenes de su médica/o.
EP0571-110004	Introducción al Yoga: "Yoga Modalidad Virtual".	2	Clases sincrónicas: martes 2 y jueves 11 y 18 de febrero del 2021, de 8:00 a.m. a 10:00 a.m. Clases asincrónicas: martes 9, 16 y jueves 4 de enero y lunes 23 de febrero del 2021.	Andrea Bolaños Quirós	Tener acceso a Zoom (plataforma virtual de reuniones). Yoga Mat / o un paño grande. Ropa cómoda de ejercicio. Se practica sin zapatos. Libreta para apuntar.	Ser mayor de 16 años y máximo 59 años (ya que se brindará un curso para adultez mayor de 60 años). Quienes no pueden recibir este curso: - Aquellas personas con operaciones recientes. - Mujeres embarazadas - Por ordenes de su médica/o.
EP0571-110005	Curso de Meditación.	1	Clases sincrónicas: miércoles 13, 20 y 27 de enero del 2021, de 5:00 p.m. a 7:00 p.m. Clases asincrónicas: viernes 15, 22 y 29 de enero y lunes 1 de febrero del 202, de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Andrea Bolaños Quirós	Silla, o cojín de meditación.	Ser mayor de 16 años.
EP0571-110001	Técnicas de Ilustración Básica.	3	Viernes 12, 19 y 26 y sábado 13, 20 y 27 de febrero del 2021, de 1:00 p.m a 3:00 p.m.	Jeimy Vanessa Arévalo Porras	Lápiz, Borrador, Lápices de color, Acuarelas, Pluma negra de diferente grosor (1 punta fina y 1 gruesa), Cuaderno de papel acuarela de alto gramaje/grosor (preferiblemente mayor a 250 gm), Pinceles redondos de cerdas suaves (1 fino, 1 medio y 1 grueso), recipiente para agua y mezcla de pintura, Limpión o servilletas para secar, Masking tape delgado.	Contar con los materiales solicitados. Ser mayor de 18 años
EP0571-110048	Economía Familiar y Emprendizaje para decisiones financieras.	1	Martes 12, 19 y 26 de enero y Martes 9, 16 y 23 de febrero del 2021, de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Carlos Leonardo Arguedas Campos	Un cuaderno para tomar apuntes. Una calculadora simple, puede utilizar la que tiene el celular. Una conexión a Internet estable.	Personas mayores de 20 años. Manejo Mínimo de Plataformas virtuales para videoconferencias.



EP0571-110042	Karate para principiantes	2	Martes 12, 19 y 26 y jueves 14, 21 y 28 de enero del 2021, de 8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Cristopher Sánchez Mendoza	Una botella con agua para hidratarse, un paño pequeño, un piso antideslizante (preferiblemente) o un mat de yoga.	Población entre los 18 a 45 años de edad, no tener una lesión o una patología grave el cual pueda interferir con el ejercicio físico, utilizar ropa cómoda (Ropa deportiva), asistencia responsable, no tener operaciones realizadas en menos de un año o 6 meses y tener siempre una botella o un vaso de agua.
EP0571-110043	Entrenamiento especializado en postura y movilidad	1	Lunes 11, 18 y 25 y miércoles 13, 20 y 27 de enero del 2021, de 8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Cristopher Sánchez Mendoza	Una botella con agua para hidratarse, una bola de masajes lisa (Puede ser una bola de lacrosse o bola de tenis), un paño pequeño y un piso antideslizante, (preferiblemente) o un mat de yoga.	Población preferiblemente entre los 15 a 45 años de edad, no tener una lesión o una patología grave el cual pueda interferir con el ejercicio físico, utilizar ropa cómoda (Ropa deportiva), asistencia responsable y no tener operaciones resientes.
EP0571-110013	Recepcionista	1	Lunes 11, martes 12, miércoles 13, jueves 14 y viernes 15 de enero del 2021, de 7:00 p.m. a 9:00 p.m., y sábado 16 de enero del 2021, de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Susana María González Jiménez	Computadora, conexión a internet y libreta o cuaderno para tomar apuntes.	Buena disposición, participación activa y respeto.
EP0571-110013	Recepcionista	2	Lunes 8, martes 9, miércoles 10, jueves 11 y viernes 12 de febrero del 2021, de 7:00 p.m. a 9:00 p.m., y sábado 13 de febrero del 2021, de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Susana María González Jiménez	Computadora, conexión a internet y libreta o cuaderno para tomar apuntes.	Buena disposición, participación activa y respeto.
EP0571-110014	Servicio al cliente	1	Lunes 18, martes 19, miércoles 20, jueves 21 y viernes 22 de enero del 2021, de 7:00 p.m. a 9:00 p.m., y sábado 23 de enero del 2021, de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Susana María González Jiménez	Computadora, conexión a internet y libreta o cuaderno para tomar apuntes.	Buena disposición, participación activa y respeto.
EP0571-110014	Servicio al cliente	2	Lunes 15, martes 16, miércoles 17, jueves 18 y viernes 19 de febrero del 2021, de 7:00 p.m. a 9:00 p.m., y sábado 20 de febrero del 2021, de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Susana María González Jiménez	Computadora, conexión a internet y libreta o cuaderno para tomar apuntes.	Buena disposición, participación activa y respeto.
EP0571-110015	Archivo	1	Lunes 25, martes 26, miércoles 27, jueves 28 y viernes 29 de enero del 2021, de 7:00 p.m. a 9:00 p.m., y sábado 30 de enero del 2021, de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Susana María González Jiménez	Computadora, conexión a internet y libreta o cuaderno para tomar apuntes.	Buena disposición, participación activa y respeto.



EP0571-110015	Archivo	2	Lunes 22, martes 23, miércoles 24, jueves 25 y viernes 26 de febrero del 2021, de 7:00 p.m. a 9:00 p.m., y sábado 27 de febrero del 2021, de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Susana María González Jiménez	Computadora, conexión a internet y libreta o cuaderno para tomar apuntes.	Buena disposición, participación activa y respeto.
EP0571-110016	Oratoria	1	Lunes 1, martes 2, miércoles 3, jueves 4 y viernes 5 de febrero del 2021, de 7:00 p.m. a 9:00 p.m., y sábado 6 de febrero del 2021, de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Susana María González Jiménez	Computadora, conexión a internet y libreta o cuaderno para tomar apuntes.	Buena disposición, participación activa y respeto.
EP0571-110016	Oratoria	2	Sábado 16, 23 y 30 de enero y sábado 6, 13 y 20 de febrero del 2021, de 10:00 a.m. a 12:00 m.d.	Susana María González Jiménez	Computadora, conexión a internet y libreta o cuaderno para tomar apuntes.	Buena disposición, participación activa y respeto.
<b>Adulto Mayor</b>						
Código	Curso	Grupo	Horario	Instructor/a	Materiales	Requisitos
	Yoga para personas Mayores de 60 años.	1	Clases sincrónicas: miércoles 13, 20 y 27 de enero del 2021, de 8:00 a.m. a 10:00 a.m. Clases asincrónicas: viernes 15, 22 y 29 de enero y lunes 1 de febrero del 2021, de 8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Andrea Bolaños Quirós	Un paño largo, o Yoga Mat Muchas de las secuencias utilizaremos silla.	Tener más de 60 años. No tener operaciones resientes. Hacer la consulta a su médico para realizar esta práctica.
	Yoga para personas Mayores de 60 años.	2	Clases sincrónicas: miércoles 3, 10 y 17 de febrero del 2021, de 8:00 a.m. a 10:00 a.m. Clases asincrónicas: viernes 5, 12 y 19 y miércoles 24 de febrero del 2021, de 8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Andrea Bolaños Quirós	Un paño largo, o Yoga Mat Muchas de las secuencias utilizaremos silla.	Tener más de 60 años. No tener operaciones resientes. Hacer la consulta a su médico para realizar esta práctica.



VICERRECTORÍA  
DE EXTENSIÓN

UNA UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA

#### INFORMACIÓN IMPORTANTE

Debido a las medidas de control y mitigación instruidas por el Ministerio de Salud, en el marco de la pandemia por el COVID-19, esta edición será totalmente virtual.

#### Atención

Antes de realizar la matrícula virtual debe registrarse en la dirección electrónica de matrícula virtual <https://www.matriculaep.una.ac.cr/>, seleccionando la opción en el recuadro de la derecha que indica "registrarse", el nombre de la persona que debe registrar es el de la persona que matriculará el curso, pues con esos

#### Matrícula virtual - un solo período de matrícula

**Ordinaria:** lunes 4 al viernes 8 de enero de 2021

Sitio web de matrícula virtual: <https://www.matriculaep.una.ac.cr/>  
Matrícula virtual disponible 24 horas al día a partir del lunes 4 de enero de 2021 a las 9:00 a.m.

**Duración mínima por curso:** Por su naturaleza los cursos varían entre un mínimo 12 horas y un máximo 20 horas\*

#### Inversión:

¢15.000 (Todas las edades).

¢6.000 (Adulto Mayor).\*\*

\* Cursos sujetos a cupo mínimo. **NO** se aceptan solicitudes de devolución de dinero.

\*\* Adulto Mayor debe presentar cédula de identidad o carné de ciudadano de oro; artículos 10 y 11, Ley 7935. Descuento de adulto mayor aplicable únicamente en la categoría de adulto mayor.

Antes de matricular, favor consultar en cada curso la lista de materiales requisitos y otros que deban cumplirse para participar de cada curso.

#### Información:

**WhatsApp y número móvil:** 8921-3138

**Correo electrónico:** [cursos@una.cr](mailto:cursos@una.cr)

#### Síguenos en nuestras redes sociales:

**Facebook:** CursosParticipativosUNA

**Instagram:** [cursosparticipativos\\_una](https://www.instagram.com/cursosparticipativos_una)

**Twitter:** CParticipativos

**YouTube:** Cursos Participativos UNA

