



Il Ciclo 2021

Guía de Cursos y Horarios



35 años
construyendo
aprendizajes

UCR

VAS Vicerrectoría de
Acción Social



¿Qué es el PIAM?

“El individuo que envejece debe aprender, debe educarse, para enfrentar una serie de fenómenos que le son desconocidos y poder asumir su nuevo papel en la sociedad”.

Trejos Willis, 1985.

El Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) es un programa de la Vicerrectoría de Acción Social de la Universidad de Costa Rica, dirigido a la educación de personas adultas y adultas mayores, desde 1986.

Debido a la pandemia por SARS-CoV2, se establecieron una serie de medidas sanitarias destinadas a mitigar la enfermedad, basadas en el distanciamiento físico y medidas de higiene. Esto significó la suspensión de las clases presenciales desde el I ciclo 2020. No obstante, el PIAM ha buscado opciones que le permitan atender el llamado a la protección de los derechos de igualdad y no discriminación, participación, integración e inclusión plena y a la autorrealización, a través de la defensa al derecho a la educación y a la atención de las oportunidades educativas para las personas adultas y adultas mayores, desde la virtualidad. Debido a esto, las clases del PIAM se mantienen en un formato virtual durante el II ciclo 2021.

Desde sus inicios, el PIAM se ha caracterizado por estar a la vanguardia en la defensa de la educación y los derechos de las personas mayores. A lo largo de los años ha desarrollado una serie de saberes que han permitido construir lo que es hoy, una comunidad en continua evolución y con una serie de desafíos por delante.

La continuidad del Programa significa un acto de resistencia ante las circunstancias que se presentan en la actualidad. Significa proponer expectativas de aprendizaje, más allá de estereotipos asociados a la edad. Significa construir desde un aprendizaje colaborativo, basado en el respeto a la diversidad. Significa plantear y replantear objetivos que respondan a lo que la sociedad demanda de la Universidad. Significa reflexión, compromiso y trabajo, pero también significa celebración, remembranzas y esperanza. Por todo esto, celebramos con júbilo este 35 aniversario, reiteramos nuestro compromiso y les damos la más cordial bienvenida.

Teléfono: 2511-1500

Correo electrónico: piam.vas@ucr.ac.cr



Deberes del estudiante PIAM

El PIAM constituye una opción para personas mayores de 50 años, que desean satisfacer inquietudes intelectuales, ocupar su tiempo libre en actividades educativas e intercambiar experiencias y conocimientos con los estudiantes regulares y facilitadores/as de la UCR.

Los y las estudiantes del PIAM NO llenan los requisitos académicos de la UCR ni se encuentran incluidos (as) en las actas de la Oficina de Registro, sin embargo, deben cumplir con las normas de orden y disciplina establecidas para los y las estudiantes regulares, así como con las directrices, lineamientos, resoluciones, comunicaciones y similares que emanen de las autoridades del PIAM, de la Vicerrectoría de Acción Social y en general de la UCR, así como las siguientes:

- Participar activamente en los cursos virtuales conforme a la metodología.
- Es deber de las y los estudiantes estar formalmente matriculados en el curso virtual, de otra manera NO pueden participar de las clases.
- Los y las estudiantes que por algún motivo NO puedan continuar con el curso virtual deben informar al facilitador (a) encargado (a) o a la Oficina del PIAM.
- Es deber del o la estudiante el RESPECTO tanto hacia las compañeras (os) del curso, los y las Facilitadores, así como hacia las reglas básicas establecidas en cada curso.
- Los cursos que requieran algún tipo de material para su desarrollo, serán adquiridos por el (la) propio (a) estudiante, y el o la facilitadora del curso así lo especificará. **Bajo ninguna circunstancia una persona facilitadora venderá a los y las estudiantes, materiales de ningún tipo.**

Herramientas virtuales para el II ciclo 2021

El PIAM realizó un diagnóstico en la comunidad estudiantil acerca del uso y acceso a las plataformas tecnológicas, así como el nivel de conocimiento que tienen las personas en relación con este tema.

Los resultados evidenciaron que existe una heterogeneidad en el acceso y uso de las tecnologías de la información y comunicación. Sin embargo, se observó que existe un porcentaje considerable de personas que tienen acceso a internet, dispositivos para conectarse, conocimientos sobre plataformas tecnológicas y la disposición para llevar cursos de forma virtual. A partir de este hallazgo, se procedió a analizar las plataformas utilizadas con mayor frecuencia con el fin de hacer una propuesta amigable con el/la estudiante.

Dentro de las plataformas que tienen un mayor uso por parte de los entrevistados son: correo electrónico, WhatsApp, Facebook, YouTube y Zoom, todas con un porcentaje superior al 50%.

Por lo tanto, el PIAM considera como medios virtuales para la impartición de clases las plataformas **correo electrónico, WhatsApp, Facebook, YouTube y Zoom, además de las oficiales de la Universidad de Costa Rica: METICS y UCR Global.**

La persona facilitadora del curso indicará al inicio del ciclo cuáles herramientas se utilizarán, de acuerdo con la metodología y los objetivos de aprendizaje, y cuáles son las reglas para su uso con el fin de estructurar la comunicación de forma virtual.

Con el propósito de disminuir las diferencias en alfabetización y capacidad tecnológica el PIAM cuenta con el **Proyecto de Voluntariado**, que incluye voluntarios de la comunidad estudiantil del PIAM y estudiantes regulares de la Universidad de Costa Rica. Esta iniciativa busca apoyar en el uso de estos recursos a los grupos específicos del PIAM y fomentar la generación de redes y relaciones intergeneracionales.

Fechas importantes

FECHAS	ACTIVIDAD
Del viernes 09 al viernes 30 de julio	Inscripción de nuevos usuarios Para este trámite debe completarse la boleta electrónica disponible en: https://forms.gle/YEX2bqZJHbzrrj4j6
Jueves 29 de julio	Publicación de guía de cursos y horarios PIAM II-2021 Disponible en la página del PIAM , Facebook , WhatsApp y correo electrónico.
Jueves 29 de julio, 2:00 pm	Charla de Orientación virtual Se transmitirá en vivo mediante el Facebook del PiamUCR
Martes 03 y miércoles 04 de agosto	Matrícula ordinaria en línea exclusiva para personas mayores de 65 años Se realiza en la página piam.fundacionucr.ac.cr
Jueves 05 y viernes 06 de agosto	Matrícula ordinaria en línea para personas mayores de 50 años Se realiza en la página piam.fundacionucr.ac.cr
Lunes 09 al viernes 13 de agosto	Matrícula extraordinaria en línea Se realiza en la página piam.fundacionucr.ac.cr
Del jueves 29 de julio al 06 de agosto	Recepción de formularios de solicitud de inclusión a cursos regulares Este formulario lo llenan únicamente los docentes de la Universidad: https://forms.gle/afaWJSVrIjSedgU26
Lunes 09 de agosto	Publicación de guía de cursos regulares Disponible en la página del PIAM , Facebook , Whatsapp y correo electrónico.
Del 10 al 12 de agosto	Matrícula cursos regulares en línea Se realiza en la página piam.fundacionucr.ac.cr
Semana del 16 al 21 de agosto	Entrada a clases virtuales (cursos regulares)
Semana del 23 al 27 de agosto	Entrada a clases virtuales (cursos específicos)
Semana del 06 al 10 de diciembre	Fin de lecciones

Reglas de matrícula

Para llevar a cabo un Proceso de Matrícula en línea de forma ordenado y eficiente, es necesario contar con su apoyo cumpliendo las reglas que el PIAM ha establecido.

1. Realice la matrícula en línea en la página piam.fundacionucr.ac.cr (Ver apartado “**Pasos para una matrícula en línea**” en la página 8 de este documento o revisar el tutorial que está en el canal de [Youtube del PIAM UCR](#))

2. El PIAM realiza una matrícula **diferenciada por edad**, brindando atención preferencial a las personas mayores de 65 años según lo establece la Ley #7935. De tal forma, que en las fechas establecidas para personas de 65 años y más (3 y 4 de agosto 2021), únicamente este grupo etéreo puede efectuar la matrícula. Si usted es menor de 65 años e intenta ingresar al sistema, no va a poder llevar a cabo su matrícula, hasta que sea la fecha correspondiente (5 y 6 de agosto).

3. La página piam.fundacionucr.ac.cr estará habilitada a partir de las 8:00 am.

4. Para este II ciclo lectivo 2021, **no hay un máximo de cursos específicos**. La persona estudiante puede matricular, los cursos que desee, siempre y cuando haya espacio a la hora de realizar la matrícula en línea.

5. Tenga en cuenta que **todos los cursos tienen definido un cupo límite**, por lo tanto, cuando se agota el cupo se cierra el curso. Por esto es importante que

realice una lista con varias opciones de cursos que le interesan, esto con el fin de agilizar el trámite en caso de que no haya cupo en el que tenía como primera opción.

6. **Pague el monto total de matrícula:** El costo de cada uno de los cursos por concepto de **matrícula es ₡8.000 colones por ciclo lectivo + el 2% del IVA = ₡8.160 colones**. Exceptuando los siguientes cursos:

- Los cursos de francés y chino que asisten una vez por semana tienen un costo económico de **₡27.000 + 2% del IVA = ₡27.540 colones** el ciclo lectivo.
- Los cursos de inglés 1A, 1B, 2A, 2B, 3A, 3B, 4A, 4B y 5A, así como los cursos de portugués, en el que tienen que asistir dos veces por semana, tienen un costo económico de **₡37.000 + 2% del IVA = ₡37.740 colones** el ciclo lectivo.
- Los cursos del Módulo de Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs) tienen un costo por matrícula de **₡29.000 + 2% del IVA = ₡29.580 colones** el ciclo lectivo.
- El curso Trazos, arte, vida y comunidad del facilitador Camilo Bolaños tiene un costo por matrícula de **₡27.000 + 2% del IVA = ₡27.540 colones** el ciclo lectivo.
- Los talleres que tienen una duración de 8 semanas, tienen un costo por matrícula de **₡6.000 + 2% del IVA = ₡6.125 colones** el ciclo lectivo.

Teléfono: 2511-1500

Correo electrónico: piam.vas@ucr.ac.cr



7. Pagar el monto de la **póliza estudiantil del INS que tiene un costo de ¢7.500 + 2% del IVA = ¢7.650 colones**, la misma es anual (Del 15 de febrero 2021 al 14 de febrero 2022). Esta póliza se incluye en el monto total a pagar por la matrícula.

7.1 Si usted tiene una póliza estudiantil del INS de otra institución educativa (Casa del Artista u otra Universidad pública), tiene que **enviar una copia del**

comprobante de la póliza al correo electrónico silki.perez@ucr.ac.cr, de esta manera se le omite el cobro de la póliza obligatoria.

8. **Revise bien que los montos económicos estén correctos:** Es importante que el o la estudiante revisen que el monto que va a pagar, sea el correcto según lo anteriormente indicado.

9. **Conserve la factura - comprobante de matrícula:** Se le enviará la factura correspondiente a su correo electrónico (incluye el cobro de los cursos y póliza del INS).

Pasos para la matrícula en línea

Para realizar la matrícula en línea debe ingresar a la página piam.fundacionucr.ac.cr. Para su ingreso a la plataforma **debe ingresar el correo con el que se registró en el PIAM y la contraseña.**

Nota: La contraseña por defecto es **piam**, a menos que la haya cambiado por una de su elección. **En caso de que no funcione su contraseña debe hacer click en “Si olvidó su contraseña presione aquí”, para recibir una nueva contraseña en su correo electrónico.**

El PIAM realiza una **matrícula diferenciada por edad**, brindando atención preferencial a las personas mayores de 65 años según lo establece la Ley #7935. De tal forma, que en las fechas establecidas para personas de 65 años y más (3 y 4 de agosto 2021), únicamente este grupo etáreo puede efectuar la matrícula. Si usted es menor de 65 años e intenta ingresar al sistema, no va a poder llevar a cabo su matrícula, hasta que sea la fecha correspondiente (5 y 6 de agosto).

1. Una vez que ingrese al sistema de matrícula en línea, se recomienda cambiar la contraseña por una de su confianza y anotar en un lugar seguro. Para realizar el cambio de contraseña y actualizar su información personal se ingresa al **Perfil**, que se ubica al costado superior derecho de la pantalla. Lo anterior es

muy importante para que su factura sea realizada sin complicaciones.

2. Si realiza alguna actualización de información recuerde **Aceptar los términos y condiciones** y presionar **guardar**. Esto se encuentra al final de la pantalla de información personal.

3. Una vez actualizada su información, volver al **Inicio** para proceder a su matrícula.

4. Para encontrar los cursos de su interés debe **seleccionar el módulo en el que se encuentra**. Se recomienda revisar la **Guía de horarios y el módulo al que pertenece** el curso de su interés.

5. Presionar el módulo y luego puede buscar el curso que desee matricular en la casilla de búsqueda. Una vez localizado, se debe agregar al **Carrito de compra** para reservar el curso.

Nota: **La reserva de los cursos solo durará 30 minutos a partir de que se agrega el primero**. Se recomienda tener la información de pago y matrícula a mano para facilitar el proceso. Si la matrícula no se realiza en este tiempo, los cursos serán liberados y usted deberá realizar nuevamente su matrícula desde el paso 1.

6. Si solo va a matricular un curso se puede dirigir al **Carrito**, pero si desea continuar con la matrícula puede seleccionar **Continuar comprando**.

7. Una vez agregados los cursos que desee matricular se dirige a **Carrito**, aquí verá la información de su orden de compra, así como el tiempo de reserva en la esquina superior derecha.
8. Si desea eliminar un curso presione la **X** al lado del nombre del curso.
9. En el carrito también encontrará la **Póliza estudiantil del INS**. La póliza es obligatoria y es anual, por lo que se paga una única vez al año.
10. Antes de pasar al pago de la compra **verifique el monto a cancelar** (puede revisar la información de los costos de los cursos en la Guía de Horarios).
11. Acepte los **Términos y condiciones** y presione el botón **Continuar**.
12. Llene las casillas con la información de pago. **La tarjeta puede ser de débito o de crédito y no necesariamente tiene que estar a nombre del estudiante que matricula**. Se aceptan tarjetas Visa, MasterCard o American Express, de cualquier entidad bancaria.
13. Llene el formulario con el número de tarjeta, código de seguridad y la fecha de vencimiento. **Esta información no se guarda ni por la fundación UCR ni por el PIAM**.
14. Una vez llenado el formulario de pago, debe seleccionar **Finalizar**.
15. Recibirá un correo con el comprobante de su compra. **Ya estará oficialmente matriculado en el PIAM**.

¿Quiere recibir información del PIAM en su Whatsapp?

Si le interesa recibir información del PIAM vía whatsapp, puede ingresar el siguiente enlace en su explorador de internet del celular

<https://wa.me/50625111500> agregarnos como parte de sus contactos y enviarnos “**Soy estudiante PIAM**”.

** No es necesario que respondan los mensajes, es solo para que reciban información **

Inversión económica aproximada para cursos específicos

Como los cursos de Artesanías y Manualidades requieren compra de materiales, es necesario que los y las estudiantes conozcan previo a la matrícula, la inversión aproximada que tienen que realizar por curso; así pueden matricular según sus posibilidades. Se resalta que es un costo aproximado, dado que es variable según precios, marcas, lugares de venta y gustos de los y las estudiantes.

En este sentido, es deber de los y las estudiantes adquirir los materiales por sus propios medios, pero con la debida orientación del o la facilitadora, ya que es la persona experta en la técnica que se está aprendiendo. Los y las facilitadoras, pueden recomendar tipos de materiales y productos, así como lugares de venta; sin embargo, no se puede obligar a los y las estudiantes a comprarlos exclusivamente donde la persona facilitadora indique.

- **Bordado con cintas III:** Las estudiantes ya cuentan con el material.
- **Pintura sobre piedras:** ₡20.000 aproximadamente para la compra de pinceles, pinturas y piedras.
- **Origami:** ₡8.000 aproximadamente por ciclo lectivo.
- **Tallado en madera (Colibrí):** ₡35.000 aproximadamente por ciclo lectivo.
- **Artesanías en cuero III:** ₡48.000 aproximadamente por ciclo lectivo (herramientas)
- **Filigrana III:** ₡15.000 aproximadamente por ciclo lectivo
- **Falso Vitral:** ₡42.000 aproximadamente por ciclo lectivo.
- **Elaboración de mini escenarios temáticos:** ₡15.000 aproximadamente por ciclo lectivo.

Teléfono: 2511-1500

Correo electrónico: piam.vas@ucr.ac.cr



Cursos específicos

Los cursos específicos del PIAM son **exclusivos para personas mayores de 50 años**. Para este II ciclo lectivo 2021, los cursos serán virtuales y se organizan en **8 módulos según su orientación temática**.

Tecnologías TIC'S

Idiomas

Artesanías y
manualidades

Movimiento
Humano

Estilos de vida
saludables

Arte y cultura

Conocimientos
generales

Grupos artísticos

Tecnologías TIC's

Nota: Todos los cursos del módulo de Tecnologías (TICs), tienen un costo por concepto de matrícula de ₡29.000 colones + 2% IVA = **₡29.580 colones** por ciclo lectivo y se cancela en el momento de la matrícula.

CÓDIGO	CURSO	HORARIO	PROFESOR	GRUPO	CUPO
IF0256-01	Almacenamiento en la nube I	M 17 a 18:30	Roger Ramos	01	20
IF0257-01	Almacenamiento en la nube II (requisito IF0256)	K 17 a 18:30	Roger Ramos	01	20
IF0611-01	¿Cómo hacer presentaciones digitales creativas? Power point, Canva	J 17:30 a 19:00	María José Olarte	01	20
IF0231-01	Uso del teléfono inteligente I	J 8 a 9:50	Leandro Gómez	01	20
IF0232-01	Uso del teléfono inteligente II (requisito IF0231)	K 8 a 9:50	Leandro Gómez	01	20
IF0226-01	Aplicaciones Móviles	L 17:30 a 19:00	María José Olarte	01	20
IF0246-01	Gobierno y herramientas digitales (WhatsApp, Zoom, Pagos en línea)	S 9 a 10:30	Roger Ramos	02	20
IF0266-01	Manejo de archivos digitales	J 10 a 11:50	Leandro Gómez	01	20

IF0606-01	Herramientas tecnológicas ante el confinamiento-01	K 10 a 11:50	Leandro Gómez	02	20
IF0231-01	Fotografías con teléfonos móviles I	S 10 a 11:30	Lucía Molina	03	20
IF0232-01	Fotografías con teléfonos móviles II (IF0231)	K 18 a 19:50	Lucía Molina	01	20

Idiomas

***Nota:** Los cursos de francés y el de Chino Mandarín: Tradiciones y costumbres (una vez por semana) tienen un costo por **concepto de matrícula de ¢27.000 colones + 2% IVA = ¢27.540 colones** y se cancela en el momento de la matrícula.

Los cursos de inglés de dos veces por semana tienen un costo por **concepto de matrícula de ¢37.000 colones + 2% IVA = ¢37.740 colones** por ciclo lectivo. Este monto se cancela en el momento de la matrícula.

El curso Escritura Japonesa I (Hiragana) y Escritura Japonesa (Kanji), tienen un costo por **concepto de matrícula de ¢8.000 colones + 2% IVA = ¢8.160 colones** por ciclo lectivo. Este monto se cancela en el momento de la matrícula.

CÓDIGO	CURSO	HORARIO	PROFESOR	GRUPO	CUPO
NI1021-01	Inglés 1A (exclusivo para estudiantes que inician inglés)	M y V 10 a 11:50	Mairene Durán	01	20
NI1021-02	Inglés 1A (exclusivo para estudiantes que inician inglés)	L y J 17 a 18:50	Sharon Badilla	02	20
NI1026-01	Inglés 1B (requisito NI1021)	K y J 8 a 9:50	Mairene Durán	01	20
NI1031-01	Inglés 2A (requisito NI1026)	K y J 10 a 11:50	Mairene Durán	01	20
NI1036-01	Inglés 2B (requisito NI1031)	M y V 8 a 9:50	Mairene Durán	01	20
NI1041-01	Inglés 3A (requisito NI1036)	L y J 8 a 9:50	Sharon Badilla	02	20
NI1046-01	Inglés 3B (requisito NI10)	L 10 a 11:50 V 7 a 8:50	Sharon Badilla	01	20
NI1051-01	Inglés 4A (requisito NI10)	J 10 a 11:50 V 11 a 12:50	Sharon Badilla	02	20

CÓDIGO	CURSO	HORARIO	PROFESOR	GRUPO	CUPO
NI1061-01	Inglés 5A (requisito NI10)	M y V 14 a 15:50	Mairene Durán	01	20
NI0211-01	Francés I	V 9 a 11:50	Amanda Sánchez	01	20
NI0212-01	Francés II	J 9 a 11:50	Mileydi Mora	01	20
NI0511-01	Escritura Japonesa I	L 8:30 a 10:30	Mario Izaguirre	01	20
NI0513-01	Escritura Japonesa Kanji (requisito NI0512)	M 8:30 a 9:20	Mario Izaguirre	01	20
NI0711-01	Chino Mandarín: Costumbres y tradiciones	K 14 a 15:50	Pei Chen	01	25

Artesanías y Manualidades

Nota: Los cursos del Módulo de Artesanías y Manualidades tienen un costo por **concepto de matrícula de ¢8.000 colones + 2% IVA = ¢8.160 colones** por ciclo lectivo y se cancela en el momento de la matrícula. Exceptuando la modalidad Taller (8 semanas), que tiene un costo por concepto de matrícula de **¢6.000 colones + 2% IVA = ¢6.125 colones** por ciclo lectivo

En los siguientes cursos se requiere que él o la estudiante adquiera, por sus propios medios, la compra de materiales necesarios para recibir el curso, **dado que los y las facilitadoras no venderán materiales** (Ver Inversión económica aproximada de cursos específicos).

CÓDIGO	CURSO	HORARIO	PROFESOR	GRUPO	CUPO
AR0013-01	Bordado con cintas III (requisito AR0012)	J 10 a 11:50	Rosa Pochet	01	15
AR0316-01	Pintura sobre piedras	K 10 a 11:50	Carlos Quirós	01	20
AR0126-01	Origami	M 10 a 11:50	Alicia Granados	01	15
AR0394-01	Artesanías en cuero IV (requisito AR0393)	K 9 a 10:50	Alejandra Araya	01	10
AR0213-01	Filigrana III (requisito AR0212)	K 10 a 11:30	Lidia Ramírez	01	15
AR0436-01	Elaboración de mini escenarios temáticos	K 15 a 16:15	Yajaira Loáiciga	01	20
AR0161-01	Falso Vitral	V 10 a 11:30	Gladys Gutiérrez	01	20
Taller					
AR0376-01	Tallado en madera (proyecto Colibrí)	M 15 a 16:30	Sonia Blanco	01	20

Duración: Este taller tiene una duración de **8 semanas** y tiene un valor por **concepto de matrícula de ¢6.000 colones + 2% IVA = ¢6.125 colones** por ciclo lectivo. Inicia el miércoles 01 de septiembre y finaliza el miércoles 20 de octubre.

Movimiento Humano

Nota: Los cursos del Módulo de Movimiento Humano tienen un costo por concepto de matrícula de **₡8.000 colones + 2% IVA = ₡8.160 colones** por ciclo lectivo y se cancela en el momento de la matrícula.

CÓDIGO	CURSO	HORARIO	PROFESOR	GRUPO	CUPO
MH1056-01	Zumba	L 8 a 8:55	Maribel Matamoros	01	50
MH1031-01	Aeróbicos bailables	V 10 a 10:55	Maribel Matamoros	01	50
MH1011-01	Aeróbicos -01 (65 años y más)	V 9 a 10:00	Olga Hernández	02	25
MH1011-01	Aeróbicos -01 (65 años y más)	V 9 a 10:00	Olga Hernández	01	25
MH1011-02	Aeróbicos -02	K 10:30 a 11:30	Ginnette Sánchez	02	25
MH1011-03	Aeróbicos -03	M 9 a 10:00	Olga Hernández	03	25
MH4066-01	Yoga y valores para vivir	M 10 a 11:30	Juan Fco. Martínez	01	25
MH1041-01	Ritmo y movimiento popular	K 9 a 10:00	Esmeralda González	01	50
MH5011-01	Taekwondo	J 8 a 9:00	Mayra Valverde	01	25
MH3041-01	Acondicionamiento Físico -01	L 9 a 9:55	Maribel Matamoros	01	30
MH3041-02	Acondicionamiento Físico -02	V 9 a 9:55	Maribel Matamoros	02	30
MH0031-01	Actividades Folclóricas	L 10:30 a 11:45	Maribel Matamoros	01	25
MH0011-01	Tango Principiantes Mixto	K 14 a 15:30	Ginnette Sánchez	01	20

CÓDIGO	CURSO	HORARIO	PROFESOR	GRUPO	CUPO
MH4072-01	Movimientos básicos de Tai Chi II (Requisito MH4071)	M 10 a 11:30	Ligia Chavarría / Ligia Salazar	01	25
MH0021-01	Flamenco Mixto	L 9 a 10	Alicia González	01	25

Estilos de vida saludable

Nota: Los cursos del Módulo de Estilos de Vida Saludable tienen un costo por **concepto de matrícula de ¢8.000 colones + 2% IVA = ¢8.160 colones** por ciclo lectivo y se cancela en el momento de la matrícula.

CÓDIGO	CURSO	HORARIO	PROFESOR	GRUPO	CUPO
GR0033-01	El poder del ahora III (requisito GR0032)	L 14 a 15:50	Flory Barrantes	01	25
GR0036-01	Salud y Bienestar: Emoción y conducta*	L 16 a 17:30	Isidoro Zaidman y Ana Carolina París	01	30
GR0161-01	Mindfulness: Conciencia plena*	L 18 a 19:30	Isidoro Zaidman y Ana Carolina París	01	30

***Nota:** No se recomienda matricular Salud y bienestar y Mindfulness en el mismo ciclo lectivo

CÓDIGO	CURSO	HORARIO	PROFESOR	GRUPO	CUPO
GR0266-01	Eco-Gastronomía y Slow Food	J 10 a 11:30	Patricia Sánchez/ Guillermo Sánchez	01	25
GR0271-01	Genes, envejecimiento y medio ambiente	K 18 a 19:50	Pilar Ramírez	01	10
GR0276-01	Uso de aceites esenciales	M 10 a 11:50	Luis Agüero	01	20
GR0016-01	Guardianes del Bienestar para una vida plena	M 11 a 12:30	German Cedeño / Irene Puertas	01	15

GR0006-01	Agricultura Orgánica	M 10 a 11	Leida Castro	01	15
GR0286-01	Construyendo Salud Mental: Gestión del Estrés y Resiliencia Personal	V 16 a 17:50	Johanna Chanto	01	20
GR0327-01	Programación Neurolingüística II (requisito GR0326)	M 10 a 11:50	Gina Jiménez	01	25
GR0336-01	Autocuidado para personas cuidadoras de mayores **	L 14 a 15:50	Carolina Gómez / María José Víquez	01	20

**** Requisito:** Ejercer la labor de cuidado de una persona adulta mayor dependiente.

Taller

GR0261-01	Estrategias de negociación en la resolución de conflictos	J 9 a 10:50	Jasmine García	01	15
-----------	---	-------------	----------------	----	----

Duración: Este taller tiene una duración de 8 semanas y tiene un valor por concepto de matrícula de **₡6.000 colones + 2% IVA = ₡6.125 colones** por ciclo lectivo. Inicia el **jueves 26 de agosto** y finaliza el **jueves 14 de octubre**.

GR0261-01	La negociación, mediación y conciliación como estrategias de resolución de conflictos	J 9 a 10:50	Jasmine García	01	15
-----------	---	-------------	----------------	----	----

Duración: Este taller tiene una duración de 8 semanas y tiene un valor por concepto de matrícula de **₡6.000 colones + 2% IVA = ₡6.125 colones** por ciclo lectivo. Inicia el **jueves 21 de octubre** y finaliza el **jueves 09 de diciembre**.

Arte y Cultura

Nota: Los cursos del Módulo de Arte y Cultura tienen un costo por concepto de matrícula de ₡8.000 colones + 2% IVA = ₡8.160 colones por ciclo lectivo y se cancela en el momento de la matrícula.

Los cursos Técnicas de pintura y Trazos, arte, vida y comunidad, del facilitador Camilo Bolaños tienen un costo por concepto de matrícula de ₡27.000 colones + 2% IVA = **₡27.540 colones** por ciclo lectivo y se cancela en el momento de la matrícula.

CÓDIGO	CURSO	HORARIO	PROFESOR	GRUPO	CUPO
AC0171-01	Ciudades de América	J 8 a 9:50	Jorge Grané	01	30
AC0172-01	Ciudades de Europa	V 8 a 9:50	Jorge Grané	01	30
AC0026-01	Cultura del vino	M 10 a 11:50	Concepción Suárez	01	30
AC0011-01	El arte del bonsai	M 15 a 16:30	Germán Arrieta	01	30
AC0117-01	Breve historia del pueblo Judío e Israel II (requisito AS0116)	K 9 a 11:00	Bryan Acuña	01	30

CÓDIGO	CURSO	HORARIO	PROFESOR	GRUPO	CUPO
AC0083-01	Trazos, arte vida y comunidad (requisito AC0081 y AC0082)	K 15 a 16:50	Camilo Bolaños	01	26
AC0181-01	Aprendiendo a tocar Flauta dulce	L 8 a 9:50	María del Carmen Oreamuno	01	10
CC0046-01	Taller de teatro para principiantes	J 10 a 11:30	Mayra Zúñiga	01	10

Conocimientos generales

Nota: Los cursos del Módulo de Conocimientos Generales tienen un costo por concepto de matrícula de $\text{¢}8.000$ colones + 2% IVA = **$\text{¢}8.160$ colones** por ciclo lectivo y se cancela en el momento de la matrícula.

CÓDIGO	CURSO	HORARIO	PROFESOR	GRUPO	CUPO
CG0036-01	Un viaje en el tiempo: Tendencias históricas que enmarcan nuestro futuro	M 10 a 11:30	Rolain Borel	01	24
CG0041-01	Educación financiera I	V 10 a 11:00	Manuel Fco. Sánchez	01	12
CG0052-01	Reflexión y escritura: aprendiendo a escribir entre todos II (requisito CG0052)	J 10 a 11:50	Mario Valverde	01	22
CG0091-01	Lectura crítica del escritor cubano Leonardo Padura	L 17 a 18:30	Giselle García e Ingrid Behm	01	15
CG0096-01	Física sin matemática	K 15 a 16:00	José Alberto Villalobos	01	16
Taller					
CG0086-01	Conocer el cerebro	V 10 a 11:50	Jorge Grané	01	45
Duración: Este taller tiene una duración de 8 semanas. Inicia el viernes 27 de agosto y finaliza el viernes 15 de octubre. Tiene un costo por concepto de matrícula de $\text{¢}6.000$ colones + 2% IVA = $\text{¢}6.125$ colones por ciclo lectivo					

Organice su horario

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:00 a.m						
8:00 a.m						
9:00 a.m						
10:00 a.m						
11:00 a.m						
12:00 m.d						
1:00 p.m						
2:00 p.m						
3:00 p.m						
4:00 p.m						
5:00 p.m						
6:00 p.m						
7:00 p.m						
8:00 p.m.						
9:00 p.m.						

Teléfono: 2511-1500

Correo electrónico: piam.vas@ucr.ac.cr



Prioridades

Código	Curso	Horario	Facilitador/a	Grupo

INICIO DE LECCIONES: Semana del 23 al 28 de agosto

Seguro de accidentes para universitarios

PÓLIZA No. 01 01 EUM 0000 49 (EUN-73)

Este seguro cubre accidentes únicamente, que puedan ocurrir en cualquier parte del territorio nacional y fuera del mismo, durante las 24 horas del día y mientras el seguro se encuentre vigente.

COBERTURA

Gastos Médicos por accidente	¢3.000.000,00
Incapacidad Permanente Accidental	¢3.000.000,00
Muerte Accidental	¢3.000.000,00

VIGENCIA

Rige del 15 de febrero del año en curso al 14 de febrero del siguiente año, de conformidad con el semestre matriculado.

PRIMA La prima es de ¢7.500,00 anual (+2% IVA) y se debe cancelar a la Universidad junto con el primer recibo de matrícula que sea emitido al estudiante. Los estudiantes que no son de matrícula ordinaria, deberán cancelar la prima cuando se inscriba en el curso.

INDEMNIZACIÓN POR GASTOS MÉDICOS

Toda solicitud de indemnización deberá ser tramitada por el estudiante ante el Instituto Nacional de Seguros, ya sea en cualquiera de sus Sucursales o en Oficinas Centrales, en caso de recibir atención médica privada o en la Caja Costarricense de Seguro Social (C.C.S.S.), esta última opción para aquellos estudiantes que no se encuentran asegurados en el Sistema Social.

ATENCIÓN MÉDICA EN EL INS

Podrá asistir a INS-Salud, ubicado en la Uruca, o a cualquiera de los Dispensarios del INS, ubicados en todo el territorio nacional. Para ello debe llevar una orden de atención médica que la obtendrá en la Oficina de Salud de la Sede Central o Sedes Regionales o en cualquiera de las Sucursales del Instituto. En este caso, el estudiante no desembolsará dinero,

ni se cobrará el deducible correspondiente y se reconocerá el transporte de emergencia en ambulancia al momento del accidente, máximo tres mil colones por evento.

AVISO

Se deberá dar aviso al Instituto del accidente, dentro de los noventa días naturales de su ocurrencia, con los requisitos descritos anteriormente. No obstante, si las consecuencias del accidente no se manifiestan en el momento mismo, el Asegurado podrá comunicarlo al INS a más tardar dentro de los ciento ochenta días, contando a partir de la fecha de ocurrencia del evento.

TRÁMITES

Para consultas llame al 800-835-3467 Teleins o visite la página web www.ins-cr.com. Puede descargar toda la información en el siguiente enlace https://oaf.ucr.ac.cr/sites/default/files/poliza_estudiantil.pdf