

Cursos Libres enero y febrero 2024

Matrícula: del martes 10 de enero a las 9:00 a. m. al martes 16 de enero a las 12:00 m.

Enlace de inscripción: <https://cursoslibresso.fundacionucr.org/>

Desarrollo de los cursos: del lunes 22 de enero al sábado 3 de febrero.

- La modalidad de los cursos, virtual, bimodal o presencial, se especifica en la descripción de cada uno.
- Las actividades presenciales se desarrollarán en las instalaciones de la Sede de Occidente, en San Ramón de Alajuela.
- Para las actividades virtuales se requiere contar con conexión de internet estable, computadora o dispositivos móviles (tablet, celular), headset o micrófono, cámara.

Costo: ₡5 100,00 I.V.A. incluido.

Oferta de Cursos

5 para la pérdida de peso

Facilitadora: Katty Sáenz Pérez, Médica general y nutricionista.

Modalidad: virtual sincrónico (clases en línea y en vivo).

Fecha de inicio: 23 de enero 2024.

Fecha de finalización: 25 de enero 2024.

Días que se imparte: 23, 24 y 25 de enero.

Horario: 6:00 p. m. a 7:00 p. m.

Población: adultos (18-60 años).

Aprendamos Braille básico

Facilitadora: Kimberly Ortiz Esquivel.

Modalidad: presencial.

Fecha de inicio: 23 de enero 2024.

Fecha de finalización: 01 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 23, 24, 25, 30, 31 de enero y 01 de febrero.

Horario: 1:00 p. m. a 4:00 p. m.

Población: jóvenes (12-17 años).

Aprendiendo a pintar con acuarela: con un enfoque en la conservación del medio ambiente, nivel principiantes.

Facilitadoras: Verónica Serrano Guerrero y María Fernanda Vega Barahona.

Modalidad: presencial.

Fecha de inicio: 23 de enero 2024.

Fecha de finalización: 01 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 23, 25, 30 de enero y 01 de febrero.

Horario: 2:00 p. m. a 5:00 p. m.

Población: jóvenes (12-17 años).

Aprendiendo a usar mi telescopio

Facilitadores: Eduardo Arias Navarro, Tomás Rojas Solórzano y Esteban Jiménez Moya.

Modalidad: presencial.

Fecha de inicio: 23 de enero 2024.

Fecha de finalización: 01 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 23, 25, 30 de enero y 01 de febrero.

Horario: 2:00 p. m. a 6:00 p. m.

Población: todos (10 años- adultos mayores)

Requisito: traer su propio telescopio.

Aventuras con pintura

Facilitadores: Silvana Méndez Elizondo.

Modalidad: presencial.

Fecha de inicio: 27 de enero 2024.

Fecha de finalización: 03 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 27 de enero y 03 de febrero.

Horario: 9:00 a. m. a 12:00 m.

Población: niños (7-11 años).

Buenas prácticas higiénicas en la cocina

Facilitadora: Natalia Muñoz Mora.

Modalidad: virtual sincrónico (clases en línea y en vivo).

Fecha de inicio: 25 de enero 2024.

Fecha de finalización: 02 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 25, 26 de enero, 01 y 02 de febrero.

Horario: 5:00 p. m. a 7:00 p. m.

Población: adultos (18-60 años).

Ciberseguridad práctica para personas adultas mayores

Facilitador: Adrián Bustamante Blanco.

Modalidad: virtual sincrónico (clases en línea y en vivo por la plataforma Zoom).

Fecha de inicio: 22 de enero 2024.

Fecha de finalización: 24 de enero 2024.

Días que se imparte: 22, 23 y 24 de enero.

Horario: 7:00 a. m. a 11:00 a. m.

Población: adultos mayores (50 años en adelante).

¿Cómo elegir y usar sustitutos de azúcar y productos light de manera segura y eficaz?

Facilitadora: Erika Sánchez A.

Modalidad: virtual sincrónico (clases en línea, sesiones en vivo).

Días que se imparte: 12 y 13 de enero.

Horario: 1:00 p. m. a 5:00 p. m.

Población: adultos (18-60 años).

Matrícula para este curso: del 8 de enero a las 9:00 a. m. al 10 de enero a las 8:00 a. m.

¿Cómo enseñar inglés a preescolares?

Facilitadora: Cristina Elena González Morales.

Modalidad: virtual sincrónico y asincrónico (clases en línea, algunas sesiones en vivo y otras sesiones en que se avanza de manera individual).

Fecha de inicio: 22 de enero 2024.

Fecha de finalización: 01 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 22, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 31 de enero, 01 y 02 de febrero.

Horario: 7:00 p. m. a 9:00 p. m.

Población: familias con niños pequeños en casa y docentes y asistentes de preescolar.

Conocimientos básicos de ingeniería

Facilitadora: Andrea Ulloa Calderón.

Modalidad: bimodal (presencial y virtual).

Días que se imparte: 24 y 25 de enero.

Horario: 9:00 a. m. a 11:00 a. m.

Población: adultos (18-60 años).

Inglés básico

Facilitadores: Noé Alonso Rodríguez Guerrero, Brandon Amador Delgadillo y Naviri Ballesteros Rowe.

Modalidad: presencial.

Fecha de inicio: 22 de enero 2024.

Fecha de finalización: 02 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 22, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 31, 01 y 02 de febrero.

Horario: 9:00 a. m. a 12:00 m.

Población: jóvenes (12-17 años).

Introducción a las neurociencias

Facilitador: Mainor Molina Salas.

Modalidad: presencial.

Días que se imparte: 01 y 02 de febrero.

Horario: 1:00 p. m. a 4:00 p. m.

Población: adultos (18-60 años).

Derecho o educación

Facilitador: Brian Andrés Gold Chacón.

Modalidad: virtual sincrónico y asincrónico (clases en línea, algunas sesiones en vivo y otras sesiones en que se avanza de manera individual).

Días que se imparte: 22 y 24 de enero.

Horario: 7:00 p. m. a 9:00 p. m.

Población: adultos (18-60 años).

Diversidad vegetal de Costa Rica

Facilitador: Nelson Chaves Elizondo.

Modalidad: presencial.

Fecha de inicio: 23 de enero 2024.

Fecha de finalización: 02 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 23, 24, 25, 30, 31, 01 y 02 de febrero.

Horario: 1:00 p. m. a 4:00 p. m.

Población: adultos (18-60 años).

Eco conexión: cultivemos sostenibilidad

Facilitadores: Lizeth Arce Quesada, Jennifer Piedra Moya y María Guadalupe Ramírez.

Modalidad: presencial.

Fecha de inicio: 22 de enero 2024.

Fecha de finalización: 31 de enero 2024.

Días que se imparte: 22, 23, 24, 29, 30 y 31 de enero.

Horario: 9:00 a. m. a 11:30 a. m.

Población: niños y adultos (de 6 años en adelante).

El ABC de una persona diagnosticada con diabetes

Facilitadora: Katherinne Rodríguez Quesada.

Modalidad: virtual asincrónico (clases en línea, el estudiante accede a los recursos y avanza a su propio ritmo en un tiempo determinado).

Fecha de inicio: 22 de enero 2024.

Fecha de finalización: 31 de enero 2024.

Días que se imparte: 22, 24, 29 y 31 de enero.

Horario: 6:00 p. m. a 8:00 p. m.

Población: adultos (18-60 años).

El poder de la planificación: el arte de establecer metas para no morir en el intento

Facilitador: Frank Villegas Barquero.

Modalidad: presencial.

Días que se imparte: 26 y 27 de enero.

Horario: 2:00 p. m. a 5:00 p. m.

Población: adultos (18-60 años).

English Summer Camp for Children II

Facilitadores: Jeffrey Vargas Jiménez, Alvaro Zumbado Venegas y Astrid Chaves Alfaro.

Modalidad: presencial.

Fecha de inicio: 22 de enero 2024

Fecha de finalización: 25 de enero 2024

Días que se imparte: 22, 23, 24 y 25 de enero.

Horario: 9:00 a. m. a 12:00 m.

Población: niños (7-11 años).

Estampa y pinta animales polinizadores

Facilitadores: María Fernanda Vega Barahona y Verónica Serrano Guerrero.

Modalidad: presencial.

Fecha de inicio: 22 de enero 2024.

Fecha de finalización: 26 de enero 2024.

Días que se imparte: 22, 24, 26 y 29 de enero.

Horario: 2:00 p. m. a 5:00 p. m.

Población: niños (7-11 años).

Estimulación temprana en etapa nido utilizando la Metodología Montessoriana

Facilitadoras: Viviane Saray Morera Barboza y Yenory Morera Barboza.

Modalidad: presencial.

Fecha de inicio: 24 de enero 2024.

Fecha de finalización: 02 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 24, 26, 29, 31 de enero y 02 de febrero.

Horario: 10:00 a. m. a 12:00 m.

Población: adultos (18-60 años).

Estrategias de gamificación para el idioma inglés

Facilitadora: Ana Yansy Morales Solís.

Modalidad: virtual sincrónico y asincrónico (clases en línea, algunas sesiones en vivo y otras sesiones en que se avanza de manera individual).

Fecha de inicio: 29 de enero 2024.

Fecha de finalización: 02 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 29, 30, 31 de enero, 01 y 02 de febrero.

Horario: 1:00 p. m. a 3:00 p. m.

Población: curso dirigido a docentes de inglés de educación primaria, secundaria o superior.

Explorando el universo de posibilidades usando inteligencia artificial: taller de creación de Prompts.

Facilitador: Sebastián José Rojas Calvo.

Modalidad: presencial.

Días que se imparte: 25 y 26 de enero.

Horario: 3:00 p. m. a 6:00 p. m.

Población: adultos (18-60 años).

Explorando los ecosistemas y conservación

Facilitadores: Abigail Sancho Jiménez y Nazareth Ramírez Barrantes.

Modalidad: presencial.

Fecha de inicio: 24 de enero 2024.

Fecha de finalización: 01 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 24, 25, 31 de enero y 01 de febrero.

Horario: 8:00 a. m. a 11:30 a. m.

Población: niños (7-11 años).

Fundamentos de minería de procesos de negocio

Facilitadores: Michael Arias Chaves, Juan Diego Rodríguez Cambronero y Jonathan Reyes Moncada.

Modalidad: virtual sincrónico (clases en línea y en vivo).

Fecha de inicio: 22 de enero 2024.

Fecha de finalización: 29 de enero 2024.

Días que se imparte: 22, 24 y 29 de enero.

Horario: 5:00 p. m. a 7:00 p. m.

Población: adultos (18-60 años).

Importancia de los grupos de alimentos para una alimentación saludable

Facilitador: Melissa Morales Castro.

Modalidad: virtual sincrónico (clases en línea y en vivo).

Fecha de inicio: 22 de enero 2024.

Fecha de finalización: 01 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 22, 23, 25, 29, 30, 31 de enero y 01 de febrero.

Horario: 7:00 a. m. a 8:00 a. m.

Población: adultos (18-60 años).

Inglés básico I

Facilitador: Filander Valverde Ramírez.

Modalidad: presencial.

Fecha de inicio: 22 de enero 2024.

Fecha de finalización: 31 de enero 2024.

Días que se imparte: 22, 24, 29 y 31 de enero.

Horario: 1:00 p. m. a 4:00 p. m.

Población: adultos (18-60 años).

Introducción a los conceptos técnico-industriales aplicados a la vida cotidiana

Facilitador: Luis Navarro Ceciliano.

Modalidad: virtual sincrónico y asincrónico (clases en línea, algunas sesiones en vivo y otras sesiones en que se avanza de manera individual).

Fecha de inicio: 25 de enero 2024.

Fecha de finalización: 02 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 25, 26 de enero, 01 y 02 de febrero.

Horario: 5:00 p. m. a 7:00 p. m.

Población: jóvenes (12-17 años).

Lectura de etiquetado general y nutricional

Facilitador: Dr. Pablo Mora Poveda, MBA. Educador en Diabetes

Modalidad: virtual sincrónico (clases en línea y en vivo).

Días que se imparte: 27 de enero 2024

Horario: 9:00 a. m. a 11:00 a. m.

Población: adultos (18-60 años).

Conferencia gratuita.

Enlace para matricular: <https://forms.gle/tfjnyApL5mnpMN468>

Lettering y caligrafía para adultos mayores

Facilitadora: Silvana Méndez Elizondo.

Modalidad: presencial.

Fecha de inicio: 26 de enero 2024.

Fecha de finalización: 03 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 26, 31 de enero y 03 de febrero.

Horario: 9:00 a. m. a 12:00 m.

Población: adultos mayores (61 años en adelante).

Manejo clínico-nutricional del paciente pediátrico con sobrepeso u obesidad

Facilitadora: Stephanie Cordero Araya.

Modalidad: virtual .

Días que se imparte: 23 de enero 2024.

Horario: 10:00 a. m. a 11:30 a. m.

Población: adultos (18-60 años).

Conferencia gratuita.

Enlace para matricular: <https://forms.gle/45pi8jFDB8VXDZfP9>

Manejo nutricional de madres lactantes con niños con alergia a la leche de la vaca (APLV), dieta del amor

Facilitadora: María Graciela Solano Pacheco.

Modalidad: virtual sincrónico (clases en línea, sesión en vivo).

Días que se imparte: 29 de enero 2024.

Horario: 5:00 p. m. a 6:00 p. m.

Población: embarazadas, madres lactantes, público en general.

Conferencia gratuita.

Enlace para matricular: <https://forms.gle/Eu7arct4vHDPdCZZ7>

Mejorando mis habilidades en inglés

Facilitadores: Misael José López Fernández y Shanon Rodríguez Méndez.

Modalidad: presencial.

Fecha de inicio: 22 de enero 2024.

Fecha de finalización: 02 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 22, 24, 25, 26, 29, 30, 31 de enero y 01, 02 de febrero.

Horario: 8:00 a. m. a 10:00 a. m.

Población: jóvenes (12-17 años).

Mi vecina la menopausia y los hábitos positivos

Facilitadora: Katherine Zúñiga Orozco.

Modalidad: virtual sincrónico y asincrónico (clases en línea, algunas sesiones en vivo y otras sesiones en que se avanza de manera individual).

Fecha de inicio: 25 de enero 2024.

Fecha de finalización: 02 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 25, 26 de enero y 01, 02 de febrero.

Horario: 3:30 p. m. a 5:00 p. m.

Población: adultos (18-60 años).

Nutrición

Facilitadora: Sharon Vindas Ballesteró.
Modalidad: bimodal (presencial y virtual).
Días que se imparte: 22 de enero 2024.
Horario: 4:00 p. m. a 6:00 p. m.
Población: adultos (18-60 años).

Conferencia gratuita.

Enlace para matricular: <https://forms.gle/CqMbehVUroZ1A7zi9>

Nutrición deportiva

Facilitador: Douglas Reynolds Otárola.
Modalidad: presencial.
Días que se imparte: 03 de febrero 2024.
Horario: 10:00 a. m. a 12:00 m.
Población: adultos (18-60 años).

Portugués básico I

Facilitador: Filander Valverde Ramírez.
Modalidad: presencial.
Fecha de inicio: 23 de enero 2024.
Fecha de finalización: 01 de febrero de 2024.
Días que se imparte: 23, 25, 30 de enero y 01 de febrero.
Horario: 1:00 p. m. a 4:00 p. m.
Población: adultos (18-60 años).

Recomendaciones nutricionales para personas adultas mayores

Facilitadora: Katherine Zúñiga Orozco.
Modalidad: virtual sincrónico y asincrónico (clases en línea, algunas sesiones en vivo y otras sesiones en que se avanza de manera individual).
Fecha de inicio: 22 de enero 2024.
Fecha de finalización: 31 de enero 2024.
Días que se imparte: 22, 24, 29 y 31 de enero.
Horario: 6:00 p. m. a 7:30 p. m.
Población: adultos (18-60 años).

Taller basado en el manual del conductor

Facilitadores: Cristófer Duque Araya, Ciany Monge Chinchilla, Fiorella Rojas Arias y Montserrat González González.
Modalidad: presencial.
Fecha de inicio: 23 de enero 2024.
Fecha de finalización: 01 de febrero de 2024.
Días que se imparte: 23, 25, 30 de enero y 01 de febrero.
Horario: 9:00 a. m. a 11:30 a. m.
Población: jóvenes y adultos (12-60 años).

Taller de crochet

Facilitadoras: Yorlin Selena Salas Velas y Naviri Ballestero Rowe.

Modalidad: presencial.

Fecha de inicio: 23 de enero 2024.

Fecha de finalización: 01 de febrero de 2024.

Días que se imparte: 23, 24, 25, 30, 31 de enero y 01 de febrero.

Horario grupo 01: 8:00 a. m. a 10:00 a. m.

Horario grupo 02: 10:00 a. m. a 12:00 m.

Población: adultos (18-60 años)