



# TALLERES

# Y

# CHARLAS

# 2025

## COMO APOYO PARA EL APRENDIZAJE

# ¿Qué son los talleres y charlas como apoyo para el aprendizaje?



Los talleres y charlas como apoyo para el aprendizaje corresponden a un servicio dirigido a toda la población estudiantil de la UNA; se ofrecen con la finalidad de responder a las necesidades académicas que surgen a lo largo del proceso formativo universitario.



Cada taller-charla se imparte de manera presencial y/o sincrónica, con una duración de 2 horas mínimo en las que se abordan diversas temáticas, que se relacionan con factores que inciden en la permanencia universitaria.



Unidad de Éxito  
Académico

**UEA**

VICERRECTORÍA DE DOCENCIA - UNA



**VICERRECTORÍA  
DE DOCENCIA**  
UNIVERSIDAD NACIONAL

**UNA** UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA

# Guía para completar la solicitud Talleres y charlas como apoyo al aprendizaje

1. Ingrese al LINK de la solicitud de talleres y charlas.
2. Debe llenarlo con el correo institucional.
3. Esta solicitud la completan únicamente personas que necesitan la actividad para su grupo de clase o grupo cautivo.
4. Son actividades exclusivas para un grupo definido por la Unidad Académica o persona responsable.
5. Se pueden solicitar **SÓLO** un taller o charla por formulario en las 4 diferentes áreas. Si desea hacer solicitudes de varias actividades para diferentes grupos de estudiantes, en diferentes horarios, en la misma área o diferentes áreas, debe llenar una solicitud para cada uno.

# Guía para completar la solicitud

## Talleres y charlas como apoyo al aprendizaje

6. El llenar la solicitud no garantiza que se le brindará la actividad, eso dependerá del tiempo y disponibilidad de la persona facilitadora.
7. La respuesta a su solicitud tiene un tiempo máximo de 22 días naturales para darle una respuesta, sea positiva o no.
8. La persona facilitadora se comunicará por correo o teléfono con la persona académica solicitante para coordinar detalles.
9. Cuando se han finiquitado todos los detalles, se le brindará una respuesta por correo a la persona académica del curso y responsable de la estrategia: Med. Laura Ramirez Chavarría, [lrami@una.cr](mailto:lrami@una.cr), (horario lunes y miércoles todo el día y jueves en la tarde) ó celular: 8925-1234, para sedes Omar Dengo y Benjamin Nuñez.

# Exclusivo para Sedes Regionales



## Sedes Regionales:

**Campus Coto:** MBA. Angie Gómez Mora

[exitoacademicocoto@una.cr](mailto:exitoacademicocoto@una.cr)

**Campus Pérez Zeledón:** MSc. Gabriela Pérez

Blanco [exitoacademicopz@una.cr](mailto:exitoacademicopz@una.cr)

**Campus Nicoya:** MSc. Ana Francis Rosales

Yenkins [exitocampusnicoya@una.cr](mailto:exitocampusnicoya@una.cr)

**Campus Liberia:** MSc. Ana Francis Rosales

Yenkins [exitoacademicoliberia@una.cr](mailto:exitoacademicoliberia@una.cr)

**Sección Regional Huetar Norte y Caribe:** MSc.

Steven Cruz Sancho

[exitoacademico.sarapiqui@una.ac.cr](mailto:exitoacademico.sarapiqui@una.ac.cr)

**Sede Interuniversitaria de Alajuela:** MHD. Alí

Chaves Jiménez: [exitoacademicosiu@una.cr](mailto:exitoacademicosiu@una.cr)



# OFERTA

# DE

# TALLERES

# METACOGNITIVOS

como autoregular mi  
aprendizaje



Unidad de Éxito  
Académico

**UEA**

VICERRECTORÍA DE DOCENCIA - UNA



**VICERRECTORÍA  
DE DOCENCIA**  
UNIVERSIDAD NACIONAL

**UNA** UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA

# METACOGNITIVOS

## Hablar en público es un arte

El taller busca que la persona estudiante conozca los elementos principales para una presentación oral y tips fundamentales que le ayudarán en su desarrollo al momento de la exposición.



## El tiempo es oro, úsalo con eficiencia

El taller busca que la persona estudiante identifique sus ladrones del tiempo, conozcan y apliquen estrategias y herramientas para administrar el tiempo.



# METACOGNITIVOS

## Herramientas para el trabajo en equipo

En este taller se desarrollarán técnicas para trabajar en equipo, los elementos que influyen, los roles dentro de un equipo y tips para el éxito en el trabajo en equipo.



## Claves para crear hábitos y técnicas de estudio

En el taller se trabajará el significado e importancia de las herramientas adecuadas para los hábitos de estudio y los pasos para lograrlos; además de técnicas y tipos de formas de estudio que existen.

## Habilidades y herramientas para el liderazgo efectivo

El taller va a permitir que el estudiantado conozca herramientas para que desarrollen y refuercen las actitudes, criterios, habilidades y competencias que resultan necesarias para un efectivo rol del ejercicio del Liderazgo.



**Link de solicitud:**

**Duración de talleres:  
2 horas**



# OFERTA DE TALLERES ESCRITURA ACADÉMICA



# ESCRITURA ACADÉMICA

## ¿Cómo escribir frases y párrafos?

El taller presenta diferentes frases y párrafos tomados de ejemplos concretos para detectar cuál es la estructura más adecuada para una frase, y cómo a partir de ellas se puede organizar un párrafo. Se estudia la estructura de la oración simple (sujeto+verbo+objeto) y la conformación de párrafos breves.



## Enfrentando la página en blanco

Se explican las dificultades más comunes al momento de redactar y cómo solucionarlas de forma fácil y rápida. Por ejemplo, se explican técnicas para saber cómo continuar una redacción, cómo escribir una idea que puede explicarse pero aún no saber cómo escribir, cómo evitar que el texto sea confuso para un lector o cómo se puede continuar escribiendo cuando existe una interrupción, como cuando no se sabe qué más explicar. Sin embargo, conviene recordar que estas herramientas se desarrollan con el tiempo y cada persona puede optar por diferentes estrategias para alcanzar los mismos fines sobre la redacción.

# ESCRITURA ACADÉMICA

## ¿Esta lectura es confiable?

El taller ofrece herramientas generales para identificar los sitios y publicaciones que puedan ofrecer información relevante oportuna para un área disciplinaria. Por la diversidad de objetos de estudio de las diferentes carreras, se plantea una perspectiva amplia de cuáles son los principales datos o indicios por tomar en cuenta para determinar el valor académico de una publicación.



## ¿Cómo resumir la información?

El taller explica algunas de las maneras como se puede organizar la información de una lectura. Por ejemplo, se explica una forma de identificar ideas principales y secundarias, y se explican las características del mapa conceptual, las fichas de lectura, el mapa mental, las listas de ideas, entre otras.



# ESCRITURA ACADÉMICA

## Herramientas para el uso de normas APA



La charla ofrece herramientas para manejar la referencia de trabajos académicos según el Manual de la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés). Ofrece los casos más frecuentes a los que se deben enfrentar los autores al momento de manejar las fuentes bibliográficas, elaborar citas y enlistar los trabajos, libros y artículos consultados para redactar los trabajos académicos. Por lo común, es el Manual más utilizado en las revistas científicas, las investigaciones, los trabajos finales de graduación, entre otros.

**Duración de talleres:  
2 horas**

**link de solicitud:**





# OFERTA DE TALLERES

## ÁREA DE RECURSOS Y COMPETENCIAS DIGITALES



# COMPETENCIAS DIGITALES

**Búsquedas efectivas de información  
para la investigación académica.**

En la era digital abunda la información en línea, sin embargo no toda esta es veraz ni de calidad, puede estar sesgada o ser falsa lo que genera desinformación. Este taller ofrece algunas sugerencias para mejorar tus habilidades en la búsqueda de información en Internet empleando motores de búsqueda, operadores booleanos y bases de datos institucionales y de acceso abierto.



**Talleres de Ofimática  
(Herramientas Digitales)**

Están diseñados para ayudarte a dominar las herramientas tecnológicas esenciales que facilitan tu vida universitaria. Aprenderás a usar programas como Microsoft Office, herramientas de organización y otras aplicaciones útiles para tareas académicas, investigación y presentaciones. Ideal para mejorar tu productividad, organización y habilidades digitales. ¡Perfecto para estudiantes que quieren sacarle el máximo provecho a la tecnología!

# COMPETENCIAS DIGITALES

## Consideraciones generales básicas para el diseño y creación de contenidos digitales

A lo largo de la vida universitaria y profesional nos corresponderá diseñar alguna presentación, infografía, video u otro elemento digital visual, por ello, aunque no seamos diseñadores gráficos, es bueno tener un conocimiento básico general que nos ayude en esas pequeñas tareas. Esto es lo que abordaremos en este taller.



## Herramientas gratuitas o libres para la edición de videos

Hoy en día muchas personas pueden editar videos haciendo uso de herramientas digitales instaladas en sus computadores o hasta sus smartphones, sin embargo no todas son gratuitas y en algún momento tienen limitaciones en el uso de sus funcionalidades. En este taller se hará un recorrido por los principales software gratuitos de edición de video y aprenderemos usar de manera básica del software ShotCut para editar videos de buena calidad con propósitos educativos, profesionales o personales.

# COMPETENCIAS DIGITALES

**Diseño básico de sitios web con WIX.**



Con las tecnologías digitales podemos publicar contenido en muchas plataformas o redes sociales diversas, sin embargo, los sitios web siguen ofreciendo formalidad y presencia a las instituciones, empresas, organizaciones y colectivos en la publicación de sus contenidos. En este taller aprenderán crear de manera básica un sitio web con la plataforma WIX, respetando los principios básicos de estructura, contenido y diseño web.



**Duración de talleres:  
2 horas**

**Link de solicitud:**



# OFERTA DE TALLERES

## ÁREA DE PENSAMIENTO Y REALIDAD NACIONAL

---

---

---



Unidad de Éxito  
Académico

**UEA**

VICERRECTORÍA DE DOCENCIA - UNA



**VICERRECTORÍA  
DE DOCENCIA**  
UNIVERSIDAD NACIONAL

**UNA** UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA

# PENSAMIENTO Y REALIDAD NACIONAL

**MIT (Multi, inter y transdisciplinariedad) y mi carrera profesional**

En el taller la persona estudiante será capaz de reconocer la definición, importancia y la posible aplicación de las formas de colaboración MIT en sus vidas académicas y laborales.



**Inteligencia artificial ¿Hacia dónde vamos?**

La charla busca que la persona estudiante reconozca los dilemas más actuales sobre la inteligencia artificial y con ello formar una postura crítica frente a los posibles problemas a enfrentar en su ámbito laboral o académico.



# PENSAMIENTO Y REALIDAD NACIONAL

## Cada idea en su sitio

En el taller la persona estudiante desarrolla la habilidad del razonamiento y de la argumentación para la construcción de argumentos que le permitan comunicar de forma racional sus ideas.



## Ética-mente

La persona estudiante logrará comprender, de modo general, la diferencia entre ética y moral, así como su importancia y necesidad para su desenvolvimiento profesional y humano.

## Verdadera-mente

La persona estudiante aprenderá sobre la verdad y falsedad e invalidez y validez en la lógica para la identificación y valoración de argumentos e ideas que se le presentan en su vida académica cotidiana.

# PENSAMIENTO Y REALIDAD NACIONAL

**¡A criticar nuestra realidad!**

La persona estudiante a desarrollará habilidades generales para el pensamiento crítico y la detección de errores en la argumentación sobre problemas políticos y sociales propios de sus realidades cotidianas.



**¿Y dónde quedó la verdad?**

El taller busca que la persona estudiante conozca los tipos de falacias existentes y su detección en ideas y argumentos que repercuten en su vida mediante ejemplos como noticias y redes sociales.

**Duración de talleres:  
2 horas**

**[link de solicitud](#)**



# OFERTA DE TALLERES E-TICKET: UNA OPORTUNIDAD

**Primer ingreso  
Meses de Febrero y Marzo**



Unidad de Éxito Académico

**UEA**

VICERRECTORÍA DE DOCENCIA - UNA



**VICERRECTORÍA DE DOCENCIA**

UNIVERSIDAD NACIONAL

**UNA** UNIVERSIDAD NACIONAL COSTA RICA

# E-TICKET: UNA OPORTUNIDAD

**Primer ingreso**  
**Meses de Febrero y Marzo**

Con este taller se busca promover una mayor conciencia en el estudiantado sobre lo que significa ser un estudiante universitario, fomentando una mentalidad proactiva hacia el estudio y responsabilidades académicas en la UNA.



**[link de solicitud](#)**

**Duración de talleres:**  
**2 horas**



# **SOLICITUD DE TALLERES**

**Se recibirán solicitudes únicamente del personal docente administrativo, procurando sean talleres o charlas para grupos conformados de estudiantes, ya sea como parte de un curso o estrategia de la instancia académica.**

**La confirmación de las solicitudes quedará sujeta a la disponibilidad de la persona facilitadora, se le contactará mediante el correo electrónico institucional.**

**Si desea más información puede comunicarse al 2562-6760 o comunicarse mediante correo con Laura Ramírez Chavarría  
[laura.ramirez.chavarria@una.ac.cr](mailto:laura.ramirez.chavarria@una.ac.cr)**