

UNA
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

20
24



La Ruta es UNA
vive

DESTINO SEGURO

planificador





Un norte a seguir

Para que las metas sean reales y alcanzables es necesario tomar en cuenta la siguiente guía.



ESPECÍFICA

Detallá la meta lo más exacta y clara posible.

Ejemplo: Aprender a tocar guitarra

RELEVANTE

Debe ser importante de realizar para que genere motivación, ¿cómo te podrías ver y sentir alcanzando la meta?

Ejemplo: siempre ha sido un sueño aprender a tocar la guitarra me visualizo tocando las canciones de mi artista favorito

MEDIBLE

Son pasos, acciones o datos con los cuales podás evaluar el avance hacia la meta propuesta.

Ejemplo: Voy a practicar una hora por día, después de la cena

LÍMITE DE TIEMPO

Cuando se establece una fecha a un sueño se convierte en una meta, un reto, una posibilidad, y un compromiso a cumplir.

Ejemplo: Me voy a proponer a diciembre lograr tocar la guitarra para sorprender a mi familia en la cena de fin de año

ALCANZABLE

Para que una meta sea alcanzable, debe ser realista, posible y que sea un reto.

Ejemplo: Tengo la guitarra, cuento con el espacio para hacerlo y me gusta

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



¡LA RUTA ES UNA!

Estas preguntas te ayudarán a complementar las metas integrales y tener un viaje exitoso.

UNA

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS



Consejo de Rectoría

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

Rectora adjunta: Dra. Marianela Rojas Garbano
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

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

Vicerrector 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

M.Sc. Marta Sánchez López,
Decana, Facultad de Ciencias Sociales.

Ph.D. Esteban Picado Sandí,
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.

M.A. Galili Jiménez Olivares,
Decana, 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



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 animate a consultar a cualquiera de los contactos facilitados.

info@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!

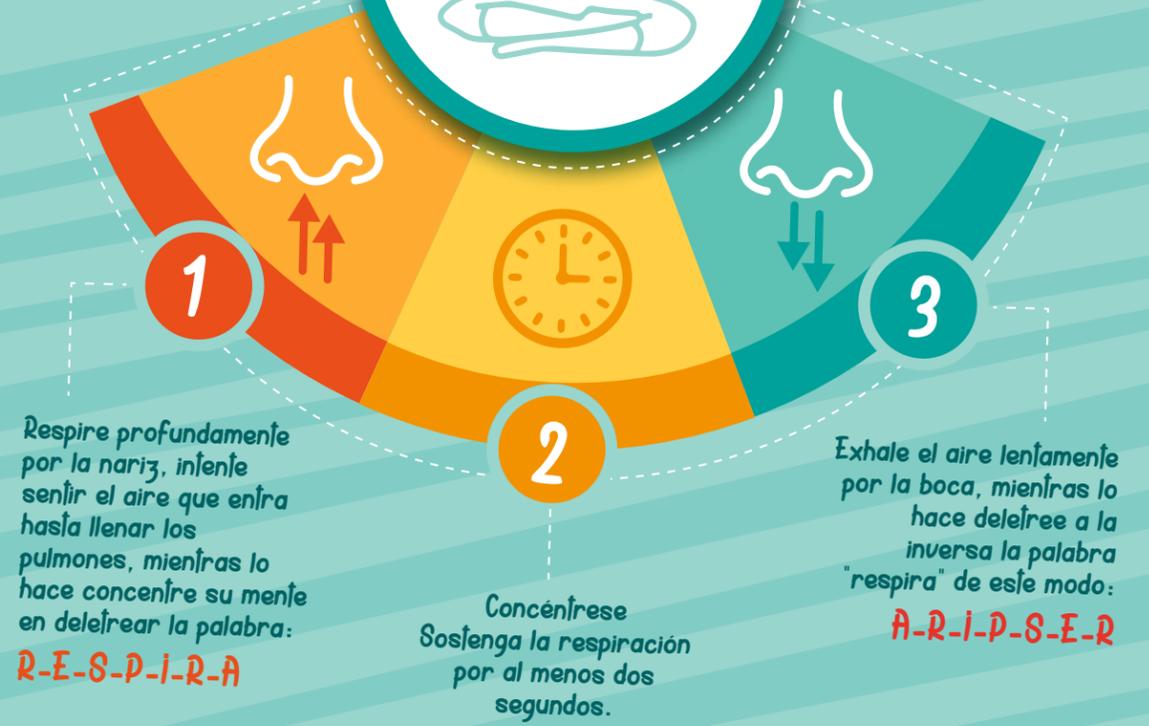


Técnica de relajación MEDIANTE LA RESPIRACIÓN

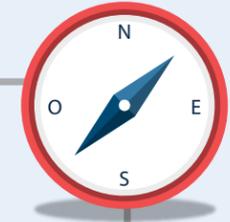
Esta técnica de respiración tiene dos objetivos:

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



Sitios de interés

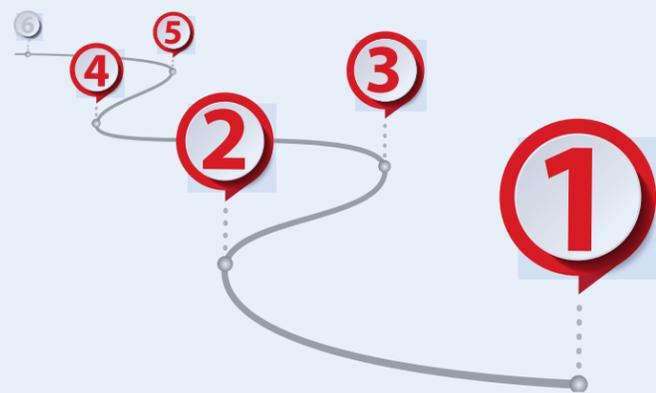


COBERTURA
24/7

INSTANCIAS UNIVERSITARIAS

- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 
- 6 
- 7 
- 8 
- 9 
- 10 
- 11 
- 12 
- 13 

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. Esta 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
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
Instagram: departamentodesaluduna
YouTube: 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



Escaneá para visualizar ubicación

UNIDAD DE ÉXITO ACADÉMICO Y ENLACE PROFESIONAL

Es la Unidad de la Vicerrectoría de Docencia que coordina con las instancias académicas para el favorecimiento del desarrollo académico del estudiantado de las carreras de la UNA. Además, desarrolla 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: redes de apoyo estudiantil 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. <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

Instagram: exitoacademicouna

Contactos Sedes y Sección Regional:

exitoacademicoliberia@una.cr
exitoacademiconicoya@una.cr
exitoacademicosiua@una.cr
exitoacademicosarapiqui@una.ac.cr
exitoacademicocoto@una.cr
exitoacademicop7@una.cr



Escaneá para visualizar ubicación



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, entre otros.

Contacto: 2562-6189
Sitio web: <https://www.registro.una.ac.cr/>
Facebook: RegistroUNA
Instagram: @registrouna
Twitter: @registro_una
WhatsApp Sección de Admisiones: 8274-3503
WhatsApp Sección de Matrícula e Historia Académica: 8914-1242



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

Servicios:
Oficina de Atención Estudiantil: ofiestud@una.ac.cr
Biblioteca Constantino Láscaris: grace.molina.ruiz@una.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

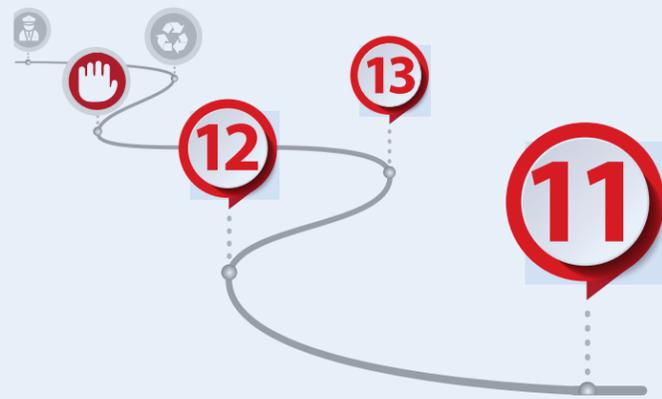


Escaneá para visualizar ubicación

10

7

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

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



¡Inscríbete ya!



Escanea para visualizar ubicación



12

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>



Escanea para visualizar ubicación

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.

Defensora: 2277-3967
Técnico asistencial: 2277-3255
Correo electrónico: defestud@una.cr
Sitio web: www.una.ac.cr/defensoria



Escanea para visualizar ubicación



“UNA libre de violencia, NO al bullying. FIRMA TU COMPROMISO YA!”



¡CERO TOLERANCIA AL HOSTIGAMIENTO SEXUAL!

El hostigamiento sexual es toda conducta sexual indeseada por quien la recibe y que le perjudica en su desempeño académico y/o laboral.

Se manifiesta de muchas maneras: palabras con contenido sexual que resultan humillantes u ofensivas para quien las recibe (chistes obscenos y comentarios o sugerencias de tipo sexual, amenazas directas o indirectas de daños o castigos si se rechaza la propuesta o chantaje, manoseos, roces corporales, besos, apretones, entre otras).

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: fiscalia@una.cr
Sitio web: www.fiscalia.una.ac.cr



Escanea para visualizar ubicación



Información para la ruta



UNA CAMPUS SOSTENIBLE

Tiene como objetivo impulsar la gestión ambiental integral y sustentable de los residuos, así como la adecuada utilización de los recursos institucionales en las actividades propias de la Universidad Nacional.

Actividades en las que podés participar:

- Campaña de recolección de tapas plásticas.
- Campaña de recolección de residuos electrónicos.
- Campaña vidrio x vidrio.
- Reducción del desperdicio de alimentos

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

Otras sitios de interés



1 UNA
SEDE
REGIONAL BRUNCA
COSTA RICA

2 UNA
CAMPUS COTO
COSTA RICA

3 UNA
SEDE
REGIONAL CHOROTEGA
COSTA RICA

4 UNA
CAMPUS SARAPIQUÍ
COSTA RICA

5 UNA
SEDE
INTERUNIVERSITARIA
ALAJUELA
COSTA RICA



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: 2562-4408/

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



SEDE REGIONAL CHOROTEGA

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

www.chorotega.una.ac.cr/ directorio telefónico

CAMPUS LIBERIA:

Central telefónica: 2562-6271 y 2562-6252

Bienestar Estudiantil: 2562-6256

Promoción Estudiantil: 2562-6228

Éxito Académico: 2562-6273

Registro: 2562-6241

Orientación y Psicología: 2562-6257

CAMPUS NICOYA

Central telefónica: 2562-6200

Bienestar Estudiantil: 2562-6230

Coordinación Vida Estudiantil: 2562-6203

Orientación y Psicología: 2562-6226

Promoción Estudiantil: 2562-6228

Registro: 2562-6202

Éxito Académico: 2562-6214



Escaneá para
visualizar ubicación

3



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

4



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



Escaneá para
visualizar ubicación

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-DIUA

5



Fecha*s* importantes



1er ciclo

Actividad	Fechas
Matrícula	Del 13 al 15 de febrero 2024
Inicio de lecciones	19 de febrero del 2024
Finalizan lecciones	15 de junio de 2024
Evaluación del desempeño docente	03 de junio al 23 de junio de 2024

Pago de matrícula	Fechas
Sin recargo	Del 20 al 31 de mayo de 2024
10% de recargo	Del 03 al 14 de junio del 2024
20% de recargo	Del 17 de junio en adelante

2do ciclo

Actividad	Fechas
Publicación del padrón citas de matrícula	15 de julio de 2024
Matrícula	16,17 y 18 de julio 2024
Inicio de lecciones	22 de julio de 2024
Fin de lecciones	09 de noviembre de 2024
Semana Universitaria	07 al 12 de octubre de 2024
Evaluación del desempeño docente	28 de octubre al 17 de noviembre de 2024

Pago de matrícula	Fechas
Sin recargo	Del 07 al 18 de octubre de 2024
10% de recargo	Del 21 de octubre al 1 de noviembre
20% de recargo	Del 04 de noviembre en adelante

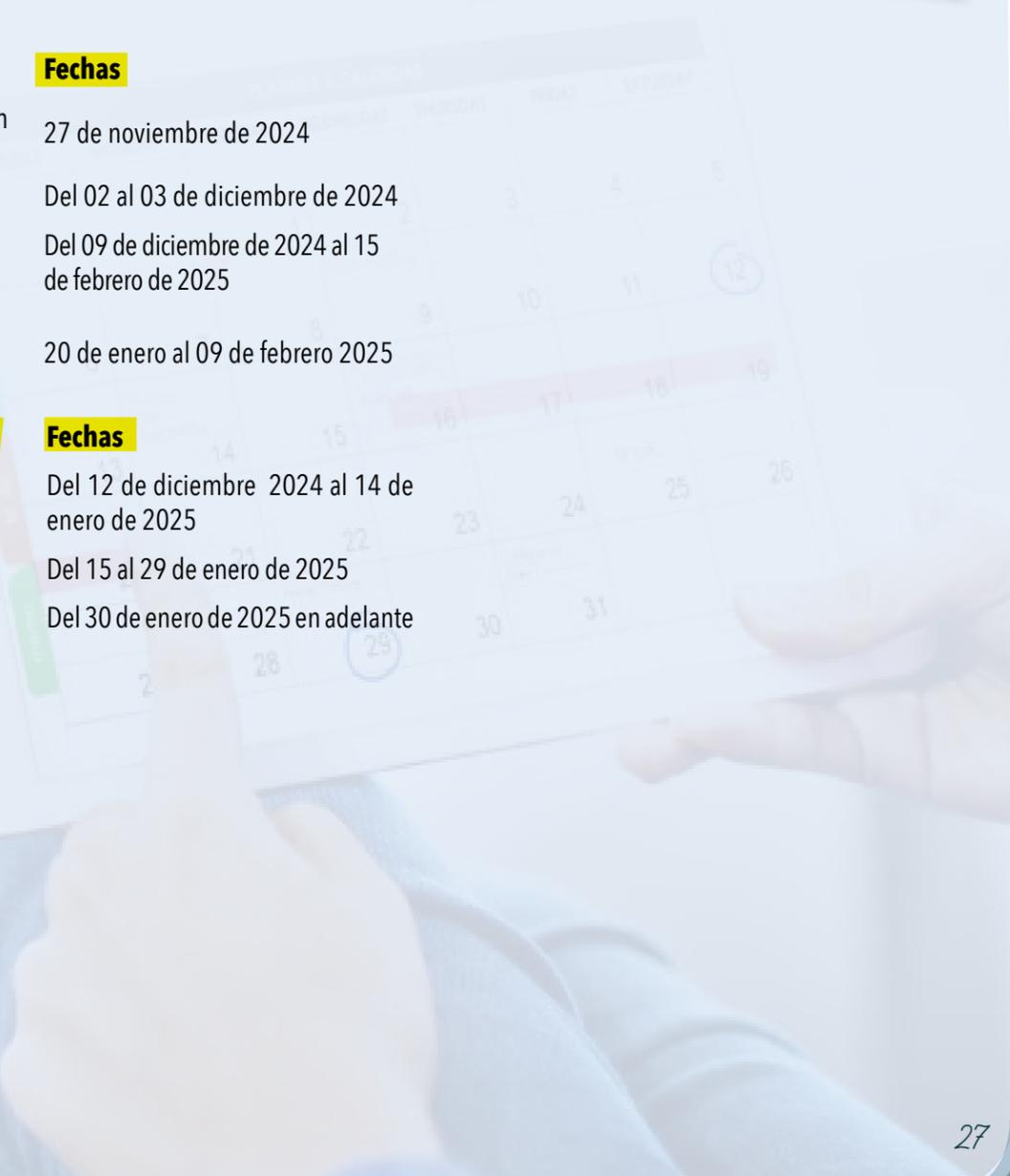


Cursos de verano

Actividad	Fechas
Publicación del padrón citas dematrícula	27 de noviembre de 2024
Matrícula	Del 02 al 03 de diciembre de 2024
Inicio y fin del periodo lectivo	Del 09 de diciembre de 2024 al 15 de febrero de 2025
Evaluación del desempeño docente	20 de enero al 09 de febrero 2025

Pago de matrícula	Fechas
Sin recargo	Del 12 de diciembre 2024 al 14 de enero de 2025
10% de recargo	Del 15 al 29 de enero de 2025
20% de recargo	Del 30 de enero de 2025 en adelante

Mes	Fecha de depósito
Marzo	06 Marzo <small>(pago 11 días de febrero)</small>
Abril	30 de abril <small>Marzo 22 fin de mes</small>
Mayo	31 de mayo
Junio	28 de junio
Julio	30 de julio
Agosto	31 de agosto
Setiembre	30 de setiembre
Octubre	31 de octubre
Noviembre	29 de noviembre
Diciembre	13 de diciembre



Febrero 2024



Tip para el crecimiento integral

Recordá que el descanso también es necesario



LU	MA	MI	JU
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

VI	SÁ	DO
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25

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?

Inicio de lecciones
Semana de Bienvenida

Retiro justificado Ordinario
I Ciclo y Anual,
Hasta el 8 de marzo

Inscripción para los Exámenes
por Suficiencia.
Hasta el 4 de marzo

Marzo 2024

LU

MA

MI

JU

VI

SÁ

DO

4 Fin Inscripción para los Exámenes por Suficiencia.

5

6 Depósito de beca (11 días de febrero)

7

11 Retiro Justificado Extraordinario I Ciclo: Estudiantes ante la Unidad Académica.
Hasta el 22 de marzo

12

13

14

18

19

20

21 DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA DISCRIMINACIÓN RACIAL.

25 SEMANA SANTA

26

27

28 JUEVES SANTO

1

2

3

8 DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER
Finaliza Retiro justificado Ordinario I Ciclo y Anual

9

10

15

16

17

22 DÍA MUNDIAL DEL AGUA.
Depósito de beca
Finaliza Retiro Justificado Extraordinario I Ciclo: Estudiantes ante la Unidad Académica.

23

24

29 VIERNES SANTO

30

31 SEMANA SANTA



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 Bhajan



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

Abril 2024



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



LU	MA	MI	JU
1	2	3	4
8	9	10	11
15 FERIADO, CELEBRACIÓN DEL 11 DE ABRIL EN CONMEMORACIÓN DE LA BATALLA DE RIVAS Y DEL ACTO HERÓICO DE JUAN SANTAMARÍA	16	17	18
22 DÍA DE LA TIERRA	23 DÍA MUNDIAL DEL LIBRO Y LOS DERECHOS DE AUTOR	24	25 DÍA MUNDIAL CONTRA EL MALTRATO INFANTIL
29	30 <i>Depósito de beca</i>		

VI	SÁ	DO
5	6 DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE PARA EL DESARROLLO Y LA PAZ	7 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD
12 DÍA DE LA AUTONOMÍA UNIVERSITARIA	13	14
19 DÍA DEL INDÍGENA COSTARRICENSE	20	21
26	27	28

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

Buda



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

Mayo 2024

LU

MA

MI

JU

VI

SÁ

DO

		1 FERIADO, DÍA INTERNACIONAL DEL TRABAJO	2
6	7	8	9
13	14	15 DÍA NACIONAL DEL AGRICULTOR	16
20 <i>Cobro de matrícula sin recargo, 1 Ciclo y anual. Hasta el 31 de mayo</i>	21	22	23
27	28	29	30 <i>Depósito de beca</i>



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?

3 DÍA MUNDIAL DE LA LIBERTAD DE PRENSA	4	5
10	11	12
17 DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA HOMOFOBIA	18	19
24	25	26
31 <i>Finaliza cobro de matrícula sin recargo, 1 Ciclo y anual.</i>		

Junio 2024

LU

MA

MI

JU

VI

SÁ

DO

3 <i>Evaluación Institucional del desempeño docente por parte del estudiantado.</i> <i>Hasta el 23 de junio.</i> <i>Cobro de matrícula con 10% de recargo, I ciclo y anual.</i> <i>Hasta el 14 de junio, 2024</i>	4	5 DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE	6
10	11	12	13
17 <i>Evaluaciones finales I Ciclo: 2024</i> <i>Cobro matrícula con 20% de recargo, I Ciclo y anual.</i> <i>Del 17 junio en adelante</i>	18	19	20 DÍA MUNDIAL DE LOS REFUGIADOS
24	25	26	27



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?

	1	2
7	8	9
14 <i>Finaliza Cobro de matrícula con 10% de recargo, I ciclo y anual</i>	15 DÍA NACIONAL DEL ÁRBOL	16
21	22 <i>Finaliza Evaluaciones finales I Ciclo: 2024</i>	23 <i>Finaliza Evaluación Institucional del desempeño docente por parte del estudiantado.</i>
28 <i>Depósito de beca</i>	29	30

Julio 2024



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



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

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 2024



Tip para el crecimiento integral
 Procura dormir
 8 horas diarias



LU MA MI JU VI SÁ DO

			1
5	6	7 DÍA INTERNACIONAL DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS	8 Finaliza Inscripción a los Exámenes por suficiencia
12 DÍA INTERNACIONAL DE LA JUVENTUD	13	14	15 FERIADO, DÍA DE LAS MADRES
19	20	21	22
26	27	28 Retiro Justificado Extraordinario II Ciclo Estudiantes ante la Unidad Académica. Hasta el 22 de setiembre	29

2 DÍA DE LA VIRGEN DE LOS ÁNGELES	3	4
9 Finaliza retiro justificado ordinario II Ciclo 2024, Estudiantes vía web	10	11
16	17	18
23	24	25
30 Depósito de beca	31 FERIADO, DÍA DE LA AFRODESCENDENCIA	

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 2024



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
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 DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ	22 Finaliza retiro Justificado Extraordinario II Ciclo 2024, Estudiantes ante la Unidad Académica.
23/30 Depósito de beca	24	25	26	27	28	29

El arte del descanso, es parte del arte de trabajar.

John Steinbeck



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

Octubre 2024



Tip para el crecimiento integral
Recordá agradecer



LU MA MI JU VI SÁ DO

	1	2	3	4	5	6
7 <i>Cobro de matrícula sin recargo, II ciclo. Hasta el 18 de octubre</i>	8	9	10	11	12	13
<i>Semana Universitaria</i>				<i>Finaliza Semana Universitaria</i>		
14	15	16	17	18 <i>Finaliza cobro de matrícula sin recargo, II ciclo.</i>	19	20
21 <i>Cobro de matrícula 10% de recargo II ciclo. Hasta el 1 de noviembre</i>	22	23	24	25	26	27
28 <i>Evaluación Institucional del desempeño docente por parte del estudiantado II ciclo. Hasta el 17 de noviembre</i>	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 2024



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



LU MA MI JU VI SÁ DO

4 Cobro matrícula con 20% de recargo, II Ciclo 8 de noviembre en adelante	5	6	7
11 Evaluaciones Finales II Ciclo y Anual	12	13	14
18	19	20	21
25 DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER	26	27 Publicación Padrón de Citas de Matrícula Verano 2024-2025, Vía Web Semana de Estudio II Ciclo y Anual 2024	28

1 Finaliza Cobro de matrícula con 10% de recargo. II Ciclo	2	3
8	9	10
15	16 Finaliza Evaluaciones Finales II Ciclo y Anual	17 Finaliza Evaluación Institucional del desempeño docente por parte del estudiantado II ciclo
22	23	24
29 Depósito de beca	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 2024



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
 quiero llevar.*

Anónimo



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

LU MA MI JU VI SÁ DO

						1 FERIADO. CONMEMORACIÓN DE LA ABOLICIÓN DEL EJÉRCITO
2 DÍA DE LA ABOLICIÓN DE LA ESCLAVITUD Matrícula Vía Web, Verano 2024-2024 Hasta el 3 de diciembre Exámenes Extraordinarios II Ciclo y Anual 2024 Hasta el 7 de diciembre	3	4 Ajustes de Matrícula Verano 2024-2025, Estudiantes Vía Web Hasta el 5 de diciembre	5	6	7 Finaliza Exámenes Extraordinarios II Ciclo y Anual 2024	8
9 Lecciones Verano 2024-2025. Hasta el 15 de febrero, 2025	10	11	12 Cobro de matrícula sin recargo, Cursos de verano. Hasta el 14 de enero, 2025	13	14	15
16 Receso Institucional 2024. Hasta el 31 de diciembre, 2024	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31 Finaliza Receso Institucional 2024.	25 NAVIDAD	26	27	28	29

Enero 2025

LU

MA

MI

JU

		1 AÑO NUEVO	2
6	7	8	9
13	14 <i>Finaliza Cobro de matrícula sin recargo, Cursos de verano.</i>	15 <i>Cobro de matrícula con 10% de recargo, Cursos de verano. Hasta el 29 de enero 2025</i>	16
20 <i>Evaluación Institucional del desempeño docente por parte del estudiantado III ciclo. Hasta el 9 de febrero, 2025</i>	21	22	23
27	28	29 <i>Finaliza Cobro de matrícula con 10% de recargo, Cursos de verano.</i>	30 <i>Cobro de matrícula con 20% de recargo, Cursos de verano. Del 30 de enero en adelante.</i>

VI

SÁ

DO

3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
30	Febrero 2025: <i>Del 10 al 15 de febrero, 2025: Exámenes finales: Verano</i>	



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?

*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.

Msc. Laura Delgado Rojas- Orientadora
Licda. Andrea Zamora Quesada-Orientadora
Lic. Elías Córdoba Chaves- Psicólogo
Licda. Marlene Garita Loaiza- Psicóloga

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
4427-23 P.UNA

