



**MANEJO**  
de residuos sólidos

**CONTACTOS**  
WhatsApp

**ESTIRAMIENTOS**  
en la oficina

Inteligencia  
**EMOCIONAL**

Citas vs  
**REFERENCIAS**

VER EL  
**INDICE** Página 2



**UNIVERSIDAD**  
FLORENCIO DEL CASTILLO

**Alianzas  
con Empresas**

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



# INDICE

|    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 3  | ¿Cómo manejar los residuos sólidos?       | 15 | Consultorios Jurídicos                   |
| 4  | Apaga lo que no uses.                     | 16 | Áreas de trabajo de un Informático       |
| 5  | Contactos Whatsapp                        | 17 | TCU                                      |
| 6  | Estiramientos en el trabajo               | 18 | Plataforma TCU                           |
| 7  | Inteligencia emocional                    | 19 | Empresas con Convenio                    |
| 8  | ¿Como desarrollar Inteligencia emocional? | 20 | Cursos Virtuales Libres                  |
| 9  | Citas vs Referencias Bibliográficas       | 21 | Contacto Directores de Carrera           |
| 10 | Síguenos Youtube UCA                      | 22 | Contacto Unidades                        |
| 11 | Titulación paralela en Inglés             | 23 | Contacto Directores                      |
| 13 | Una celebración el Contador Público       | 24 | Información de Publicaciones             |
| 14 | Financiamiento con Conape                 | 25 | Agenda Univesitaria II Cuatrimestre 2021 |
|    |   | 26 | Alianzas                                 |

# ¿Cómo manejar LOS RESIDUOS SÓLIDOS?

Los residuos que no podemos evitar, los debemos de separar para que se aproveche como materia prima nuevamente.

## Beneficios del reciclaje:

- Disminuye la extracción de materias primas.
- Alarga la vida útil de los rellenos sanitarios.
- Es una fuente de empleo



**VIDRIO**

### Vidrio:

Envases de vidrio de cualquier color.



**ORGÁNICOS**

### Orgánico:

Sólo residuos de alimentos vegetales que pueden ser aprovechados para hacer abono orgánico.



**ORDINARIOS**

### Residuos no valorizables:

Residuos sanitarios, residuos de barrido, materiales sucios.



**ENVASES**

**Envases:** tetra pak como cajas de jugos y lácteos.

**Plástico:** Botellas y bolsas plásticas, galones y cubetas.



**ALUMINIO**

### Aluminio:

Latas de aluminio y hojalatas



**PAPEL Y  
CARTÓN**

### Papel y cartón:

Todo lo que sea papel blanco o de colores, cantoncillo y cartón.

# APAGA LO QUE NO USES

Por una  
conciencia  
**EN EL USO DE  
LOS RECURSOS.**



Apago las luces  
cuando no las  
necesito.



Utilizo bombillos ahorradores  
que gastan menos energía.

Apago la computadora  
cuando no la utilizo.

Desconecto los  
cargadores  
cuando no los uso.

24



# Contáctanos por WhatsApp

## SEDES

Sede Central: <https://wa.me/50661773300>

Sede Heredia: <https://wa.me/50663018938>

Sede Turrialba: <https://wa.me/50663018933>

Sede Siquirres: <https://wa.me/50663018946>

Sede Desamparados: <https://wa.me/50671580937>

Sede Pérez Zeledón: <https://wa.me/50689032255>

Academia de Idiomas: <https://wa.me/50663018951>

TCU: <https://wa.me/50663018945>

Unidad de Educación Virtual: <https://wa.me/50684779133>

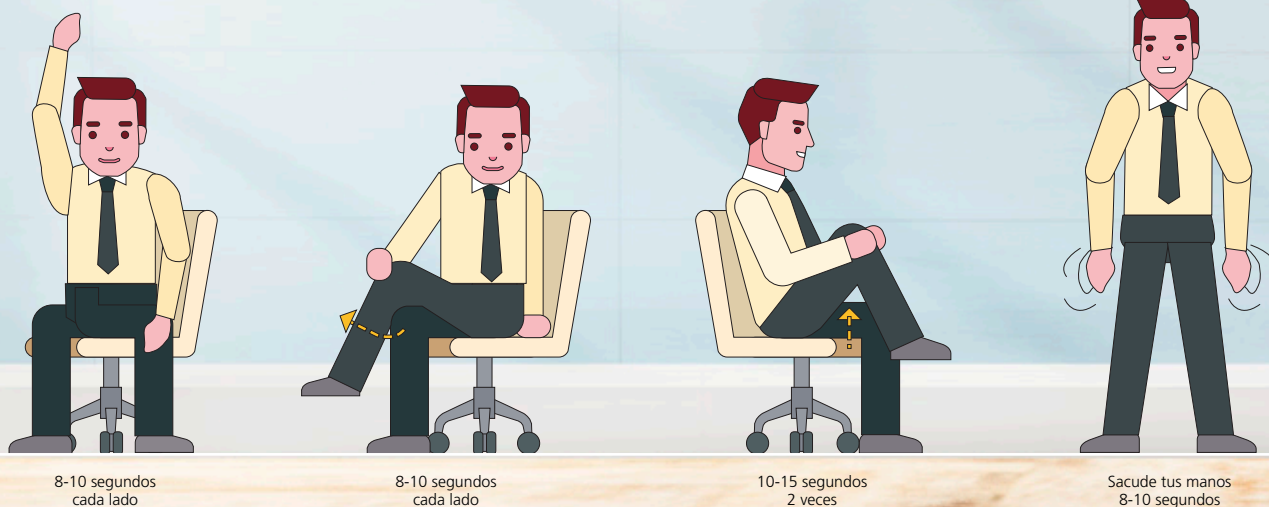
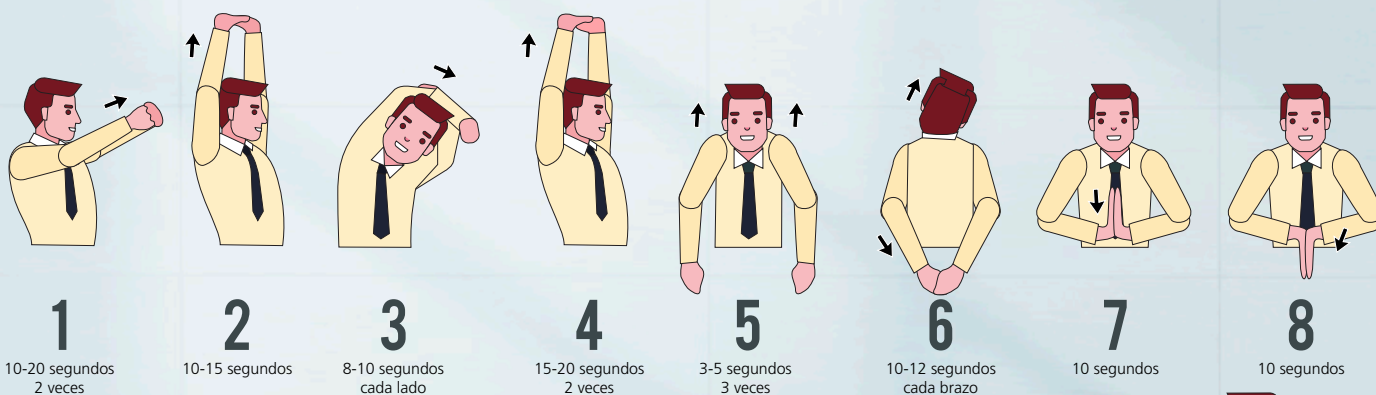
Biblioteca: <https://wa.me/50663018943>



# Hacer estiramientos en el trabajo

El estiramiento es una buena opción para prevenir posibles lesiones a la hora de hacer ejercicio en la oficina. Una programación diaria, sobre todo en zonas típicas (alta espalda, cuello, lumbar), puede ser una buena opción para prevenir el dolor, liberar tensiones y relajar los músculos.

Las personas que estiran rutinariamente son más fuertes que las que no lo hacen, ¡saca unos minutos para estirar cada día!

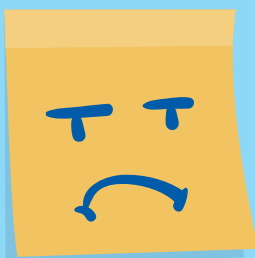


Nuestra flexibilidad global mejorará. Lo ideal sería hacer algunos estiramientos cada 2-3 horas. Deben ser movimientos suaves que respeten los tiempos marcados. Es importante controlar el estiramiento y la postura en todo momento, sin hacer vaivenes ni rebotes, para que se consiga una mayor relajación con la menor actividad muscular y articular posible. Nunca un estiramiento tiene que ser doloroso.

Es importante moverse o levantarse al menos cada hora: baño, tomar agua, estirar, sacar copias.

# INTELIGENCIA

## Emocional



### ¿Qué es Inteligencia Emocional?

Es la capacidad de entender las propias emociones y las de los demás. Es distinguir y saber etiquetarlas de manera correcta y, a su vez, usar información emocional para guiar nuestro pensamiento y comportamiento para ajustarnos a cada situación (Goleman, 1995; Mayer y Salovey, 1990).

### ¿Qué son las emociones?

Conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto o lugar.

### Tipos de emociones

- Emociones primarias o básicas: son aquellas que son innatas y que responde a un estímulo. Son: ira, tristeza, alegría, miedo, sorpresa, aversión.
- Emociones secundarias: son aquellas que se generan luego de una emoción primaria, vergüenza, culpa, orgullo, ansiedad, celos, esperanza.
- Emociones positivas y negativas: son las que afectan las conductas de las personas, por lo que algunas emociones pueden generar acciones o reacciones positivas como negativas.

# ¿Cómo desarrollar INTELIGENCIA Emocional?



1. Conocerse a sí mismo: Autoconciencia, para conocer las propias fortalezas y debilidades.
2. Manejar los propios estados de ánimo: Identificar cada emoción, causas, momentos y experiencias.
3. Empatía: relaciones respetuosas y sanas.
4. Detectar emociones: conocer emociones que se esconden tras los actos de los demás.
5. No juzgarnos: por sentirnos de una u otra manera.
6. Comunicación no verbal: Prestar atención el mensaje.
7. Controlar los pensamientos: para controlar actos primero se deben controlar los pensamientos.
8. Diario: llevar un diario de las emociones, sus momentos, sus causas y consecuencias puede ayudarnos a conocerlas.
9. ¿Por qué?: Indagar el porqué de una reacción o pensamiento.
10. Asertividad: Identificar y comunicar nuestras emociones.
11. Apoyarse en otros: Buscar ayuda cuando no podemos manejar nuestras emociones solos.
12. ¡Detente un minuto!: Un tiempo fuera cuando las cosas se estén saliendo de las manos.



## Importancia de la IE

La inteligencia emocional, favorece en gran manera el establecimiento de relaciones sociales sanas. Pues incluye la habilidad de compartir y entender lo que sienten los demás.

Las personas con un alto nivel de inteligencia emocional tienen más probabilidades de alcanzar el éxito, ya sea laboral, social, etc.





# Citas

VS

# Referencias Bibliográficas

Para los iniciantes en Normas APA existe una confusión muy grande entre Citas y Referencias.

## ¿Qué son las Citas?

Las citas son textos que, por lo general, no son de tu autoría y son insertados en tu artículo para dar soporte a tu investigación y a tus argumentos. Pueden ser presentadas con un estilo de cita narrativa o cita parentética. Además, pueden ser citas textuales o citas parafraseadas. Si son citas textuales, entonces deberás tener en cuenta el tamaño de la cita, si la cita tiene menos de 40 palabras se presenta incrustada en el texto entre comillas o si la cita tiene 40 palabras o más debe ser presentada en bloque, a parte del texto.

## ¿Qué es la Lista de Referencias?

Una lista de referencias es un listado de materiales que han sido citados en el texto. Estos materiales pueden ser escritos, como libros o páginas web y también audiovisuales, como podcasts y vídeos de youtube y son materiales que soportan directamente tu artículo a través de citas.

La lista de referencias al final de un artículo en formato APA proporciona la información necesaria para identificar y recuperar cada fuente. Elija referencias juiciosamente e incluya solo las fuentes que utilizó en la investigación y preparación del artículo.

*"No hay cita sin referencia:  
ni referencia sin cita."*



¿Tienes alguna duda sobre cómo confeccionar una cita o una referencia en alguno de tus trabajos académicos? En biblioteca te ayudamos en cualquier momento y en cualquier lugar desde los siguientes medios de comunicación:



2551-4980 / 2552-1979



<https://wa.me/50663018943>



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



Biblioteca UCA





Taller de Actividad Física y Salud N° 1 - Ejercicios Funcionales y Tabata HIIT

Visualizaciones   COMPARTIR  GUARDAR ...

 Universidad Florencio del Castillo [SUSCRIBIRME](#)

Subidos ▶ REPRODUCIR TODO

| Video Title  | Duration | Views               | Time         |
|--|----------|---------------------|--------------|
| Taller de Actividad Física y Salud N° 10 - Ejercicios... | 28:27    | 182 visualizaciones | hace 4 meses |
| Taller de Actividad Física y Salud N° 9 - Ejercicios...  | 27:45    | 25 visualizaciones  | hace 4 meses |
| Taller de Actividad Física y Salud N° 6 - Cardio Dance   | 32:48    | 68 visualizaciones  | hace 4 meses |
| Taller de Actividad Física y Salud N° 5 - Ejercicios...  | 28:08    | 17 visualizaciones  | hace 4 meses |
| Taller de Actividad Física y Salud N° 4 - Ejercicios...  | 24:17    | 18 visualizaciones  | hace 4 meses |
| Taller de Actividad Física y Salud N° 3 - Ejercicios...  | 22:01    | 15 visualizaciones  | hace 4 meses |

Síguenos en Youtube, donde podrás ver temas de actualidad, de las diferentes actividades y charlas que se han realizado en la Universidad.

Para mantenerte en movimiento hay una serie de 10 talleres que te guiarán a cargo de los nuestros entrenadores.





ACADEMIA  
DE IDIOMAS

FLORENCIO DEL CASTILLO



Mejora tus  
opciones laborales



Respaldo Universitario



OXFORD  
UNIVERSITY PRESS

Titulación  
**PARALELA**  
para estudiantes UCA

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

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

¿Quieres saber más de la prueba?

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

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

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

**Consulta por los horarios.**



JANUARY

Calendar grid for January with highlighted dates and labels like 'Bimestre 1'.

FEBRUARY

Calendar grid for February with highlighted dates.

MARCH

Calendar grid for March with highlighted dates and labels like 'Bimestre 2'.

APRIL

Calendar grid for April with highlighted dates and labels like 'Cuatrimestre II'.

MAY

Calendar grid for May with highlighted dates and labels like 'Bimestre 3'.

JUNE

Calendar grid for June with highlighted dates.

JULY

Calendar grid for July with highlighted dates and labels like 'Bimestre 4'.

AUGUST

Calendar grid for August with highlighted dates and labels like 'Cuatrimestre III'.

SEPTEMBER

Calendar grid for September with highlighted dates and labels like 'Bimestre 5'.

OCTOBER

Calendar grid for October with highlighted dates.

NOVEMBER

Calendar grid for November with highlighted dates.

DECEMBER

Calendar grid for December with highlighted dates.

During the time of enrollment of Parallel Titulation, exams of location of UCA students are scheduled to the email academiadeidiomas@uca.ac.cr

Start of lessons Parallel Titulation.

Exams of location.

During the time of enrollment of Bimestral Programs, exams of location are scheduled.

Start of lessons Bimestral Programs.

From November 15, exams of location of Parallel Titulation and other Programs of the Academia de Idiomas 2022 can be programmed.



# Una celebración **El Contador Público**

**Fue un 17 de mayo de 1949, fecha en la que se instauró el día del Contador de las Américas, producto de la primera conferencia interamericana de Contabilidad, en la que nace también la Asociación Interamericana de Contabilidad (AIC).**



La profesión, al igual que el mundo, estaba en proceso de globalización. En términos de la profesión significa, generar un lenguaje común. Este lenguaje implica que las empresas a nivel mundial podrían generar información financiera, bajo un marco común de preparación. Este preámbulo nos lleva a que en 1973 se crea el Comité de Normas Internacionales de Contabilidad; que crea las primeras normas.

Hoy la contaduría se constituye en una profesión que, con su labor, le da un valor agregado a la información financiera que producen las empresas. Con esta información los tomadores de decisiones, internos y externos sustentan su gestión y futuras decisiones de inversión. Existen prejuicios sobre lo que es la profesión. Es hacer registros contables, es llevar las cuentas, es hacer lo mismo todos los meses, son solo algunas definiciones. Para esto último está el software, o sistemas de registro.

La contaduría es una especialidad que busca validar, que la información financiera está libre de errores significativos, que un proceso cumple con los lineamientos establecidos, que una entidad gestiona sus recursos bajo buenas prácticas, que no existe dolo, en fin, la labor del Contador Público se magnifica ante la necesidad de información exacta, precisa y por ende libre de errores.

Hoy la profesión necesita de profesionales con carácter para hacer lo que es correcto, ante las tentaciones por el engaño y el dolo, que provoca que alguien pierda y alguien gane, por un beneficio asociado a un error provocado. Seamos felices por el trabajo bien hecho, basado en buenas prácticas y normas de calidad. ¡Feliz mes de la contaduría en tiempos de pandemia!



**EL 100% DE  
TU CARRERA  
FINANCIADO**

“Es que no  
me alcanza”



**En CONAPE**  
podés comenzar  
a pagar al terminar  
los estudios.

¡VAMOS! CREEMOS EN TU FUTURO.  
**Matriculá este segundo Cuatri de la U**



# CONSULTORIOS JURÍDICOS

# *Virtuales*

**Temas:**  
Laboral - Pensiones alimenticias  
Familia - Violencia doméstica



**Consultas:**  
[consultoriosjuridicos@uca.ac.cr](mailto:consultoriosjuridicos@uca.ac.cr)

**Facilitadores:**

**Nicole Guillén  
Marcelo Aguilar  
Teresita Solano**

# Áreas de trabajo de un informático y retos durante la pandemia

Un ingeniero informático es aquella persona capaz de dar soluciones utilizando la tecnología. ¿Pero en cuáles áreas puede trabajar un informático? El abanico de salidas laborales es amplio:

- 1. Soporte técnico y mantenimiento de computadoras:** Es el servicio que brindan las empresas para que sus clientes puedan hacer uso de sus productos o servicios de la manera en que fueron puestos a la venta. Su finalidad es dar asistencia técnica para ayudar a los usuarios con la mejora en las videollamadas, la conectividad a internet y el software de conexión remota.
- 1. Redes de computadoras y telecomunicaciones:** Son el conjunto de equipos y software interconectados entre sí por medio de dispositivos físicos o inalámbricos que transportan datos, con la finalidad de compartir información, recursos y ofrecer servicios.
- 1. Bases de Datos:** Es aquel conjunto de datos almacenados para su posterior uso. Incluye datos, documentos e imágenes indexados para su consulta.
- 1. Desarrollador de software:** Es aquella persona que se dedica, como analista, programador o ambos; a elaborar e implementar sistemas informáticos, utilizando lenguajes de programación.
- 1. Administración de proyectos:** Esta es una metodología usada a nivel mundial, por empresas e instituciones para alcanzar objetivos en un tiempo determinado, que se dedica a administrar los recursos como el alcance, costo y tiempo de un proyecto, entre muchos otros.
- 1. Auditoría informática:** Es un proceso llevado a cabo por profesionales recogen, agrupan y evalúan evidencias para determinar si un Sistema de Información protege el activo de las empresas, la integridad de los datos, cumple con las leyes y regulaciones establecidas.
- 1. También:** Se puede laborar en Criptología y Seguridad de la Información, Diseño y Creación de Videojuegos y Big Data.

## Desafíos informáticos en pandemia

La crisis provocada por COVID-19 ha impedido el correcto desarrollo de las actividades sanitarias y económicas del país; pero también es una oportunidad para mejorar.

Entre algunos de los desafíos vividos producto de la pandemia se encuentran los siguientes, los informáticos también pueden trabajar en estas áreas:

- 1. Mantenimiento de plataformas virtuales y digitales:** Nos hemos visto obligados a mejorar y reforzar las plataformas para el teletrabajo, la educación y los negocios.
- 1. Ciberseguridad:** Debido a la disminución de transacciones bancarias provocada por la baja en los ingresos de las personas, los hackers han incrementado la cantidad de ciberataques. Esto nos obliga a implementar mejoras en la protección de la infraestructura especialmente la información contenida en una computadora o a través de las redes de computadoras.
- 1. Tiendas en línea:** También se ha requerido la actualización en la venta de productos y servicios que se ponen a disposición mediante una página web, como herramienta principal del comercio electrónico.







## Trabajo Comunal Universitario, al tener aprobado el 50% de tu carrera.

El objetivo es que el estudiante contribuya a la sociedad con acciones (estrategias desarrolladas durante la formación académica) para la solución de problemas en forma parcial o total. Es un proyecto de 150 horas. En la UCA es obligatorio.

Se puede iniciar al tener el 50% aprobado del plan de estudio de bachillerato. Estudiantes de licenciatura que obtuvieran el bachillerato en otra universidad, donde no hicieron TCU, pueden iniciar desde el primer cuatrimestre. Se reconoce el TCU de otras Universidades.

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

En la plataforma se encuentra la sección de anteproyecto e informe final que es un espacio editable para que el estudiante elabore los informes. También se encuentra el manual de usuario de la plataforma, reglamento y las plantillas de los diferentes documentos que solicita la Universidad para descargar, completar y presentar en la institución para la firma y sello correspondiente, el supervisor lo asigna la institución donde usted va a realizar TCU. Y si el proyecto se dirige desde la Universidad, la UCA será la responsable de supervisar el Trabajo Comunal Universitario.

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

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



### Instituciones donde se puede realizar

El lugar para ejecutar el TCU tiene que ser sin fines de lucro, por ejemplo, escuelas, colegios, hospitales, red de cuidado, centros de adaptación social, Cuerpo de Bomberos, Cruz Roja, Asociaciones de Desarrollo, fundaciones, Iglesias, Municipalidades, Comités de Deportes, Albergues, entre otros.





Plataforma digital para la creación, desarrollo, calificación y fiscalización de los trabajos comunales universitarios.

Por medio de esta herramienta se desarrolla el proceso, los encargados de las revisiones emiten aprobaciones, solicitan correcciones, realizan observaciones y/o rechazan las propuestas o avances en revisión. Los estudiantes deben estar en constante ingreso a la plataforma, es el único medio oficial para la recepción de propuestas, presentación de informes y emisión de los estatus de las diferentes etapas.

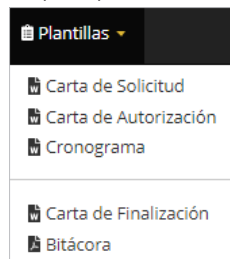
Para iniciar el proyecto debe ingresar a la plataforma digital, en el link <https://tcu-virtual.ucacr.com/>, leer los documentos y crear un usuario. Únicamente se debe ingresar a la plataforma, no requiere matrícula formal ni cancelación de aranceles.



## Documentación TCU

En la sección de plantillas se encuentran los documentos que se van a solicitar en el proceso por parte de la Universidad:

- Carta de Solicitud.
- Carta de Autorización.
- Cronograma (estructura).
- Carta de Finalización.
- Bitácora digital 2020.



Se recomienda conservar la estructura de las plantillas.

Es importante aclarar que los documentos se envían escaneados a revisión, por medio de la plataforma TCU y al finalizar el proceso TCU se presentan en físico para el expediente. Además, en las instituciones pueden solicitar documentación adicional para el desarrollo del proyecto dentro de las instalaciones.

## Envío de consultas

Esta ventana está destinada para servir como medio de comunicación entre los estudiantes y la Unidad encargada de TCU.

Debe dar clic en contáctanos, completar el formulario y la Unidad le remitirá la información solicitada vía correo electrónico.



# Empresas con CONVENIOS

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

## ¿Cómo puedo aplicar para un descuento?

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

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

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

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

## Instituciones con los que actualmente tenemos convenio:



Beneficios para el asociado, conyugue e hijos.

\* Incluye todas las carreras en los niveles de Bachillerato, Licenciatura, Maestría y Academia de Idiomas. Para más información visitar la página web de la UCA y en la empresa con la que se tiene el convenio. Consultas al correo: [asanchez@uca.ac.cr](mailto:asanchez@uca.ac.cr)

# Cursos libres virtuales

## IV BIMESTRE

Matrícula: 19 al 24 de julio.

- LESCO (niveles I, II, III, IV, V)
- Estrategias de Inclusión Educativa para alumnos en la etapa preescolar y escolar.
- Desarrollo de Habilidades Blandas.
- Técnico Virtual en Administración de Empresas.
- Diseño de Cursos Virtuales.

## V BIMESTRE












Matrícula: 20 al 25 de septiembre.

- LESCO (niveles I, II, III, IV, V)
- Técnicas, Métodos y Estrategias de Lecto Escritura.
- Curso Virtual de Recreación y Discapacidad.



PARA MÁS INFORMACIÓN:

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

|  |  |  |                        |  |                        |
|--|--|--|------------------------|--|------------------------|
|    | <b>María José Vargas Rojas • Administración de Recursos Humanos</b> <a href="mailto:mvargasr@uca.ac.cr">mvargasr@uca.ac.cr</a>             |  |                        |  |                        |
| <b>Lunes</b>   | <b>Martes</b>  | <b>Miércoles</b>                               | <b>Jueves</b>          | <b>Viernes</b>                                 | <b>Sábado</b>          |
| 1:00 p.m. a 8:30 p.m.  | 4:00 p.m. a 8:30 p.m.  | 4:00 p.m. a 8:30 p.m.                          | 4:00 p.m. a 7:30 p.m.  | 4:00 p.m. a 7:30 p.m.                          | N/A                    |
|    | <b>Edgar Johnny Coto Cerdas • Contaduría y Adm. Banca y Finanzas</b> <a href="mailto:jcoto@uca.ac.cr">jcoto@uca.ac.cr</a>                  |  |                        |  |                        |
| <b>Lunes</b>   | <b>Martes</b>  | <b>Miércoles</b>                               | <b>Jueves</b>          | <b>Viernes</b>                                 | <b>Sábado</b>          |
| 3:00 p.m. a 7:00 p.m.  | 4:30 p.m. a 8:30 p.m.  | 3:30 p.m. a 8:30 p.m.                          | 4:30 p.m. a 8:30 p.m.  | 4:00 p.m. a 8:00 p.m.                          | N/A                    |
|    | <b>Juliana Quirós Fernández • Subdirectora Ciencias Económicas</b> <a href="mailto:jquiros@uca.ac.cr">jquiros@uca.ac.cr</a>                |  |                        |  |                        |
| <b>Lunes</b>   | <b>Martes</b>  | <b>Miércoles</b>                               | <b>Jueves</b>          | <b>Viernes</b>                                 | <b>Sábado</b>          |
| 12:00 m.d. a 7:30 p.m.   | 12:00 m.d. a 7:30 p.m.   | 12:00 m.d. a 7:30 p.m.                         | 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 12:00 m.d. a 7:30 p.m.                         | 8:00 a.m. a 12:00 m.d. |
|    | <b>Jimmy Rojas Quirós • Educación Física y Técnico en Preparación Física</b> <a href="mailto:jrojas@uca.ac.cr">jrojas@uca.ac.cr</a>        |  |                        |  |                        |
| <b>Lunes</b>   | <b>Martes</b>  | <b>Miércoles</b>                               | <b>Jueves</b>          | <b>Viernes</b>                                 | <b>Sábado</b>          |
| 4:00 p.m. a 6:00 p.m.  | 6:00 p.m. a 9:30 p.m.  | 6:00 p.m. a 7:30 p.m.                          | 4:00 p.m. a 8:30 p.m.  | 2:00 p.m. a 5:30 p.m.<br>7:30 p.m. a 8:30 p.m. | 8:00 a.m. a 1:00 p.m.  |
|    | <b>Ángela María Chacón Jiménez • Educación I y II Ciclos</b> <a href="mailto:achacon@uca.ac.cr">achacon@uca.ac.cr</a>                      |  |                        |  |                        |
| <b>Lunes</b>   | <b>Martes</b>  | <b>Miércoles</b>                               | <b>Jueves</b>          | <b>Viernes</b>                                 | <b>Sábado</b>          |
| 3:00 p.m. a 7:00 p.m.  | 4:30 p.m. a 8:30 p.m.  | 3:30 p.m. a 8:30 p.m.                          | 4:30 p.m. a 8:30 p.m.  | 4:00 p.m. a 8:00 p.m.                          | N/A                    |
|  | <b>German Hernández Inces • Ingeniería Informática y Técnico Telemática</b> <a href="mailto:ghernandez@uca.ac.cr">ghernandez@uca.ac.cr</a> |  |                        |  |                        |
| <b>Lunes</b>   | <b>Martes</b>  | <b>Miércoles</b>                               | <b>Jueves</b>          | <b>Viernes</b>                                 | <b>Sábado</b>          |
| 4:30 p.m. a 10:00 p.m.   | 3:00 p.m. a 9:30 p.m.  | 3:00 p.m. a 9:30 p.m.                          | 3:00 p.m. a 5:30 p.m.  | N/A  | N/A                    |
|  | <b>Luis Guillermo Badilla Sojo • Subdirector de carreras Educación</b> <a href="mailto:lbadilla@uca.ac.cr">lbadilla@uca.ac.cr</a>          |  |                        |  |                        |
| <b>Lunes</b>   | <b>Martes</b>  | <b>Miércoles</b>                               | <b>Jueves</b>          | <b>Viernes</b>                                 | <b>Sábado</b>          |
| 4:00 p.m. a 9:00 p.m.  | 6:00 p.m. a 9:00 p.m.  | 4:00 p.m. a 9:00 p.m.                          | 4:00 p.m. a 8:00 p.m.  | 4:00 p.m. a 8:00 p.m.                          | N/A                    |
|  | <b>Ileana Chaverri Zeledón • Educación Especial y Posgrados</b> <a href="mailto:ichaverri@uca.ac.cr">ichaverri@uca.ac.cr</a>               |  |                        |  |                        |
| <b>Lunes</b>   | <b>Martes</b>  | <b>Miércoles</b>                               | <b>Jueves</b>          | <b>Viernes</b>                                 | <b>Sábado</b>          |
| 4:00 p.m. a 8:30 p.m.  | 2:00 p.m. a 7:00 p.m.  | 2:30 p.m. a 5:00 p.m.<br>7:30 p.m. a 8:30 p.m. | N/A                    | 4:00 p.m. a 8:00 p.m.                          | 8:00 a.m. a 12:00 m.d. |
|  | <b>Cristian Marrero Solano • Ed.Ciencias Naturales / Adm. Educativa</b> <a href="mailto:cmarrero@uca.ac.cr">cmarrero@uca.ac.cr</a>         |  |                        |  |                        |
| <b>Lunes</b>   | <b>Martes</b>  | <b>Miércoles</b>                               | <b>Jueves</b>          | <b>Viernes</b>                                 | <b>Sábado</b>          |
| 4:45 p.m. a 8:30 p.m.  | 7:00 p.m. a 9:30 p.m.  | 4:30 p.m. a 9:30 p.m.                          | 4:45 p.m. a 8:30 p.m.  | 11:00 a.m. a 5:00 p.m.                         | N/A                    |
|  | <b>Miguel Ángel Ortega Bastos • Derecho</b> <a href="mailto:mortega@uca.ac.cr">mortega@uca.ac.cr</a>                                       |  |                        |  |                        |
| <b>Lunes</b>   | <b>Martes</b>  | <b>Miércoles</b>                               | <b>Jueves</b>          | <b>Viernes</b>                                 | <b>Sábado</b>          |
| 8:00 a.m. a 12:00 m.d.   | 2:30 p.m. a 8:30 p.m.  | 4:30 p.m. a 8:30 p.m.                          | 4:30 p.m. a 8:30 p.m.  | 8:00 a.m. a 11:00 m.d.                         | N/A                    |
|  | <b>Estefanie Cubero Fernández • Academia de Idiomas</b> <a href="mailto:academiadeidiomas@uca.ac.cr">academiadeidiomas@uca.ac.cr</a>       |  |                        |  |                        |
| <b>Lunes</b>   | <b>Martes</b>  | <b>Miércoles</b>                               | <b>Jueves</b>          | <b>Viernes</b>                                 | <b>Sábado</b>          |
| 12:30 p.m. a 7:00 p.m.   | 12:30 p.m. a 7:00 p.m.   | 12:30 p.m. a 7:00 p.m.                         | 12:30 p.m. a 7:00 p.m. | 4:00 p.m. a 7:30 p.m.                          | 8:00 a.m. a 12:00 m.d. |


**Orlando Solano Esquivel • Unidad Vida Académica**
[osolano@uca.ac.cr](mailto:osolano@uca.ac.cr)

| Lunes                 | Martes                | Miércoles             | Jueves                | Viernes | Sábado |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------|--------|
| 8:00 a.m. a 5:00 p.m. | 1:00 p.m. a 5:00 p.m. | 8:00 a.m. a 5:00 p.m. | 8:00 a.m. a 5:00 p.m. | N/A     | N/A    |


**Joselin Tatiana Navarro Navarro • Of. TCU y UVA**
[secretariavidaacademica@uca.ac.cr](mailto:secretariavidaacademica@uca.ac.cr)

| Lunes                  | Martes                 | Miércoles              | Jueves                 | Viernes                | Sábado                 |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 8:00 a.m. a 12:30 p.m. |


**Pablo Ortíz Mata • Biblioteca**
[portiz@uca.ac.cr](mailto:portiz@uca.ac.cr)

| Lunes                  | Martes                 | Miércoles              | Jueves                 | Viernes                | Sábado                 |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 11:00 a.m. a 7:30 p.m. | 11:00 a.m. a 7:30 p.m. | 11:00 a.m. a 7:30 p.m. | 11:00 a.m. a 7:30 p.m. | 11:00 a.m. a 7:30 p.m. | 8:00 a.m. a 12:30 p.m. |


**Joan Javier Cordero Redondo • Unidad de Extensión Social**
[jcordero@uca.ac.cr](mailto:jcordero@uca.ac.cr)

| Lunes                 | Martes | Miércoles | Jueves                | Viernes               | Sábado |
|-----------------------|--------|-----------|-----------------------|-----------------------|--------|
| 1:00 p.m. a 4:00 p.m. | N/A.   | N/A.      | 2:00 p.m. a 7:00 p.m. | 2:00 p.m. a 8:00 p.m. | N/A.   |


**Gustavo Mora Díaz • Unidad de Extensión y Unidad de Educación Virtual**
[gmora@uca.ac.cr](mailto:gmora@uca.ac.cr)

| Lunes                 | Martes                | Miércoles             | Jueves                | Viernes | Sábado |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------|--------|
| 3:30 p.m. a 8:30 p.m. | 3:30 p.m. a 8:30 p.m. | 3:30 p.m. a 9:30 p.m. | 3:30 p.m. a 8:30 p.m. | N/A.    | N/A.   |


**Martín Rodríguez Quesada • Of. Unidad de Educación Virtual**
[mrodriguez@uca.ac.cr](mailto:mrodriguez@uca.ac.cr)

| Lunes                 | Martes                | Miércoles             | Jueves                | Viernes               | Sábado                 |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 8:00 a.m. a 6:00 p.m. | 8:00 a.m. a 6:00 p.m. | 8:00 a.m. a 6:00 p.m. | 8:00 a.m. a 6:00 p.m. | 8:00 a.m. a 6:00 p.m. | 9:00 a.m. a 12:00 m.d. |


**Lhiam Vega Umaña • Unidad investigación**
[lvega@uca.ac.cr](mailto:lvega@uca.ac.cr)

| Lunes                 | Martes   | Miércoles                                      | Jueves                | Viernes               | Sábado |
|-----------------------|--|--|-----------------------|-----------------------|--------|
| 8:00 a.m. a 2:00 p.m. | 8:00 a.m. a 2:00 p.m.<br>5:00 p.m. a 8:30 p.m. | 8:00 a.m. a 2:00 p.m.<br>5:00 p.m. a 8:30 p.m. | 8:00 a.m. a 2:00 p.m. | 8:00 a.m. a 2:30 p.m. | N/A.   |


**Melissa Chaves Casal • Unidad de Gestión de la Calidad e Innovación**
[mchaves@uca.ac.cr](mailto:mchaves@uca.ac.cr)

| Lunes                  | Martes                 | Miércoles              | Jueves                 | Viernes                | Sábado |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------|
| 11:30 a.m. a 6:00 p.m. | 12:00 m.d. a 6:30 p.m. | 11:30 a.m. a 6:00 p.m. | 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 11:30 a.m. a 4:30 p.m. | N/A    |


**Olga Sanabria Monge • Unidad de desarrollo Académico**
[osanabria@uca.ac.cr](mailto:osanabria@uca.ac.cr)

| Lunes                 | Martes  | Miércoles             | Jueves | Viernes | Sábado |
|-----------------------|---|-----------------------|--------|---------|--------|
| 4:35 p.m. a 9:05 p.m. | 11:30 p.m. a 1:00 p.m.<br>4:35 p.m. a 8:00 p.m. | 4:35 p.m. a 9:05 p.m. | N/A    | N/A     | N/A    |


**Celsa Florez Sierra • Unidad Desarrollo Académico**
[cflorez@uca.ac.cr](mailto:cflorez@uca.ac.cr)

| Lunes                 | Martes                | Miércoles             | Jueves | Viernes | Sábado |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|---------|--------|
| 2:00 p.m. a 9:00 p.m. | 2:00 p.m. a 9:00 p.m. | 2:00 p.m. a 9:00 p.m. | N/A    | N/A     | N/A    |


**Jenny Valladares • A. Unidad Desarrollo Académico, Investigación, Gestion de Calidad**
[jmoya@uca.ac.cr](mailto:jmoya@uca.ac.cr)

| Lunes                  | Martes                 | Miércoles              | Jueves                 | Viernes                | Sábado                 |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 8:00 a.m. a 12:30 p.m. |


**Cristian Chinchilla Monge • Rectoría**
[rectoria@uca.ac.cr](mailto:rectoria@uca.ac.cr)

| Lunes                 | Martes                | Miércoles             | Jueves                | Viernes               | Sábado |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
| 1:30 p.m. a 8:30 p.m. | 8:30 a.m. a 2:00 p.m. | 1:30 p.m. a 8:30 p.m. | 1:30 p.m. a 8:30 p.m. | 8:30 a.m. a 2:00 p.m. | N/A    |


**Paola Araya Quesada • Secretaria Rectoría**
[paraya@uca.ac.cr](mailto:paraya@uca.ac.cr)

| Lunes                  | Martes                 | Miércoles              | Jueves                 | Viernes                | Sábado                 |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 12:00 m.d. a 7:30 p.m. | 8:00 a.m. a 12:30 m.d. |


**Joseline Serrano Sánchez • Asistente Académica**
[asistenciaacademica@uca.ac.cr](mailto:asistenciaacademica@uca.ac.cr)

| Lunes                 | Martes                | Miércoles             | Jueves                | Viernes               | Sábado |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
| 8:00 a.m. a 7:00 p.m. | 8:00 a.m. a 7:00 p.m. | 8:00 a.m. a 7:00 p.m. | 8:00 a.m. a 6:00 p.m. | 8:00 a.m. a 6:00 p.m. | N/A    |


**Sonia Solano Esquivel • Vicerrectoría Académica**
[ssolano@uca.ac.cr](mailto:ssolano@uca.ac.cr)

| Lunes                 | Martes                | Miércoles             | Jueves                | Viernes               | Sábado |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
| 5:00 p.m. a 9:00 p.m. | 1:00 p.m. a 5:30 p.m. | 5:00 p.m. a 9:00 p.m. | 1:00 p.m. a 5:30 p.m. | 5:00 p.m. a 9:00 p.m. | N/A    |


**Humberto Sanabria Picado • Vicerrectoría de Investigación y Extensión**
[hpicado@uca.ac.cr](mailto:hpicado@uca.ac.cr)

| Lunes                 | Martes                | Miércoles             | Jueves                | Viernes               | Sábado |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
| 4:00 p.m. a 9:00 p.m. | 4:00 p.m. a 9:00 p.m. | 4:00 p.m. a 9:00 p.m. | 4:00 p.m. a 9:00 p.m. | 4:00 p.m. a 5:00 p.m. | N/A    |


**Jenny Rojas Zúñiga • Asistente General**
[jrojasz@uca.ac.cr](mailto:jrojasz@uca.ac.cr)

| Lunes                 | Martes                | Miércoles             | Jueves                | Viernes               | Sábado                 |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 9:00 a.m. a 5:30 p.m. | 9:00 a.m. a 5:30 p.m. | 9:00 a.m. a 5:30 p.m. | 9:00 a.m. a 5:30 p.m. | 9:00 a.m. a 5:30 p.m. | 8:00 a.m. a 12:30 m.d. |


**Juan Diego Víquez Salazar • Director Sede Heredia**
[jviquez@uca.ac.cr](mailto:jviquez@uca.ac.cr)

| Lunes                 | Martes                | Miércoles             | Jueves                | Viernes               | Sábado                 |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 4:30 p.m. a 7:30 p.m. | 4:30 p.m. a 7:30 p.m. | 4:30 p.m. a 7:30 p.m. | 4:30 p.m. a 7:30 p.m. | 3:30 p.m. a 7:30 p.m. | 8:00 a.m. a 12:30 m.d. |


**José Eduardo Jiménez Vargas • Director Sede Siquirres**
[djimenez@uca.ac.cr](mailto:djimenez@uca.ac.cr)

| Lunes                 | Martes                | Miércoles             | Jueves                | Viernes               | Sábado                 |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 4:50 p.m. a 8:00 p.m. | 4:50 p.m. a 8:00 p.m. | 4:50 p.m. a 8:00 p.m. | 4:50 p.m. a 8:00 p.m. | 4:40 p.m. a 8:00 p.m. | 7:00 a.m. a 12:00 m.d. |


**Ivania Mata Sánchez • Directora Sede Turrialba**
[imata@uca.ac.cr](mailto:imata@uca.ac.cr)

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| N/A   | N/A    | N/A       | N/A    | N/A     | N/A    |

# Publicaciones

## Universidad Florencio del Castillo

Los invitamos a consultar las revistas que se han publicado desde noviembre del 2016.

1

### UCA PROFESIONAL

Universidad Florencio del Castillo | REVISTA

<https://www.uca.ac.cr/uca-profesional/>

UCA Profesional genera artículos con actualizaciones profesionales en las diferentes carreras que ofrece la Universidad, en ella, el lector podrá encontrar temas actualizados, basados en un eje temático en común, cada cuatro meses se analiza desde la Academia los avances del conocimiento que promuevan en la comunidad universitaria el deseo de conocer aún más de estas temáticas; para ser autor de un artículo pueden comunicarse con sus Directores de Carrera para conocer el procedimiento a seguir.

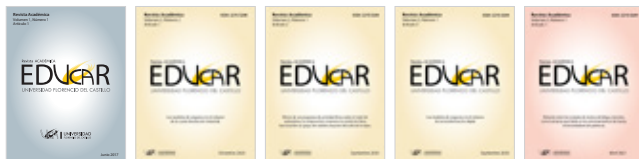


2

### Revista ACADÉMICA EDUCAR

<https://www.uca.ac.cr/educar/>

La Revista EDUCAR se especializa en la publicación de investigaciones de carácter científico elaboradas desde cualquier enfoque metodológico, ligadas a las carreras universitarias impartidas en la institución, investigaciones documentales, experiencias, reflexiones teóricas de calidad y Tesis, todas bajo el formato de artículo académico, los interesados podrán enviar sus propuestas de publicación de sus investigaciones al Consejo Editorial a través del correo electrónico revistas@uca.ac.cr.



3

### entrecontadores

<https://www.uca.ac.cr/entre-contadores/>

La Revista ENTRE CONTADORES es una publicación especializada de la carrera de Contaduría Pública, que genera artículos de actualización profesional en temas que son muy relevantes para los estudiantes y profesionales de esta hermosa carrera, propuestas sobre tópicos que trascienden los saberes que todos los Contadores deberían estar analizando, para generar sus aportes a la revista puede comunicarse con el Director de Carrera al correo jcoto@uca.ac.cr





### MAYO

**01/5/2021:** Último día para cargar las actas del I Cuatrimestre de 2021 en el sistema.

**03/5/2021:** Feriado Día del Trabajo. La universidad permanecerá cerrada. (No aplica reposición de lecciones).

**08/5/2021**

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

**10/5/2021:** Inicio de lecciones del II Cuatrimestre de 2021.

**10/5/2021 al 15/5/2021**

- Matrícula extraordinaria, II Cuatrimestre de 2021, para materias regulares. (Aplica recargo).
- Inicio de Seminario II. (Salidas de Graduación).
- Finaliza bimestre de Técnicos y Cursos Libres.

**17/5/2021 al 22/5/2021**

- Inicio de Seminario I. (Salidas de Graduación).
- Matrícula de Técnicos, Cursos Libres y exámenes de ubicación de ACADEMIA DE IDIOMAS.

**24/5/2021:** Lección de inducción y bienvenida a estudiantes de primer ingreso. (Semana 3, académica).

**24/5/2021 al 29/5/2021**

- Prematrícula de Salidas de Graduación (pruebas de grado, tesis y proyectos) para el III Cuatrimestre de 2021.
- Inicio de Técnicos y Cursos Libres. (Bimestre III)
- Periodo de matrícula extraordinaria de Técnicos y Cursos Libres.

**28/5/2021:** Inicio del curso virtual de APA para estudiantes de materias regulares (primer ingreso).

**29/5/2021:** Aplicación de la primera prueba de grado, a las 2:00 p. m., en el Auditorio de la Universidad.

**31/5/2021**

- Último día para cambios, retiros y congelamientos de cursos matriculados, incluidas las pruebas por suficiencia.
- Último día de pago, primera mensualidad, sin recargo.

### JUNIO

**07/6/2021 al 12/6/2021:** Se inicia curso virtual de APA, para estudiantes preinscritos en Salidas de Graduación.

**26/6/2021:** Aplicación de la segunda prueba de grado, a las 2:00 p. m. en el Auditorio de la Universidad.

**30/6/2021:** Último día de pago, segunda mensualidad, sin recargo.

### JULIO

**12/7/2021 al 17/7/2021**

- Evaluación académica (semana 10, académica).
- Finaliza bimestre de Técnicos y Cursos Libres.

**12/7/2021 al 14/8/2021**

Periodo de pago e inscripción de la III Graduación de 2021. Para inscribirse en esta graduación, todos los estudiantes deberán haber concluido y aprobado el TCU, a más tardar el 14 de agosto. Asimismo, los requisitos académicos (plan de estudios y Salidas de Graduación), como máximo al 31 de agosto de 2021. Es importante aclarar que la inscripción vence el 14 de agosto; pero los requisitos académicos podrán ser terminados el 31 de agosto, como fecha límite. Esto no significa prórroga del período: quien no matricula al 14 de agosto queda excluido de graduación.

**19/7/2021 al 24/7/2021:** Matrícula de Técnicos, Cursos Libres y exámenes de ubicación de ACADEMIA DE IDIOMAS.

**26/7/2021:** Feriado Anexión del Partido de Nicoya. Área Administrativa. (Se imparten lecciones normalmente).

**26/7/2021 al 31/7/2021**

- Inicio de Técnicos y Cursos Libres. (Bimestre IV)
- Periodo matrícula extraordinaria de Técnicos y Cursos Libres.

**30/7/2021:** Aplicación de exámenes por suficiencia de todas las carreras. Todos se aplicarán en la Sede Central, de 1:00 p.m. en adelante (semana 12, académica).

**31/7/2021**

- Aplicación de la tercera prueba de grado, a las 2:00 p. m., en el Auditorio de la Universidad.
- Último día de pago tercera mensualidad, sin recargo.

### AGOSTO

**02/8/2021:** Feriado Día de la Virgen de los Ángeles. Área Administrativa. (Se imparten lecciones normalmente).

**02/8/2021 al 04/9/2021:** Matrícula ordinaria, III Cuatrimestre de 2021, materias regulares y cursos por suficiencia.

**09/8/2021 al 14/8/2021:** Periodo de matrícula para las diferentes Salidas de Graduación (pruebas de grado, tesis y proyectos) del III Cuatrimestre de 2021. Se advierte de que se debió hacer la prematrícula, del 24/5/2021 al 29/5/2021.

**16/8/2021 al 21/8/2021:** Fecha límite para solicitar congelamiento y descongelamiento de Salidas de Graduación (pruebas de grado, tesis y proyectos) y anteproyectos.

**21/8/2021:** Finaliza II Cuatrimestre de 2021.

**23/8/2021 al 27/8/2021:** Semana de la segunda graduación de 2021. (Fecha sujeta a cambio).

**28/8/2021:** Último día para cargar las actas del II Cuatrimestre de 2021 en el sistema.



ACADEMIA IN NEH KWAN

# DEFENSA PERSONAL



## DESCRIPCIÓN

Las lecciones son para hombres y mujeres mayores de 11 años.

En estas lecciones se ven temas como golpes, patadas, volteos, barridas, llaves, luxaciones, técnicas anti violación, técnicas anti secuestros, defensa armada y muchos temas más.

## HORARIOS

Martes y jueves 7:30pm a 8:30pm

Sábados 5:00pm a 6:00pm

## PRECIOS

Defensa personal individual ..... ₡ 20 000

Defensa personal en pareja ..... ₡ 35 000 por pareja

Defensa personal grupal (+2 personas) ..... ₡ 15 000 por persona

Defensa personal + Taekwondo ..... ₡ 33 000

CONTACTO: 85592166 / 85518678



**NUTRISHAARON**  
NUTRICION Y DEPORTE



## Recibe asesoría profesional para mejorar tu salud



### Nutrición

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



### Consultas en línea

Para planes de alimentación o de ejercicio personalizado en línea.



### Seguimiento Salud

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



### Charlas a Empresas

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



### Asesoría Deportiva

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



### Certificados

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

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

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



@nutrisharoncr



nutrisharon@gmail.com



8843-8369



**AUTÉNTICA  
COMIDA  
EUROPEA**

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

**Pastas**



**Carnes**



**Al presentar tu carnet de Estudiante UCA**

Consulte las especialidades del Chef, los fines de Semana.



@gubserticinocomidaeuropa



gubserticino\_restaurante





FRUTALES GOURMET CON PROBIÓTICOS SIN  
GASTRITIS

---



DAMOS SABOR NO QUEMAZÓN

ENVÍO GRATIS CON TU CARNET UCA ZONA DE CARTAGO



6041-9595



agnipicantescr



agnipicantescr

# Mes del blanqueamiento dental

## JUNIO

25% en limpiezas dentales y blanqueamientos



Agende su cita al  
**8519 - 5858**

**25%**  
MENOS

LIMPIEZA  
ULTRASÓNICA

**25%**  
MENOS

BLANQUEAMIENTO

**GRATIS**

CITA DE  
CONSULTA

## Ventosas

Problemas musculares  
Alivia estrés y ansiedad  
Ayuda a la pérdida de peso  
Celulitis, retención de líquidos



Agende su  
cita al  
**8519 - 5858**



**MASAJE CHI  
KUNG**

Terapia medicinal china para bienestar y relajación. Ayuda a eliminar dolores musculares, estrés, tensiones, jaqueca e insomnio.

Agende su cita al  
**8519 - 5858**



**Nutrición**

Dra. Alejandra Barrantes C.

Agende su  
cita al  
**8519 - 5858**

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

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

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