

UNA
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA



La Ruta es UNA
vive

DESTINO SEGURO

planificador



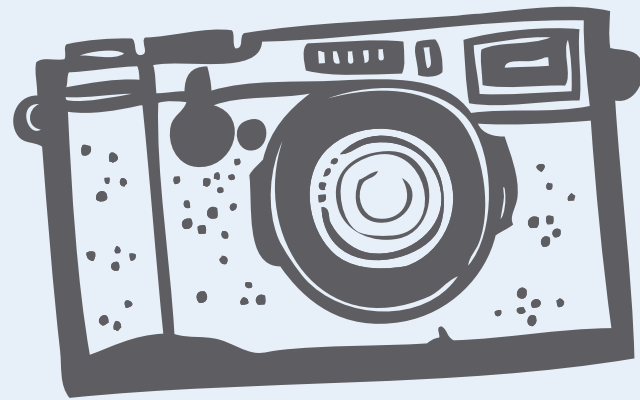
2025

Imprescindibles para la ruta

¡TU DESTINO TE ESPERA!

Estas son las provisiones imprescindibles en tu maleta de viaje, para crecer integralmente y alcanzar tu destino.

Redactá una meta para cada una de las áreas de tu vida considerando la guía de la página anterior:



Complementos de viaje



UNA

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

Consejo de Rectoría

Rector: Med. Francisco González Alvarado.
Correo: rectoria@una.cr

Rectora adjunta: Dra. Marianela Rojas Garbanzo
Correo: rectoriadjunta@una.cr

Vicerrector de Docencia:
M.Sc Randall Hidalgo Mora Correo: vdocencia@una.ac.cr
vdocencia@una.cr

Vicerrectora de Vida Estudiantil:
Dra. Alejandra Gamboa Jiménez
Correo: vicevest@una.cr

Vicerrector de Investigación:
Dr. Jorge Herrera Murillo
Correo: investigacion@una.cr
jorge.herrera.murillo@una.cr

Vicerrector de Extensión:
Phd. Álvaro Martín Parada Gómez
Correo: extension@una.cr
agomez@una.ac.cr

Vicerrectora de Administración:
M.Sc. Roxana Morales Ramos
correo: vadministracion@una.cr

Autoridades de Facultades y Centros

M.Sc. Bibiana Núñez Alvarado,
Decana, Facultad de Filosofía y Letras

Dra. Marta Sánchez López,
Decana, Facultad de Ciencias Sociales.

Dr. José Saavedra Arias,
Decano, Facultad de Ciencias Exactas y Naturales.

M.Sc. Lilliam Quirós Arias,
Decana, Facultad de Ciencias de la Tierra y el Mar.

Dr. Felipe Araya Ramírez,
Decano, Facultad de Ciencias de la Salud.

Dr. Juan Diego Gómez Navarro,
Decano, Centro de Estudios Generales.

M.Sc. Érika Vásquez Salazar,
Decana, Centro de Investigación y Docencia en Educación, CIDE

M.Sc. José Pablo Solís Barquero,
Decano, Centro de Investigación y Docencia en Extensión Artística, CIDEA.

Autoridades Sedes Regionales

M.Sc. Wagner Castro Castillo,
Decano, Sede Regional Choroteña.

Dr. Elvis Rojas Ramírez Decano,
Decano, Sede Regional Brunca.

M.Sc. Jorge Manuel Luna Angulo,
Director, Sección Regional Huetar Norte y Caribe.

Dr. Roberto Rojas Benavides,
Coordinador Académico,
Sede Interuniversitaria de Alajuela.

Kit de viaje

GUÍAS DE AUTOAYUDA

CONSULTÁ AQUÍ HERRAMIENTAS QUE PODRÍAS NECESITAR PARA TU VIAJE



En este kit de viaje encontrarás insumos que te ayudarán a continuar el viaje en óptimas condiciones



La Ruta es UNA **WAVE**

AMBIENTES DE ESTUDIO SALUDABLES



Material elaborado por:
Licda. Andrea Zamora Quesada y MSc.
Laura Delgado Rojas, profesionales en
Orientación. Departamento de Orientación
y Psicología. Vicerrectoría de Vida
Estudiantil. Universidad Nacional. 2020.

ESTRATEGIAS PARA UN AMBIENTE DE ESTUDIO SALUDABLE

A continuación te ofrecemos algunas recomendaciones para que tomes en cuenta antes de sentarte a estudiar y podás favorecer un ambiente más cómodo y agradable que favorezca tus procesos de aprendizaje.

Las pausas activas, una respiración consciente que te permita anclarte con el momento presente y una adecuada higiene del sueño, son estrategias que te permitirán hacer de tu tiempo de estudio un espacio de mayor productividad.

- ✓ Ingerí algo ligero para que no tengas hambre.
- ✓ Tomá un vaso de agua.
- ✓ Prepará un aperitivo sano que te guste mucho. (fruta, semillas, pasas).
- ✓ Procurá estar sentado/a cómodamente, con buena iluminación y sin interrupciones ni distractores.

PAUSAS ACTIVAS

- Levantate de tu asiento.
- Realizá estiramiento de brazos y piernas, rotación de la cabeza y relajación de los hombros.
- Esta práctica te relajará físicamente y podrás centrar tu atención en la próxima sesión de estudio.

RESPIRACIÓN

Es muy importante la práctica habitual de la respiración abdominal. Este ejercicio produce relajación física, así como oxigenación cerebral por lo que te recomendamos que durante la sesión de estudio destines pequeños espacios para la respiración abdominal.

PARA OPTIMIZAR LA PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO TE SUGERIMOS

- Establecer y comprometerte con una rutina diaria de actividades.
- Utilizar una agenda, planificador u otra herramienta electrónica que te permita visualizar y organizar tus actividades diarias, semanales y mensuales.
- Diseñar tu plan de acción para la semana. Al iniciar tu semana, tomá 30 minutos para revisar tu plan de actividades de esa semana.
- Incluir las actividades que realizás para tu autocuidado, actividad física, traslados, trabajo, ocio, recreación, tiempos de alimentación.

HIGIENE DEL SUEÑO

"Durante el sueño se beneficia y facilita el mantenimiento neuronal, la neurogénesis, el aprendizaje, la memoria y la plasticidad. Neuronal".

Dr Luis Aguilar
y Solange Caballero
(2017)

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA FAVORECER UNA ADECUADA HIGIENE DEL SUEÑO SON:

- Establecé un horario fijo y una rutina para ir a dormir.
- No utilicés equipos electrónicos al menos una hora antes de ir a dormir.
- Evitá abusar del consumo de bebidas alcohólicas o que contengan cafeína.
- Utilizá la cama solo para dormir.
- Evitá comer dos horas antes de acostarte.
- Si después de acostarte, transeurridos 20 minutos no lográs conciliar el sueño, levantate de la cama y realizá una actividad como leer un libro.
- Mantené una rutina de ejercicio al menos tres veces por semana, esto te ayudará a liberar energía y conciliar mejor el sueño.
- Recibí la luz solar durante el día.
- Si tu insomnio es debido a alguna preocupación específica, podés levantarte y escribir en una hoja lo que te preocupa.
- Mantené la habitación a una temperatura fresca, silenciosa y con la menor cantidad de luz posible.
- Si no podés conciliar el sueño evitá entrar en desesperación. Podés utilizar alguna técnica de meditación y respiración.



MANTENER UN BUEN ESTADO GENERAL

Tener un buen estado de salud, evitar los altos niveles de estrés, mantener buenos hábitos de sueño, una alimentación adecuada y balanceada y hacer actividad física regularmente le permite mantener su cuerpo en un estado óptimo para tener buenas habilidades de atención y concentración, aprender y funcionar eficientemente.



AMBIENTE LIBRE DE DISTRACTORES

Ambiente libre de distractores: los distractores son estímulos o elementos ambientales que pueden afectar negativamente nuestra atención en el trabajo que realizamos. Por esto es que debe conocer qué tipo de estímulos le distraen más y tratar de evitarlos. Algunas recomendaciones son: mantener el celular guardado mientras trabaja, procurar trabajar lejos de puertas y ventanas, evitar la televisión o música que pueda distraerle, mantener el espacio de trabajo limpio y ordenado.

SUBRAYADO Y USO DE COLORES



Cuando subraya lo que está leyendo (utilizando la técnica adecuada) logra un estudio más activo, y de esa manera, enfoca mejor la atención en lo que hace. La técnica de subrayado debe ser un proceso consciente y con un objetivo claro. Se deben subrayar ideas principales y secundarias, conceptos claves y datos importantes. Puede comprobar que ha subrayado adecuadamente si leyendo sólo lo subrayado puede comprender lo fundamental del tema. Sería ideal que utilice colores para diferenciar o clasificar la información del texto.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN



ESPACIO DE TRABAJO

En su mesa de trabajo debe tener todo lo que necesita pero sólo lo que necesita. Esto significa que debe planificar lo que va a necesitar y tenerlo a mano, para evitar tener que estar interrumpiendo el trabajo para buscar cosas (libros, materiales, etc.) y que también tenga cerca sólo lo necesario para evitar lo que pueda convertirse en distractor.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Si siente que no ha logrado concentrarse en su trabajo o que sus pensamientos le impiden enfocarse, utilice técnicas de relajación que le permitan hacer una pausa antes de retomar lo que está haciendo. Se recomiendan técnicas de relajación por medio de la respiración (una inhalación profunda, sostener el aire y exhalarlo despacio, repetir tres o cuatro veces), o bien, utilice técnicas de meditación antes de iniciar con su trabajo.



TRABAJO POR PERIODOS

Las pausas frecuentes y programadas en el trabajo permiten mejorar la productividad y evitan las interrupciones y la pérdida de la atención. Se recomienda que programe sus periodos de trabajo y descanso, según sus propios periodos de atención. También puede utilizar la Técnica Pomodoro, la cual consiste en trabajar con toda la atención por periodos de 25 minutos (pomodoro), descansar 5 minutos y hacer otro periodo de trabajo. Después de 4 periodos tomar una pausa más larga.



ORDEN EN LOS MATERIALES

El mantener los materiales de trabajo en orden le ayuda a mantener la atención y la motivación en el trabajo, y evita distraerse en el proceso.



Antes de tomar una decisión te recomendamos considerar lo siguiente:



1. Informate:

Al inicio puede ser que sintás que la carrera elegida no es lo que esperabas, pero es muy importante que conozcás con detalle las tareas y posibles lugares de trabajo, que podrás desempeñar a futuro.

Ingresá a:

<https://www.vidaestudiantil.una.ac.cr/puertasabiertas>
Para conocer con más detalle tu carrera y animarte a consultar a cualquiera de los contactos facilitados.

info@es.conare.ac.cr

Para obtener más información sobre las carreras y realizar el instrumento de intereses que aparece en el sitio.

<http://radiografia.conare.ac.cr/>
Si te interesa conocer las condiciones del mercado laboral de la carrera en la que estás.

2. Toma un Respiro



Dudas continuar en la carrera a la que ingresaste



El paso entre el colegio y la universidad puede generar crisis, no te precipites y confía en tu capacidad para hacerle frente a las exigencias académicas, si sentís que te falta más preparación de este tipo, busca apoyo en cualquiera de las tutorías administradas por el Programa Éxito Académico.

3. Conversá con Profesionales

En el Departamento de Orientación y Psicología ofrecemos asesoría vocacional, si necesitas apoyo no dudes en solicitar la atención, ingresa a:

<https://www.vidaestudiantil.una.ac.cr/orientacionvocacional>
y completa el formulario o realiza tu consulta a orientacion.vocacional@una.cr

¡Te acompañamos, no sos la primera persona en vivir esta experiencia por la U!

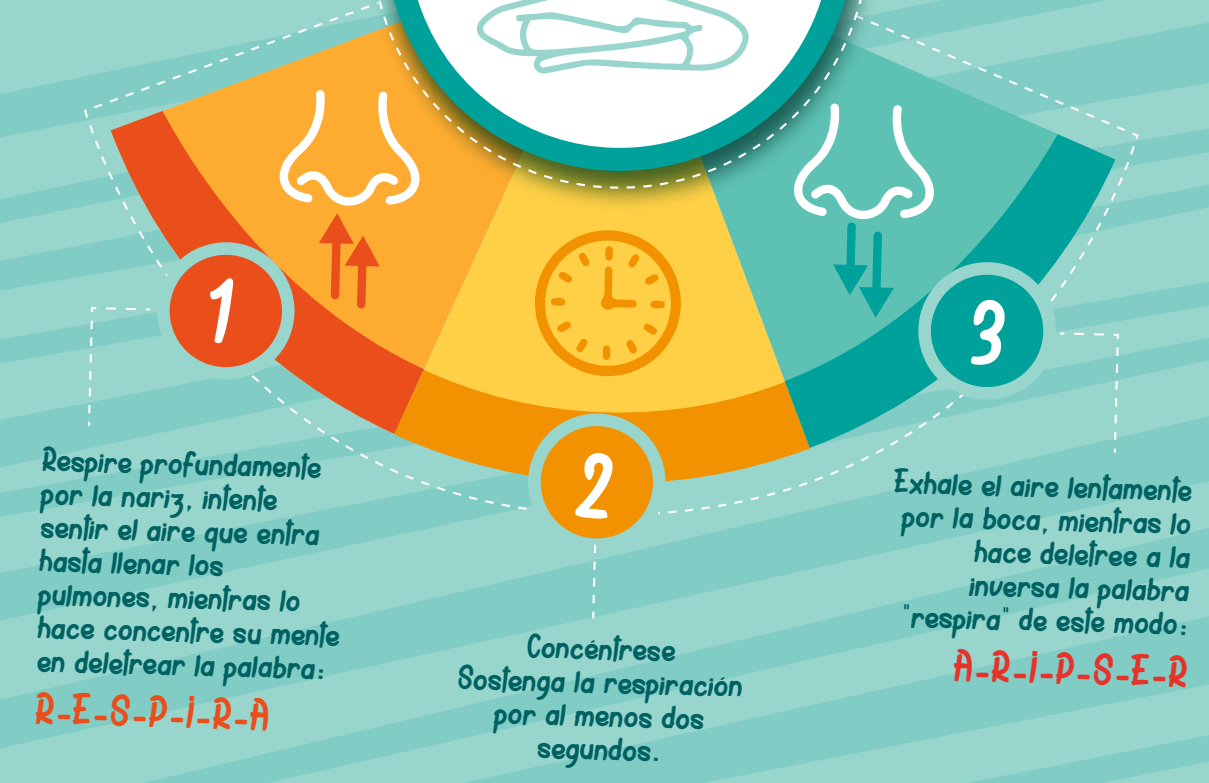


Técnica de relajación MEDIANTE LA RESPIRACIÓN

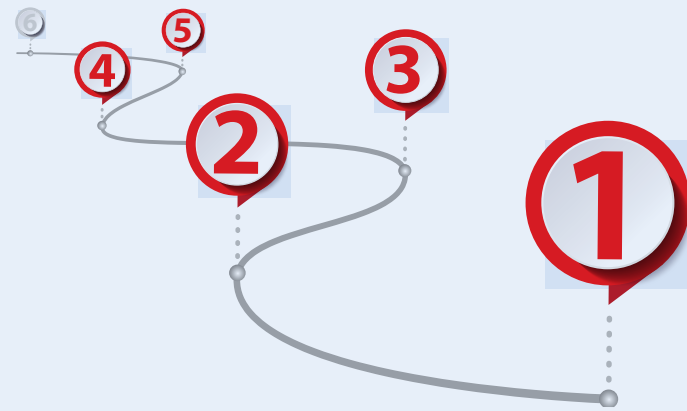
Esta técnica de respiración tiene dos objetivos:

2 Mediante la respiración promover un estado de relajación

3 Implementar la técnica de distracción del pensamiento mediante el uso de la palabra clave: RESPIRA



Información para la ruta



VICERRECTORÍA DE VIDA ESTUDIANTIL

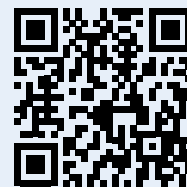


Es la instancia rectora responsable de contribuir con la atención integral, la promoción de la salud, la atención de necesidades de la población estudiantil y el bienestar de la comunidad universitaria. Está integrada por la Dirección Superior que además tiene adscrito el proyecto UNAdventure Voluntariado y cuatro Departamentos a su cargo:

1. Departamento de Orientación y Psicología
2. Departamento de Salud
3. Departamento de Promoción Estudiantil
4. Departamento de Bienestar Estudiantil

Además brinda apoyo a las Unidades de Vida Estudiantil de la sección y sedes regionales de la UNA.

Contacto: 2277-3121
Correo: vicevest@una.cr
Facebook: Noticias Vida Estudiantil UNA



Escaneá para visualizar ubicación

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y PSICOLOGÍA

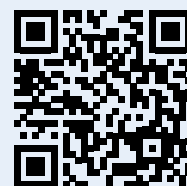


Desarrolla procesos, programas y proyectos para atender de manera oportuna las necesidades de la comunidad estudiantil, en sus áreas de competencia: orientación, psicología y psicopedagogía.

Proyectos y servicios:

- Asesorías en orientación
- Atención psicológica
- Acompañamiento psicopedagógico a estudiantes con necesidades educativas, discapacidad o ambas

Campus Omar Dengo
Horario De 8:00 am a 12md y de 1:00 pm a 5:00 pm
Contacto: 2277-3199
Instagram [dop_una](https://www.instagram.com/dop_una)
[unaconexionmental](https://www.instagram.com/unaconexionmental)
Sitio web: www.vidaestudiantil.una.ac.cr/orientacion



Escaneá para visualizar ubicación



DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN ESTUDIANTIL

Este departamento te ofrece espacios de participación en arte, deporte y recreación. Podés ser parte de agrupaciones artísticas representativas, equipos deportivos representativos, además de apreciar o unirse a actividades de aprovechamientos del tiempo libre como Campeonatos Internos, Encuentros Meridianos, Talleres Culturales y el Proyecto de Recreación.

Contacto: Recepción: 2277-3144/2277-3023
Correo electrónico: promocion@una.cr
Sitio web: www.vidaestudiantil.una.ac.cr/promocion



Escaneá para visualizar ubicación

3

DEPARTAMENTO DE BIENESTAR ESTUDIANTIL



Podés tener acceso a diferentes tipos de beca en el área socioeconómica, del rendimiento académico y la participación relevante. Opciones de ayudas para intercambios estudiantiles, préstamos estudiantiles, apoyo personal social y acciones de promoción de salud y liderazgo para la población estudiantil becada.

Horario: 8:00 a.m. a 11:30 m.d. y 1:00 p.m. a 4:30 p.m.
Contacto: 2562-6033 (Llamadas telefónicas)
Correo electrónico: bienestu@una.cr
Facebook: <https://www.facebook.com/dbe.una/>
Sitio web: <https://www.vidaestudiantil.una.ac.cr/bienestar>



Escaneá para visualizar ubicación

4

DEPARTAMENTO DE SALUD



Es el responsable de propiciar un adecuado estado de salud en la comunidad universitaria, mediante el desarrollo de una estrategia de atención integral desde las áreas de salud de su competencia

Servicios:

- Medicina, Enfermería.
- Odontología.
- Nutrición.
- Promoción de la Actividad Física.

El abordaje integral está dirigido a la promoción y prevención de la salud, detección temprana, diagnóstico precoz y tratamiento oportuno.

Contacto: 2277-3180/2277-3177
Dirección electrónica: salud@una.cr
Facebook: [Departamento de Salud-UNA](https://www.facebook.com/Departamento de Salud-UNA)
Instagram: [departamentodesaluduna](https://www.instagram.com/departamentodesaluduna)
YouTube: [Departamento de Salud UNA](https://www.youtube.com/Departamento de Salud UNA)
Sitio web: <https://www.vidaestudiantil.una.ac.cr/salud>



Escaneá para visualizar ubicación

5

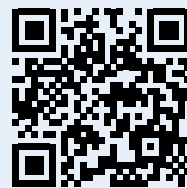
Información para la ruta



FEUNA

La Federación de Estudiantes de la Universidad Nacional es el órgano estudiantil que nos une como estudiantes y nos representa ante toda la comunidad universitaria de la UNA.

Correo: teeuna@una.cr / caeuna@una.cr
Teléfono: 2277-3827
Web: <https://www.feuna.una.ac.cr/>
Facebook: [FEUNA](https://www.facebook.com/FEUNA)



Escaneá para visualizar ubicación

6

UNIDAD DE ÉXITO ACADÉMICO Y ENLACE PROFESIONAL

Es la Unidad de la Vicerrectoría de Docencia que coordina y asesora a las instancias académicas para favorecer el desarrollo académico del estudiantado de las carreras de la UNA. Además, ejecuta estrategias y servicios estudiantiles tales como:

La UNA te prepara: cursos, talleres y charlas de preparación académica para que estudiantes de nuevo ingreso afronten de mejor manera las exigencias universitarias <https://www.launateprepara.una.ac.cr/>

Mentorías académicas: acompañamiento a las redes estudiantiles donde estudiantes avanzados de las carreras, apoyan a población de nuevo ingreso en el proceso de adaptación académica universitaria.

Tutorías académicas: espacios de aprendizaje impartidos por estudiantes destacados, para el repaso, práctica y consultas de temas vistos en cursos de las carreras.

Entorno virtual de aprendizaje Tuaprendizaje: módulos virtuales de apoyo para el repaso y práctica de temas vistos en cursos de la carrera, así como para el fortalecimiento de habilidades cocurriculares. <https://www.tuaprendizaje.una.ac.cr/>

Talleres y charlas co-curriculares: espacios de encuentro estudiantil para el aprendizaje de habilidades y saberes necesarios en las carreras.

Horario: Lunes a viernes de 8:00 am a 12:00 md y de 1:00 pm a 5:00 pm.

Teléfono: 2562-6765

Correo electrónico: exito@una.cr

Teams: ana.gonzalez.vargas@una.ac.cr

Facebook: [exitoacademicouna](https://www.facebook.com/exitoacademicouna)

Instagram: [exitoacademicouna](https://www.instagram.com/exitoacademicouna)

Contactos Sedes y Sección Regional:

exitoacademicoliberia@una.cr

exitoacademiconicoya@una.cr

exitoacademicosiua@una.cr

exitoacademico.sarapiqui@una.ac.cr

exitoacademicocoto@una.cr

exitoacademicopz@una.cr



Escaneá para visualizar ubicación

7



DEPARTAMENTO DE REGISTRO

Es la instancia coordinadora de los procesos de admisión, matrícula y graduación. En este departamento también podés solicitar documentos oficiales como el historial académico, certificaciones de notas, comprobantes de matrícula, carné estudiantil, entre otros.

Contacto: 2562-6189

Sitio web: <https://www.registro.una.ac.cr/>

Facebook: [RegistroUNA](https://www.facebook.com/RegistroUNA)

Instagram: [@registrouna](https://www.instagram.com/@registrouna)

Twitter: [@registro_una](https://www.twitter.com/@registro_una)

WhatsApp Sección de Admisiones: [8724-3503](https://wa.me/50625623503)

WhatsApp Sección de Matrícula e

Historia Académica: [8914-1242](https://wa.me/50625621242)

Oficina de carné estudiantil: 2562-6193



Escaneá para visualizar ubicación

8



PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERA

Es la unidad encargada de ejercer la administración de fondos públicos, junto con las autoridades universitarias. Dentro de los procesos para el sector estudiantil está la coordinación del período de cobro de créditos, pago de matrícula y, otros servicios estudiantiles que se tramitan desde el Área de Cajas; además, se tramitan pólizas estudiantiles en la Sección de Contabilidad, viáticos por giras estudiantiles, depósito de ayuda becaria y otros.

Los estudiantes pueden realizar los pagos de créditos y matrícula por medio del convenio con el Banco Nacional, y Banco de Costa Rica; además, en las Sedes Regionales, se dispone de Áreas de Cajas.

Contacto: 2562-6116/2562-6117/2562-6118

Correo electrónico: tesoreria@una.cr / financiero@una.cr

Sitio web: www.financiero.una.ac.cr



Escaneá para visualizar ubicación

9



CENTRO DE ESTUDIOS GENERALES

El Centro de Estudios Generales (CEG) ofrece cursos en 4 diferentes áreas: Arte, Ciencias Sociales, Filosofía y Letras, y Ciencia y Tecnología.

Cada una de estas áreas tiene una amplia oferta de cursos. Para el cumplimiento del Plan de Estudios de la carrera, debes aprobar cuatro cursos de Estudios Generales: uno por cada área. Los cursos de Estudios Generales se ofrecen en todos los recintos universitarios, por lo que debés matricular los que se ofertan en el recinto en el que estudiás, a excepción de los estudiantes pertenecientes al Campus Benjamín Núñez, que deben matricular los cursos que se ofertan en el Campus Omar Dengo.

Contacto de recepción: 2277-3628

Contacto de Orientación: 2277-3309

Facebook: [Centro de Estudios Generales UNA](https://www.facebook.com/Centro de Estudios Generales UNA)

Sitio web: www.ceg.una.ac.cr

Servicios:

Oficina de Atención Estudiantil: ofiestud@una.ac.cr

Biblioteca Constantino Láscaris: bcl@una.ac.cr

Laboratorio de Informática: walter.mora.ruiz@una.cr

Grupo de teatro Se'wak: julio.barquero.alfaro@una.cr

Voluntariado con personas adultas mayores:

maribel.leon.fernandez@una.cr



Escaneá para visualizar ubicación

10

Información para la ruta



UNAVENTURA VOLUNTARIADO

Valores que hacen la diferencia

El proyecto UNAventura Voluntariado es un proyecto adscrito a la Dirección Superior de Vicerrectoría de Vida Estudiantil que:

- Que se entiende como una acción solidaria y organizada, protagonizada por estudiantes y personas para atender necesidades reales.
- Estimula la formación académica, promueve la vida universitaria plena y el desarrollo personal social, mediante experiencias compartidas con organizaciones, instancias universitarias e instituciones.
- Favorece la participación proactiva y la búsqueda de soluciones a las necesidades desde una posición colectiva, colaborativa y compartida.

Asumí el reto y participá en el voluntariado estudiantil en:

- Voluntariado social
- Voluntariado ambiental
- Actividades institucionales e interinstitucionales
- Actividades estudiantiles



Inscripciones

Contacto: 2562-3264/2277-3213
Correo electrónico: aventura@una.cr
Facebook: [UNAventura voluntariado](https://www.facebook.com/UNAventura.voluntariado)
Sitio web: <https://www.vidaestudiantil.una.ac.cr/unaventura>



Escaneá para visualizar ubicación

11



SIDUNA (BIBLIOTECAS Y CENTROS DE INFORMACIÓN DOCUMENTAL)

El SIDUNA es el Sistema de Bibliotecas y Centros de Información Documental de la Universidad Nacional, conformado por 19 bibliotecas distribuidas por las diferentes facultades, campus y sedes del país. El SIDUNA ofrece servicios de préstamos de libros, revistas, tesis y otros, biblioteca digital 24/7, orientación en trabajos de investigación, búsquedas especializadas, laboratorio de cómputo, asesorías en formatos de citación (APA, Chicago, MLA) y gestores bibliográficos, servicio de reporte de similitudes (Turnitin), salas de estudio individual y grupal, salas de medios audiovisuales.

Campus: Omar Dengo, Benjamín Núñez, Campus Pérez Zeledón, Campus Coto; Campus Liberia, Campus Nicoya, Campus Sarapiquí, Sede Interuniversitaria.

Sitio web: <https://www.siduna.una.ac.cr/index.php>
Más información en <https://linktr.ee/siduna>



Escaneá para visualizar ubicación

12



DEFENSORÍA ESTUDIANTIL

Vela por la tutela, la defensa de tus derechos y la promoción de tus legítimos intereses. Tiene los siguientes objetivos:

- a. Velar por el cumplimiento de los derechos y la protección de los intereses legítimos de los estudiantes de la Universidad Nacional.
- b. Defender a la población estudiantil de esta institución contra los actos y las actuaciones materiales de cualquier instancia universitaria, sea administrativa, académica o estudiantil que lesione sus derechos e intereses.
- c. Velar porque la actividad institucional se realice en estricto apego a los principios de derecho público, en el marco del ordenamiento jurídico, así como de los principios de excelencia académica, de eficiencia y eficacia administrativa.
- d. Promover una cultura de paz y respeto a los derechos humanos en el ámbito estudiantil.

Defensor/a: 2277-3967
Técnico asistencial: 2277-3255
Correo electrónico: defestud@una.cr
Sitio web: <https://www.defensoria.una.ac.cr/>



Escaneá para visualizar ubicación

13



OFICINA DE ASUNTOS INTERNACIONALES Y COOPERACIÓN EXTERNA (AICE)

Promovemos oportunidades de movilidad internacional para que vivas una experiencia en el extranjero que no solo enriquecerá tu formación académica, sino que también potenciará tus habilidades profesionales y personales, a través de intercambios académicos o pasantías internacionales. Si estás cursando o has completado tu cuarto semestre de carrera y tienes un Promedio Global Acumulado (PGA) de 8.5 o superior, puedes aprovechar estas oportunidades. ¡El mundo está esperando por ti!

Escanea el código QR y descubre cómo puedes postularte.

Contacto: 2277-3059
Correo: movilidad@una.cr
Facebook: [@AICEUNA](https://www.facebook.com/AICEUNA)



Escaneá para visualizar ubicación

14



¡CERO TOLERANCIA AL HOSTIGAMIENTO SEXUAL!

“El hostigamiento sexual es toda conducta de connotación sexual indeseada por quien la recibe y que le perjudica en su desempeño académico y/o laboral. Se manifiesta de muchas maneras: requerimiento de favores sexuales, uso de palabras de naturaleza sexual, escritas u orales; acercamientos corporales u otras conductas físicas de naturaleza sexual.”

FISCALÍA CONTRA EL HOSTIGAMIENTO SEXUAL

Si sos víctima de hostigamiento sexual, debés acudir inmediatamente a esta instancia.

Horario de atención: Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Contacto: 2562-6815 / 2562-6816 / 2562-6817
Correo electrónico: fiscaliahostigamientosexual@una.cr
Sitio web: www.fiscalia.una.ac.cr



Escaneá para visualizar ubicación



Información para la ruta



UNA CAMPUS SOSTENIBLE

Tiene como objetivo promover una cultura ambiental institucional de gestión adecuada de residuos, uso racional de recursos, reducción de emisiones y protección del ambiente en general donde participe toda la comunidad universitaria.

Actividades en las que podés participar:

- Formar parte del equipo de estudiantes asistentes.
- Prácticas y trabajos finales de graduación en nuestros proyectos.
- Campañas de recolección de residuos.
- Ferias ambientales.
- Actividades de capacitación.

Correo electrónico: unacs@una.cr

Teléfonos: 2277-3554 o 22773139

Web: <http://www.unasostenible.una.ac.cr/>

Redes sociales:

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

https://www.instagram.com/campus_sostenible/



Escaneá para visualizar ubicación

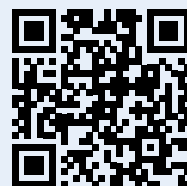
SECCIÓN SEGURIDAD INSTITUCIONAL

En caso de que se presente alguna emergencia dentro del campus universitario, podés llamar a Monitoreo: 22773497, 22773243 las 24 horas, los 7 días de la semana. También podés activar la señal de alarma en las torres de emergencia de alerta temprana, identificadas con color rojo, ubicadas dentro de los campus universitarios.

Teléfono de la oficina: 2562-6041

Web: <http://www.psg.una.ac.cr>

Correo electrónico: serviciosgenerales@una.cr



Escaneá para visualizar ubicación



Otros sitios de interés



SEDE REGIONAL BRUNCA

CAMPUS PÉREZ ZELEDÓN:

Sitio web oficial: <https://www.srb.una.ac.cr/>

Teléfonos de contacto:

Área de Psicología: 2562-4405

Vida Estudiantil: 2562-6314

Éxito Académico: 2771-5141 ext 103

Central Telefónica: 2256-4400

Correo electrónico de la Asociación de estudiantes: aseuna-pz@una.cr

Seguinos en redes sociales

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

<https://www.facebook.com/vidaestudiantil.pz>

<https://www.facebook.com/registro.perezzeledon.7>

<https://www.facebook.com/Biblioteca-UNA-Sede-Regional-Brunca-173403076151925>



Escaneá para visualizar ubicación

1



CAMPUS COTO:

Teléfonos de contacto:

Central telefónica: 2562-6322

Vida Estudiantil: 2562-6324

Biblioteca: 2562-6316

Registro: 2562-6313

Dirección Académica: 2562-6312

Seguinos en redes sociales:

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

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



Escaneá para visualizar ubicación

2



3

SEDE REGIONAL CHOROTEGA

En el sitio web encontrará la información actualizada del directorio telefónico de la sede.

[www.chorotega.una.ac.cr/directorio telefonico](http://www.chorotega.una.ac.cr/directorio_telefonico)

CAMPUS LIBERIA:

Dirección Académica: 2562-6252 y 2562-6264

Bienestar Estudiantil: 2562-6256

Promoción Estudiantil: 2562-6288

Éxito Académico: 2562-6273

Registro: 2562-6241

Orientación y Psicología: 2562-6257 y 2562-6299

Residencias Estudiantiles: 2562-6298

CAMPUS NICOYA

Dirección Académica: 2562-6211 y 2562-6220

Bienestar Estudiantil: 2562-6230

Coordinación Vida Estudiantil: 2562-6203

Promoción Estudiantil: 2562-6228

Éxito Académico: 2562-6214

Registro: 2562-6202

Promoción Estudiantil: 2562-6228

Registro: 2562-6202

Éxito Académico: 2562-6214

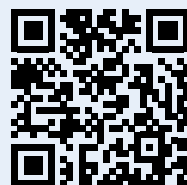
Orientación y Psicología:
2562-6226 y 2562-6209

Residencias Estudiantiles:
2562-6246

Coordinación Unidad de Vida Estudiantil - Sede Regional Chorotega: 25626203

Facebook: [unasedechorotega](https://www.facebook.com/unasedechorotega)

Instagram: [unasedechorotega](https://www.instagram.com/unasedechorotega)



Escaneá para visualizar ubicación



5

SEDE INTERUNIVERSITARIA DE ALAJUELA

Teléfonos de contacto:

Recepción Unidad de Vida Estudiantil: 2430-5730

Orientación: 2440-1754

Trabajo Social: 2440-8741

Psicología: 2440-1785

Biblioteca SIUA: 2431-4002

Registro Financiero UNA: 2441-7248

Correo electrónico de ASEINTER Asociación de Estudiantes aseinter@una.cr

Correo electrónico de VOLUNTARIADO InterU unaventurainteru@gmail.com

Correo electrónico de Bibliotecas: bibliotecasiua@una.cr, biblio.siua@conare.ac.cr

Sitio web oficial: <https://www.siua.ac.cr/>

Seguinos en redes sociales:

www.facebook.com/VidaEstudiantilUNASIUA

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

Instagram: [Vida Estudiantil UNA-SIUA](https://www.instagram.com/VidaEstudiantilUNA-SIUA)



Escaneá para visualizar ubicación



4

SECCIÓN REGIONAL HUETAR NORTE

CAMPUS SARAPIQUÍ:

WhatsApp de la Unidad de Vida Estudiantil:
2562-6067

Recepción: 2562-6050

Vida Estudiantil: 2562-6068

Éxito Académico: 2562-6063

Registro: 2562-6064

Biblioteca: 2562-6062

ASOECAS: 2562-6056



Escaneá para visualizar ubicación



Recursos Tecnológicos para la ruta

La Universidad Nacional pone a tu disposición excelentes recursos tecnológicos para garantizar que tus estudios estén siempre respaldados por las mejores herramientas tecnológicas.

A continuación, te presentamos tres de los muchos recursos disponibles:

1. Clave unificada:

Es la clave de acceso a los sistemas institucionales, como matrícula (Banner), gestión de becas (SIBEUNA), sistemas de biblioteca (SIDUNA) y correo electrónico institucional. Esta clave es personal y confidencial, por lo que cada estudiante es responsable de mantenerla segura.

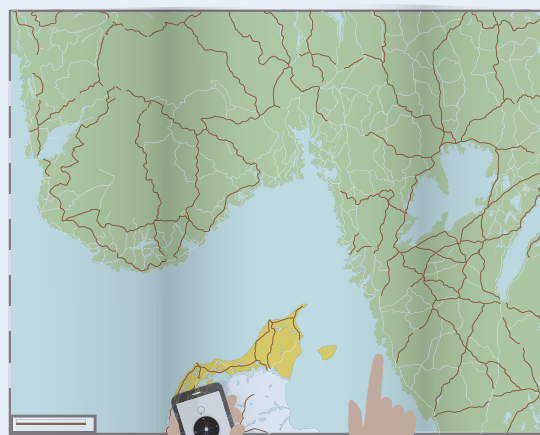
Si necesitás recuperarla o cambiarla, podés hacerlo a través de los siguientes enlaces:



[Recuperación de clave unificada](#)



[Cambiar clave unificada](#)



2. Correo electrónico institucional:

Esta es la herramienta oficial de comunicación de la universidad, respaldada por Google. Ofrece almacenamiento ilimitado para correos y documentos, además de contar con funciones como calendario, Google Drive, Google Meet, entre otros. Para acceder, solo necesitás tu identificación (cédula o ID de extranjero) y tu contraseña unificada.



[Correo electrónico institucional](#)

3. Office 365:

Con esta plataforma, tenés acceso a las herramientas de Microsoft 365, como Word, Excel, PowerPoint, Teams, entre muchas otras. Este servicio permite usar los productos de Microsoft de manera oficial y licenciada, tanto en computadoras, dispositivos móviles o en línea. Para acceder, revis tu cuenta de correo institucional, donde recibirás tus credenciales de Office 365 (usuario y contraseña). Tu usuario estará en el formato nombre.apellido1.apellido2@est.una.ac y la contraseña será diferente a tu clave unificada.



Fechas importantes

1er ciclo

Actividad	Fechas
Matrícula	Del 13 al 15 de enero 2025
Inicio de lecciones	17 de febrero del 2025
Finalizan lecciones	21 de junio de 2025
Evaluación del desempeño docente	02 de junio al 23 de junio de 2025
Pago de matrícula	Fechas
Sin recargo	Del 19 al 30 de mayo de 2025
10% de recargo	Del 02 al 13 de junio del 2025
20% de recargo	Del 16 de junio en adelante

2do ciclo

Actividad	Fechas
Publicación del padrón citas de matrícula	04 de julio de 2025
Matrícula	14, 15 y 16 de julio 2025 21 de julio de 2025
Inicio de lecciones	21 de julio de 2025
Fin de lecciones	15 de noviembre de 2025
Semana Universitaria	06 al 10 de octubre de 2025
Evaluación del desempeño docente	27 de octubre al 17 de noviembre de 2025
Pago de matrícula	Fechas
Sin recargo	Del 06 al 17 de octubre de 2025
10% de recargo	Del 20 al 31 de octubre de 2025
20% de recargo	Del 04 de noviembre en adelante

NO OLVIDAR

Calendario para el depósito de aportes económicos de las becas

Mes	Fecha de depósito
Febrero (12 días)	7 Marzo
Marzo	31 Marzo
Abril	30 de abril
Mayo	30 de mayo
Junio	30 de junio
Julio	31 de julio
Agosto	29 de agosto
Setiembre	30 de setiembre
Octubre	31 de octubre
Noviembre	24 de noviembre
Diciembre	12 de diciembre

Cursos de verano

Actividad	Fechas
Publicación del padrón citas dematrícula	01 de diciembre de 2025
Matrícula	Del 02 al 03 de diciembre de 2025
Inicio y fin del periodo lectivo	Del 08 de diciembre de 2025 al 07 de febrero de 2026
Evaluación del desempeño docente	26 de enero al 16 de febrero 2026
Pago de matrícula	Fechas
Sin recargo	Del 12 de diciembre 2024 al 14 de enero de 2026
10% de recargo	Del 15 al 29 de enero de 2026
20% de recargo	Del 30 de enero de 2026 en adelante

Febrero 2025



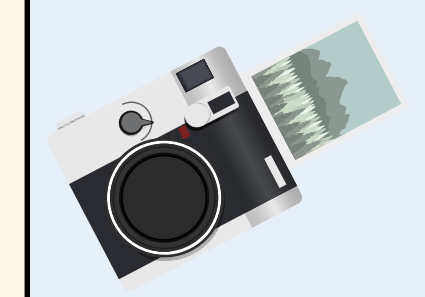
Tip para el crecimiento integral

Recordá que el descanso también es necesario



Establecer objetivos es el primer paso para convertir lo invisible en visible.

Tony Robbins



¿QUÉ PASO VOY A DAR ESTE MES PARA ALCANZAR MI META?

LU

MA

MI

JU

VI

SÁ

DO

3

4

5

6

7

1

2

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Inicio de lecciones

24

25

26

27

Inscripción para los Exámenes por Suficiencia.

28

Marzo 2025

LU

MA

MI

JU

3

Retiro justificado Ordinario
I Ciclo y Anual,
Hasta el 28 de marzo

4

5

6

10

11

12

13

17

18

19

20

24 / 31

Retiro Justificado
Extraordinario I Ciclo:
Estudiantes ante la
Unidad Académica.

Depósito de beca

25

26

27

VI

SÁ

DO

1

2

7

Depósito de beca
(12 días de febrero)

8 DÍA INTERNACIONAL
DE LA MUJER

9

14

15

16

21 DÍA INTERNACIONAL
DE LA ELIMINACIÓN DE
LA DISCRIMINACIÓN
RACIAL.

22 DÍA MUNDIAL DEL AGUA.

23

28

29

30

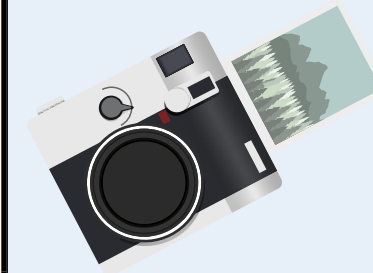


Tip para el crecimiento integral
Hacé una donación a alguien
que lo necesite.



En el momento
en que te
valoras a tí
mismo, el
mundo entero te
valorará.

Yogi Bhaijan



¿QUÉ PASO VOY A
DAR ESTE MES PARA
ALCANZAR MI META?

Abril 2025



Tip para el crecimiento integral
 Sacá al menos
 10 minutos para meditar



LU MA MI JU VI SÁ DO

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE PARA EL DESARROLLO Y LA PAZ

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

CONMEMORACIÓN DE LA BATALLA DE RIVAS

DÍA DE LA AUTONOMÍA UNIVERSITARIA

SEMANA SANTA

JUEVES SANTO

VIERNES SANTO

DÍA DEL INDÍGENA COSTARRICENSE

DÍA DE LA TIERRA

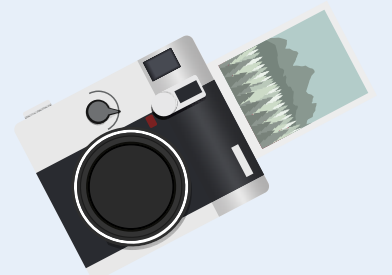
DÍA MUNDIAL DEL LIBRO Y LOS DERECHOS DE AUTOR

DÍA MUNDIAL CONTRA EL MALTRATO INFANTIL

Depósito de beca

Alégrate porque todo lugar es aquí y todo momento es ahora.

Buda



¿QUÉ PASO VOY A DAR ESTE MES PARA ALCANZAR MI META?

Mayo 2025

LU

MA

MI

JU

VI

SÁ

DO

1 FERIADO, DÍA INTERNACIONAL DEL TRABAJO

15 DÍA NACIONAL DEL AGRICULTOR

19 Cobro de matrícula sin recargo, 1 Ciclo y anual. Hasta el 30 de mayo

30 Depósito de beca



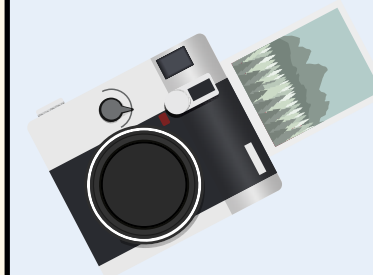
Tip para el crecimiento integral

Dejá el celular al menos una hora antes de irte a dormir



El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños.

Amelia Earhart



¿QUÉ PASO VOY A DAR ESTE MES PARA ALCANZAR MI META?

Junio 2025

LU

MA

MI

JU

VI

SÁ

DO

2

Evaluación Institucional del desempeño docente por parte del estudiantado.
Hasta el 23 de junio.
Cobro de matrícula con 10% de recargo, 1 ciclo y anual.
Hasta el 13 de junio, 2024

3

4

DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE

5

9

10

11

12

16

Evaluaciones finales I Ciclo: 2025
Hasta el 21 de junio
Cobro matrícula con 20% de recargo, 1 Ciclo y anual.
Del 16 junio en adelante

17

18

19

23/30

Depósito de beca

24

25

26

6

13

Finaliza Cobro de matrícula con 10% de recargo, 1 ciclo y anual

20

DÍA MUNDIAL DE LOS REFUGIADOS

27

7

14

DÍA NACIONAL DEL ÁRBOL

21

Fin de lecciones

28

1

8

15

22

29

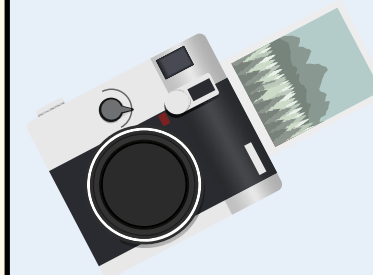


Tip para el crecimiento integral
Realizá un presupuesto mensual



Permite que el silencio te lleve al centro de tu vida.

Rumi



¿QUÉ PASO VOY A DAR ESTE MES PARA ALCANZAR MI META?

Julio 2025



Tip para el crecimiento integral
 Crea un playlist
 de canciones
 que te motiven



LU MA MI JU VI SÁ DO

	1	2	3	4	5	6
Exámenes Extraordinarios I Ciclo					Finaliza Exámenes Extraordinarios I Ciclo	
				Publicación Padrón de citas de matrícula II Ciclo. En página web.		
7	8	9	10	11	12	13
Receso Institucional Medio Periodo. Hasta el 13 de julio						Finaliza Receso Institucional Medio Periodo
14	15	16	17	18	19	20
Matrícula vía web II Ciclo.		Finaliza Matrícula vía web II Ciclo.				
21	22	23	24	25 ANEXIÓN DEL PARTIDO DE NICOYA	26	27
Inicio de Lecciones II Ciclo						
28	29	30	31			
Retiro justificado ordinario II Ciclo 2024, Estudiantes vía web. Hasta 29 de agosto	DÍA MUNDIAL CONTRA LA TRATA DE PERSONAS		Depósito de beca			
Inscripción para los Exámenes por Suficiencia. Hasta el 1° de agosto						

Hay por lo menos un lugar en todo el universo que, con certeza, podemos mejorar: nuestra interior.

Aldo Tonelli



¿QUÉ PASO VOY A DAR ESTE MES PARA ALCANZAR MI META?

Agosto 2025

LU

MA

MI

JU

4	5	6	7 DÍA INTERNACIONAL DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS
11	12 DÍA INTERNACIONAL DE LA JUVENTUD	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

VI

SÁ

DO

1	2 DÍA DE LA VIRGEN DE LOS ÁNGELES	3
8	9	10
15 FERIADO, DÍA DE LAS MADRES	16	17
22	23	24
29 <i>Depósito de beca</i>	30	31 DÍA DE LA AFRODESCENDENCIA

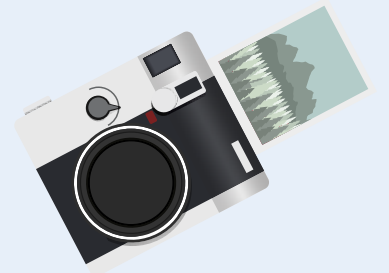


Tip para el crecimiento integral
 Procura dormir
 8 horas diarias



El verdadero viaje de descubrimiento, no consiste en buscar nuevos paisajes; sino en tener nuevas ojos.

Marcel Proust



¿QUÉ PASO VOY A DAR ESTE MES PARA ALCANZAR MI META?

Setiembre 2025



Tip para el crecimiento integral
 Repetir una frase que te motive,
 mientras te mirás
 en el espejo

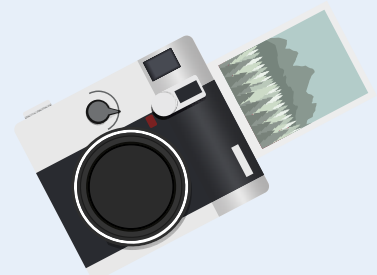


LU MA MI JU VI SÁ DO

1 <i>Retiro Justificado Extraordinario II Ciclo Estudiantes ante la Unidad Académica. Hasta el 19 de setiembre</i>	2	3	4	5	6	7
8	9 DÍA INTERNACIONAL DE LA NIÑA Y EL NIÑO	10	11	12	13	14
15 DÍA DE LA INDEPENDENCIA DE COSTA RICA	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ
29	30 <i>Depósito de beca</i>					

*El arte del
descansa, es
parte del arte
de trabajar.*

John Steinbeck



¿QUÉ PASO VOY A
DAR ESTE MES PARA
ALCANZAR MI META?

Octubre 2025



Tip para el crecimiento integral

Recordá
agradecer

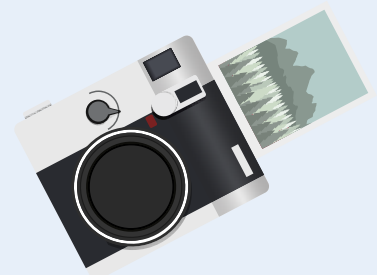


LU MA MI JU VI SÁ DO

		1	2	3	4	5
6 <i>Cobro de matrícula sin recargo, II ciclo. Hasta el 17 de octubre</i>	7	8	9	10	11	12
<i>Semana Universitaria</i>			<i>Finaliza Semana Universitaria</i>			
13	14	15	16	17 <i>Finaliza cobro de matrícula sin recargo, II ciclo.</i>	18	19
20 <i>Cobro de matrícula 10% de recargo II ciclo Hasta el 31 de octubre</i>	21	22	23	24	25	26
27 <i>Evaluación Institucional del desempeño docente por parte del estudiantado II ciclo Hasta el 17 de noviembre</i>	28	29	30	31 <i>Depósito de beca</i>		

El amor es la única que crece cuando se reparte.

Saint Exupery



¿QUÉ PASO VOY A DAR ESTE MES PARA ALCANZAR MI META?

Noviembre 2025



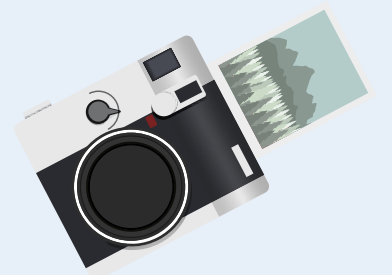
*Tip para el crecimiento integral
Actúa con amor
y compasión*



LU MA MI JU VI SÁ DO

3 <i>Cobro matrícula con 20% de recargo, II Ciclo 3 de noviembre en adelante</i>	4	5	6	7	8	9
10 <i>Evaluaciones Finales II Ciclo y Anual</i>	11	12	13	14	15 <i>Finaliza Evaluaciones Finales II Ciclo y Anual</i>	16
17	18	19	20	21	22	23
24 <i>Exámenes extraordinarios II Ciclo y Anual 2025 Hasta el 28 de noviembre</i> <i>Depósito de beca</i>	25 DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER	26	27	28	29	30

No soy lo que me ha pasado, soy lo que decido ser.
Carl Jung



¿QUÉ PASO VOY A DAR ESTE MES PARA ALCANZAR MI META?

Diciembre 2025

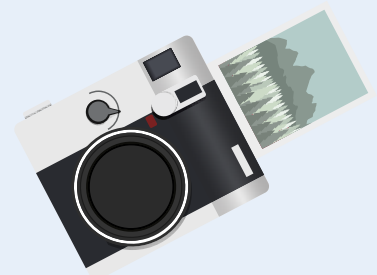


Tip para el crecimiento integral
Sé consciente
de tus emociones
y validalas



El día que entendí
que lo único que
me voy a llevar es
lo que vivo, empecé
a vivir lo que me
quiera llevar.

Anónimo



¿QUÉ PASO VOY A
 DAR ESTE MES PARA
 ALCANZAR MI META?

LU MA MI JU VI SÁ DO

1 CONMEMORACIÓN DE LA ABOLICIÓN DEL EJÉRCITO
 Publicación Padrón de Citas de Matrícula Verano 2024-2025, Vía Web

2 DÍA DE LA ABOLICIÓN DE LA ESCLAVITUD
 Matrícula Vía Web, Verano 2025-2026

3

4 Ajustes de Matrícula Verano 2024-2025, Estudiantes Vía Web
 Hasta el 6 de diciembre

8 Lecciones Verano 2025-2026.
 Hasta el 7 de febrero, 2025
 Receso Institucional 2024.
 Hasta el 4 de enero, 2025

9

10

11

15

16

17

18

22

23

24

25 NAVIDAD

29

30

31

5

6

7

12 Depósito de beca

13

14

19

20

21

26

27

28

Enero 2026



Tip para el crecimiento integral

Dejá el celular al menos una hora antes de irte a dormir

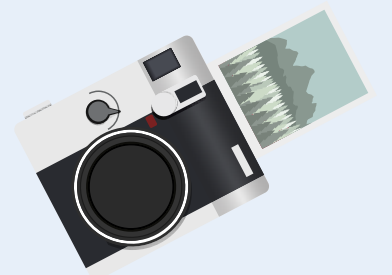


LU MA MI JU VI SÁ DO

			1 AÑO NUEVO	2	3	4
5 <i>Cobro de matrícula sin recargo, Cursos de verano. Hasta el 16 de enero, 2026</i>	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 <i>Cobro de matrícula con 10% de recargo, Cursos de verano. Hasta el 30 de enero, 2026</i>	20	21	22	23	24	25
26 <i>Evaluación Institucional del desempeño docente por parte del estudiantado III ciclo. Hasta el 16 de febrero, 2026</i>	27	28	29	30	31	<p><i>Febrero 2025:</i></p> <p><i>Cobro de matrícula con 20% de recargo, Cursos de verano. Del 2 de febrero en adelante.</i></p>

El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños.

Amelia Earhart



¿QUÉ PASO VOY A DAR ESTE MES PARA ALCANZAR MI META?

*Este viaje
no concluye
mientras
el viajero
siga soñando...*

*¡Seguimos
con vos!*

Créditos

Edición:

Equipo de inducción a la Vida Universitaria
Departamento de Orientación y Psicología,
Vicerrectoría de Vida Estudiantil.

Licda. Andrea Zamora Quesada-Orientadora
Lic. Luis Roberto Víquez Rodríguez-Orientador

M. Sc. Idaly Cascante Herrera,
Directora Departamento de Orientación y Psicología

Dra. Alejandra Gamboa Jiménez, Vicerrectora.
Vicerrectoría de Vida Estudiantil

Diseño, diagramación e impresión:

Programa de Publicaciones e Impresiones, UNA
Licda. Mónica Murillo Segura, Diseñadora Gráfica
M. Sc. Erick Álvarez Ramírez, Director



Prohibida la reproducción total o parcial de este material,
sin la autorización del Departamento de Orientación y Psicología de la Universidad Nacional.



PUBLICACIONES
UNIVERSIDAD NACIONAL
5334-25 P.UNA



La ruta es **UNA**

