

**Oferta de cursos
50ª edición 2024**

Nombre del curso	Grupo	Descripción del curso	Requisitos	Persona instructora	Materiales	Horario	Modalidad
Taller: Bhakti yoga: teoría y práctica	1	En este curso de 4 lecciones se conocerá sobre diversos tipos de yoga, su fundamento en los Vedas hindúes, y la particularidad práctica y de beneficios del Bhakti yoga	Computadora con acceso a internet y Microsoft Teams para Educación instalado. Mayores de 16 años con deseos de aprender algo nuevo, con flexibilidad mental para entender prácticas orientales de salud física, mental y espiritual	Marianela Solano Quirós	Libreta y lapicero para tomar apuntes. Mat para yoga Ropa cómoda Paño Hidratación	Clase 1 Fecha: 19-08-2024, Hora inicio: 09:00, Hora final: 12:00 Clase 2 Fecha: 21-08-2024, Hora inicio: 09:00, Hora final: 12:00 Clase 3 Fecha: 26-08-2024, Hora inicio: 09:00, Hora final: 12:00 Clase 4 Fecha: 28-08-2024, Hora inicio: 09:00, Hora final: 12:00	Virtual sincrónico Microsoft Teams
Taller: Bases para aprender a dibujar	1	En este curso aprenderán conceptos teóricos y prácticos que pueden aplicarse en el aprendizaje del dibujo, impulsando la voluntad, creatividad y confianza del participante acompañado de un asesoramiento personalizado	Niños(as) de 7 a 12 años. Computadora con acceso a internet y Microsoft Teams para Educación instalado.	Carlos Alberto Céspedes Salas	1 cuaderno pequeño para tomar notas, lápices para dibujar (HB,2B,4B,8B), 50 Hojas bond, 1 Borrador	Clase 1 Fecha: 29-07-2024 Inicio: 08:00 Final: 11:00 Clase 2 Fechas: 30-07-2024 Inicio: 08:00 Final: 11:00 Clase 3 Fecha: 31-07-2024 Inicio: 08:00 Final: 11:00 Clase 4 Fecha: 01-08-2024 Inicio: 08:00 Final: 11:00	Virtual sincrónico Microsoft Teams

		para potencializar el desarrollo de su habilidad para dibujar.					
Taller: Bases para aprender a dibujar	2	En este curso aprenderán conceptos teóricos y prácticos que pueden aplicarse en el aprendizaje del dibujo, impulsando la voluntad, creatividad y confianza del participante acompañado de un asesoramiento personalizado para potencializar el desarrollo de su habilidad para dibujar.	Público (16 a 59 años). Computadora con acceso a internet y Microsoft Teams para Educación instalado.	Carlos Alberto Céspedes Salas	1 cuaderno pequeño para tomar notas, lápices para dibujar (HB,2B,4B,8B), 50 Hojas bon, 1 Borrador	Clase 1 Fecha: 29-07-2024 Inicio: 13:00 Final: 16:00 Clase 2 Fechas: 30-07-2024 Inicio: 13:00 Final: 16:00 Clase 3 Fecha: 31-07-2024 Inicio: 13:00 Final: 16:00 Clase 4 Fecha: 01-08-2024 Inicio: 13:00 Final: 16:00	Virtual sincrónico Microsoft Teams
Taller: Dibujo caricatura	1	Este curso ofrece proporciona una educación completa en dibujo de caricaturas, cubriendo tanto los fundamentos teóricos como las aplicaciones prácticas. Además, recibirán asesoramiento individualizado para afinar sus capacidades en el dibujo y la ilustración de caricaturas.	Niños(as) de 7 a 12 años. Computadora con acceso a internet y Microsoft Teams para Educación instalado.	Carlos Alberto Céspedes Salas	1 cuaderno pequeño para tomar notas, lápices para dibujar (HB,2B,4B,8B), 50 Hojas bond, 1 Borrador	Clase 1 Fecha: 05-08-2024 Inicio: 08:00 Final: 11:00 Clase 2 Fecha: 06-08-2024 Inicio: 08:00 Final: 11:00 Clase 3 Fecha: 07-08-2024 Inicio: 08:00 Final: 11:00 Clase 4 Fecha: 08-08-2024 Inicio: 08:00 Final: 11:00	Virtual sincrónico Microsoft Teams

Taller: Dibujo manga	1	En este curso aprenderán conceptos teóricos y prácticos que pueden aplicarse en el aprendizaje del dibujo, impulsando la voluntad, creatividad y confianza del participante acompañado de un asesoramiento personalizado para potencializar el desarrollo de su habilidad en la creación de personajes y dibujar al estilo manga.	Mayores de 12 años. Computadora con acceso a internet y Microsoft Teams para Educación instalado.	Carlos Alberto Céspedes Salas	1 cuaderno pequeño para tomar notas, lápices para dibujar (HB,2B,4B,8B), 50 Hojas bon, 1 Borrador	Clase 1 Fecha: 05-08-2024 Inicio: 13:00 Final: 16:00 Clase 2 Fecha: 06-08-2024 Inicio: 13:00 Final: 16:00 Clase 3 Fecha: 07-08-2024 Inicio: 13:00 Final: 16:00 Clase 4 Fecha: 08-08-2024 Inicio: 13:00 Final: 16:00	Virtual sincrónico Microsoft Teams
Taller: Diseño gráfico Adobe Photoshop	1	En este curso aprenderán conceptos teóricos y prácticos para la edición, composición de fotos, animación y diseño gráfico. Comenzarás conociendo la interfaz y las herramientas principales de Adobe Photoshop. Aprenderás a gestionar y combinar documentos, a trabajar con capas, selecciones y máscaras de recorte, para finalmente lograr diseñar piezas de campaña o mockups para visualizar cómo quedaría	Público (16 a 59 años). Computadora con acceso a internet y Microsoft Teams para Educación instalado.	Carlos Alberto Céspedes Salas	Materiales requeridos en el curso 1 que debe aportar el usuario: Computadora con adobe Photoshop instalado. Preferiblemente la versión más reciente. (No es indispensable).	Clase 1 Fecha: 29-07-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00 Clase 2 Fecha: 30-07-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00 Clase 3 Fecha: 31-07-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00 Clase 4 Fecha: 01-08-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00	Virtual sincrónico Microsoft Teams

		nuestro trabajo de diseño aplicado en diferentes formatos y piezas.					
Taller: Diseño gráfico Adobe Ilustrador	1	En este curso aprenderán conceptos teóricos y prácticos para la edición, composición de vectores. Comenzarás conociendo la interfaz y las herramientas principales de Adobe Ilustrador. Aprenderás a gestionar y combinar documentos, a trabajar con capas, selecciones y máscaras de recorte, para finalmente lograr diseñar piezas gráficas.	Público (16 a 59 años). Computadora con acceso a internet y Microsoft Teams para Educación instalado.	Carlos Alberto Céspedes Salas	Materiales requeridos en el curso 1 que debe aportar el usuario: Computadora con adobe Ilustrador instalado. Preferiblemente la versión más reciente. (No es indispensable).	Clase 1 Fecha: 05-08-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00 Clase 2 Fecha: 06-08-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00 Clase 3 Fecha: 07-08-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00 Clase 4 Fecha: 08-08-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00	Virtual sincrónico Microsoft Teams
Taller: Mosaic crochet	1	Esta técnica de ganchillo o crochet es fácil y diferente, combina punto bajo y punto alto para hacer diseños complejos con gran belleza. Similar a la técnica Wayúu, especialmente utilizada en bolsos, pero llevando únicamente un color por vuelta. En este taller	Nivel intermedio en crochet. Computadora o celular para conectarse a la clase y conexión a internet. Microsoft Teams para Educación instalado.	Daniela Ramírez Carranza	<ul style="list-style-type: none"> Aguja de crochet o ganchillo (preferiblemente de un grosos entre 2 1/2 y 4 mm) Lana de dos colores diferentes, 	Clase 1 Fecha: 03-08-2024 Inicio: 09:30 Final: 11:30 Clase 2 Fecha: 10-08-2024 Inicio: 09:30 Final: 11:30 Clase 3 Fecha: 17-08-2024 Inicio: 09:30 Final: 11:30 Clase 4 Fecha: 24-08-2024 Inicio: 09:30 Final: 11:30	Virtual sincrónico Microsoft Teams

		<p>aprenderemos las bases para trabajar un diseño que se puede utilizar en un tapiz, un bolso o una funda de almohadón.</p>			<p>acorde al grosor de la aguja (300 g aprox.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tijeras • Aguja lanera o de ojo grande. • Cámara y acceso a internet. <p>Cualquier tipo de hilo sirve, ya sea lana, algodón o pabilo. Todos estos materiales pueden conseguirse en una pasamanería y su costo total va a variar según sea el material que se elija.</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--

Taller: Vida simple: herramientas básicas del minimalismo	1	En este curso aprenderás algunas de las herramientas que se derivan del minimalismo para aplicarlas en la vida cotidiana, buscar una vida más simple, más tranquila y con menos estrés. La instructora que lo facilita comparte sus conocimientos desde estudios no formales y su propia experiencia vital.	Interés por mejorar mi espacio, interno y externo, y acercarse más a la corriente minimalista. Computadora o celular para conectarse a la clase y conexión a internet. Microsoft Teams para Educación instalado.	Daniela Ramírez Carranza	Papel y lápiz. Computadora o celular para conectarse a la clase y conexión a internet. No hay costo adicional. El material se puede conseguir en su hogar.	Clase 1 Fecha: 31-07-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00 Clase 2 Fecha: 07-08-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00 Clase 3 Fecha: 14-08-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00 Clase 4 Fecha: 21-08-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00	Virtual sincrónico Microsoft Teams
Taller: Gestión de proyectos sociales	1	Se trata de un curso corto en el que se establezcan las bases de la formulación, ejecución y evaluación de proyectos sociales, sea para una institución, organización o comunidad.	Conocimientos básicos de teorías sociales, leer y escribir, tener una laptop o computadora. Microsoft Teams para Educación instalado.	Diana María Segura Román	Cuaderno y lapicero para tomar notas, y acceso a internet.	Clase 1 Fecha: 5-8-2024 Inicio: 16:00 Final: 19:00 Clase 2 Fecha: 6-8-2024 Inicio: 16:00 Final: 19:00 Clase 3 Fecha: 7-8-2024 Inicio: 16:00 Final: 19:00 Clase 4 Fecha: 8-8-2024 Inicio: 16:00 Final: 19:00 Clase 5 Fecha: 9-8-2024 Inicio: 16:00 Final: 19:00	Virtual sincrónico Microsoft Teams
Taller: Pintura en lienzo con alto relieve	1	Pintura en lienzo con alto relieve utilizando combinaciones de colores con pigmentos densos y con	Actitud, disposición, atención, asistencia y materiales listos. Computadora con acceso a internet y Microsoft Teams para Educación instalado.	Elieth Umaña Casares	Lienzo de tamaño que guste, goma, pintura, pincel, pinza de cejas	Clase 1 Fecha: 3-8-2024 Inicio: 16:00 Final: 18:00 Clase 2 Fecha: 10-8-2024 Inicio: 16:00 Final: 18:00 Clase 3 Fecha: 17-8-2024	Virtual sincrónico Microsoft Teams

		materiales cotidianos, lienzo.			(o algo en particular para acomodar el pigmento palito de diente...etc.)	Inicio: 16:00 Final: 18:00 Clase 4 Fecha: 24-8-2024 Inicio: 16:00 Final: 18:00 Clase 5 Fecha: 31-8-2024 Inicio: 16:00 Final: 18:00	
Taller: Acuarela floral	1	Curso teórico-practico donde aprenderás las técnicas básicas de pintura a la acuarela, y el paso a paso para la creación de una composición floral, partiendo del estudio de las formas, texturas y color de las plantas.	No se requiere experiencia previa, sólo muchas ganas de aprender y disfrutar del proceso. Computadora con acceso a internet y Microsoft Teams para Educación instalado.	Jeimy Vanessa Arévalo Porras	Lista de materiales Pinturas acuarelas de diferentes colores. (No se recomiendan las de pastilla circular). Precio aproximado: de ₡3000 a ₡8000. Lugar donde se puede encontrar: Artea, Mis Colores o ATAI Tibás. (Pueden encontrar	Clase 1 Fecha: 06-08-2024 Inicio: 08:00 Final: 10:00 Clase 2 Fecha: 08-08-2024 Inicio: 08:00 Final: 10:00 Clase 3 Fecha: 13-08-2024 Inicio: 08:00 Final: 10:00 Clase 4 Fecha: 20-08-2024 Inicio: 08:00 Final: 10:00 Clase 5 Fecha: 22-08-2024 Inicio: 08:00 Final: 10:00 Clase 6 Fecha: 27-08-2024 Inicio: 08:00 Final: 10:00	Virtual sincrónico Microsoft Teams

					<p>diferentes opciones y comprarlo en línea en las páginas de cada una). Pinceles redondos de cerdas suaves: 1 fino, 1 medio y 1 grueso. *Pueden utilizar también pinceles de agua recargables. Precio aproximado: de ₡700 a ₡2500. Lugar donde se puede encontrar: El Rey, Pequeño Mundo, Artea, Mis Colores o ATAI Tibás. Papel o block</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>para acuarela, de alto gramaje (250 gramaje en adelante). Preferiblemente de grano fino (sin textura). Tamaño carta o mayor. Precio aproximado: de ₡3700 a ₡9000. En Artea, Mis Colores o ATAI Tibás. Cinta Masking de 1 pulgada. (ancho medio). En el Rey, Pequeño Mundo, o en cualquier librería o súper. Precio aproximado: de ₡500 a ₡900.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>Recipiente o vaso para agua. Recipiente para mezclas o tapa reciclada. Limpión o trapo para secar los pinceles. Materiales alternativos: sal, servilleta de papel, alcohol.</p>		
Taller: Diseño de elementos visuales con Canva	1	<p>Diseñado para introducir a los participantes en el mundo del diseño gráfico utilizando la herramienta Canva. Este curso permitirá aportar conocimientos para el desarrollo de elementos visuales. La instructora que lo facilita comparte sus conocimientos desde estudios no formales y su propia experiencia vital.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poseer conocimientos básicos en computación e internet. • Tener gusto por el diseño digital. • Contar con cualidades de creatividad. • Disponer de tiempo para clases virtuales. Computadora con acceso a internet y Microsoft Teams para Educación instalado. 	Michelle Bolaños Solano	<p>Acceso a la plataforma Teams y a la herramienta Canva.</p>	<p>Clase 1 Fecha: 03-08-2024 Inicio: 17:30 Final: 20:30 Clase 2 Fecha: 10-08-2024 Inicio: 17:30 Final: 20:30 Clase 3 Fecha: 17-08-2024 Inicio: 17:30 Final: 20:30 Clase 4 Fecha: 24-08-2024 Inicio: 17:30 Final: 20:30</p>	<p>Virtual sincrónico Microsoft Teams</p>

<p>Taller: Gestión del duelo en cuidadores de personas adultas mayores</p>	<p>1</p>	<p>Es posible que la persona cuidadora no reconozca su proceso de duelo, pues su foco de atención está en la satisfacción de las necesidades de la persona bajo su cuidado. Por tanto, este taller está dirigido a personas cuidadoras de adultos(as) mayores, principalmente con alguna enfermedad incurable y/o prolongada, que tengan interés en aprender a reconocer sus emociones y gestionar sus procesos de duelo desde una perspectiva biopsicosocial y espiritual, para la prevención de duelos complicados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saber leer y escribir • Ser cuidador(a) de personas adultas mayores (*Preferiblemente con alguna enfermedad incurable y/o por tiempo prolongado). * Personas cuidadores de 18 años en adelante • Disponibilidad para participar en las cinco sesiones del taller • Puntualidad • Respeto y cordialidad Computadora con acceso a internet y Microsoft Teams para Educación instalado. 	<p>Mónica Andrea Madrigal Cordero</p>	<p>Para todas las sesiones los participantes deberán disponer de computadora, tablet o celular, internet, plataforma Microsoft Teams, cuaderno y bolígrafo para tomar apuntes.</p>	<p>Clase 1 Fecha: 30-07-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00 Clase 2 Fecha: 06-08-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00 Clase 3 Fecha: 13-08-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00 Clase 4 Fecha: 20-08-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00 Clase 5 Fecha: 27-08-2024 Inicio: 18:00 Final: 21:00</p>	<p>Virtual sincrónico Microsoft Teams</p>
<p>Taller: Generalidades de las orquídeas</p>	<p>1</p>	<p>El curso está formulado para dar un conocimiento general de las orquídeas, ya sea para las personas que solo tienen algunas plantas, o quienes se encargan de una cantidad considerable de</p>	<p>Edad: mayores de 15 años Familiarizado con el uso de la computadora para reuniones virtuales. Computadora con acceso a internet y Microsoft Teams para Educación instalado.</p>	<p>Willy Salazar Casasa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Orquídea • Lupa de aumento 8x • Tijera podadora • Atomizador de 750 ml 	<p>Clase 1 Fecha: 29-07-2024 Inicio: 17:00 Final: 20:00 Clase 2 Fecha: 30-07-2024 Inicio: 17:00 Final: 20:00 Clase 3 Fecha: 31-07-2024 Inicio: 17:00 Final: 20:00 Clase 4 Fecha: 01-08-2024</p>	<p>Virtual sincrónico Microsoft Teams</p>

		especies, además de estar enfocado al cultivo de orquídeas como pasatiempo en jardines particulares o en actividades comerciales			<ul style="list-style-type: none"> • Palillos de dientes • Navaja o cutter • Alicata • Encendedor descartable • Fertilizante foliar 20 20 20 • Maceta para maceta Kg • Bolsa de Sustrato mixto para orquídeas • Alambre galvanizado N° 12 • Folleto de Cultivo de orquídeas • Calculadora (o celular) 	<p>Inicio: 17:00 Final: 20:00 Clase 5 Fecha: 05-08-2024</p> <p>Inicio: 17:00 Final: 20:00 Clase 6 Fecha: 07-08-2024</p> <p>Inicio: 17:00 Final: 20:00 Clase 7 Fecha: 09-08-2024</p> <p>Inicio: 17:00 Final: 20:00</p>	
Taller: Plagas y enfermedades en orquídeas	1	El curso permite que se puedan identificar y controlar los diferentes problemas fitosanitarios que afectan a las orquídeas, ya sea para las	Edad: mayores de 15 años Familiarizado con el uso de la computadora para reuniones virtuales. Computadora con acceso a	Willy Salazar Casasa	<ul style="list-style-type: none"> • Orquídea • Calculadora (si la clase la ve por celular) 	<p>Clase 1 Fecha: 06-08-2024 Inicio: 17:00 Final: 20:00</p> <p>Clase 2 Fecha: 08-08-2024 Inicio: 17:00 Final: 20:00</p> <p>Clase 3 Fecha: 13-08-2024</p>	Virtual sincrónico Microsoft Teams

	<p>personas que solo tienen algunas plantas, o quienes se encargan de una cantidad considerable de especies, además de estar enfocado al cultivo de orquídeas como pasatiempo en jardines particulares o en actividades comerciales</p>	<p>internet y Microsoft Teams para Educación instalado.</p>			<p>Inicio: 17:00 Final: 20:00 Clase 4 Fecha: 16-08-2024 Inicio: 17:00 Final: 20:00 Clase 5 Fecha: 20-08-2024 Inicio: 17:00 Final: 20:00 Clase 6 Fecha: 22-08-2024 Inicio: 17:00 Final: 20:00 Clase 7 Fecha: 27-08-2024 Inicio: 17:00 Final: 20:00</p>	
--	---	---	--	--	---	--

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- ▶ Periodos de matrícula: **ordinaria:** 17 al 23 de julio de 2024
extraordinaria: 24 al 26 de julio **(con los cursos que alcanzaron el mínimo de matrícula en el periodo ordinario)**
- ▶ Periodo lectivo: **29 de julio al 31 de agosto de 2024**
- ▶ Inversión: **¢15.300 IVAI por persona por curso** *
- ▶ Cursos sujetos a cupo mínimo.
- ▶ **NO** se aceptan solicitudes de devolución de dinero, salvo por cursos sin cupo mínimo.

UNIVERSIDAD NACIONAL

Vicerrectoría de Extensión

Cursos Participativos

- ▶ La matrícula será totalmente virtual a través de la página <https://bit.ly/MatriculaCursosParticipativos>
- ▶ Más información, requisitos y lista de materiales en las redes sociales Facebook e Instagram y descargando el documento de nuestro sitio <https://bit.ly/50ªedicion2024>

Información de contacto

Correo electrónico: cursos@una.cr
WhatsApp: 8921-3138 (solo mensajes)
Teléfonos: 2277-3782, 2277-3738, 2277-3781
Facebook: @CursosParticipativosUNA
Instagram: @cursosparticipativos_una