



Cursos Virtuales Gratuitos



Costa Rica
aprende con la
U PÚBLICA

Matrícula Ordinaria: 02 de octubre, extraordinaria 03 de octubre
Periodo de clases: Del 09 de octubre al 17 de noviembre

Indicaciones Generales

- Los cursos se desarrollarán de manera virtual y gratuitos.
- La duración de cada curso será de 12 horas efectivas (ocho horas de contacto grupal y cuatro horas de estudio independiente).
- Los requisitos generales de matrícula son: acceso a internet y una cuenta de correo electrónico.
- La matrícula se realizará por medio digital de inscripción, quienes completen el mismo podrán acceder a los cursos.
 - Cada usuario podrá matricular un máximo de dos cursos (quienes matriculen más serán eliminados de la iniciativa)
- Los usuarios que cumplan con el proceso completo del curso recibirán un certificado digital de participación.

Pasos para la matrícula:

1. Revisar con atención la oferta de los cursos y sus requisitos
2. Tomar en cuenta la población a la que va dirigido, los requisitos específicos y el horario.
3. Elegir el curso a matricular (máximos 2 por persona), completar los datos.
4. Esperar el correo de confirmación de matrícula.

Nota: la matrícula está sujeta a cupo.

Consideraciones importantes:

- **Revisar con atención los requisitos específicos para cada curso**, y proceder a matricular solo si cumple con ellos, no habrá excepciones. Las personas que no cumplan con los requisitos, no serán consideradas.
- La matrícula es un **trámite personal**, no se podrá guardar espacios para otras personas.
- La persona que matrícula otorga datos personales, los cuales serán tomados para la confección del certificado una vez finalizada la gestión, **no se podrán hacer cambios de personas o sustitución de nombres en el transcurso del curso.**
- El proceso de matrícula requiere verificación de datos, en caso de que el equipo de CR Aprende le solicite información adicional, **se debe enviar lo que se solicite en el tiempo establecido**, de lo contrario no será considerado.

La UTN a través de la iniciativa Costa Rica Aprende con la U Pública te invita a participar de los cursos gratuitos y 100% virtuales, los disponibles son:

Tecnologías de la información y comunicación

- Aplicaciones Digitales de Digitación

Ambiente, territorio y sustentabilidad

- Estrategias de Sostenibilidad Ambiental

Educación y desarrollo integral:

- Herramientas de Crianza Positiva para Madres Solteras
 - Técnicas para hablar en público
 - Principios básicos de la Contabilidad
 - Excel Básico
- Taller básico sobre uso de tablas dinámicas en Microsoft Excel
 - Primeros Auxilios Básicos

Idioma:

- Inglés Básico
- Inglés Básico para Jóvenes

Cambio climático

- Introducción al Cambio Climático

Salud ecosistémica y calidad de vida

- Curso básico de constitución, organización y funcionamiento de las Comisiones de Salud Ocupacional
- Salud Integral y Acondicionamiento Físico desde el Hogar

Desarrollo tecnológico e innovación industrial y de servicios

- Fundamentos de Lean Six Sigma

Producción eco-eficiente: agropecuaria y de recursos naturales

- Elaboración de Abonos Líquidos y Bioplaguicidas



Curso: Aplicaciones Digitales de Digitación

Descripción del curso: Uso de Aplicaciones Digitales, innovadoras de la escritura en computadora, basándose en el conocimiento y uso adecuado del teclado para fortalecer y desarrollar mayores destrezas en el área de digitación. Implementando ejercicios de velocidad y exactitud, así como, manejo, cuidados y uso adecuado del equipo utilizado.

Perfil de entrada del curso: Participantes interesados en el empoderamiento en digitación utilizando técnicas y estrategias adecuadas para lograr digitar de forma rápida eficaz y satisfactoria. Logrando una mayor satisfacción en su oficina, teletrabajo o proyectos personales.

Perfil de salida: Los y las participantes, apliquen las habilidades y destrezas adquiridas en su campo laboral o personal de una forma segura, exitosa y sientan mayor pasión por su trabajo o teletrabajo.
Participantes que apliquen el uso adecuado y establecido para el teclado tanto alfanumérico como numérico.
Participantes con mayor exactitud y velocidad para digitar.

Población meta: Público en general de 18 a 60 años

Requisitos: Los participantes deberán contar con computadora (preferiblemente con un teclado de computadora de escritorio)

Requerimientos de materiales por parte del estudiante: Computadora
Fechas y horarios: Miércoles (11, 18, 25 Oct y 01 Nov) de 9am a 11am.



Curso: Estrategias de Sostenibilidad Ambiental

Descripción del curso: El curso "Estrategias de Sostenibilidad Ambiental" tiene como propósito desarrollar habilidades en el participante que le permitan la implementación de estrategias de sostenibilidad ambiental para el control del impacto ambiental por medio de buenas prácticas ambientales. Así como, fomentar el conocimiento de los objetivos de desarrollo sostenible.

Los aprendizajes en el curso se construyen a través de una visión enfocada en estrategias de prevención, mitigación, compensación y rehabilitación del impacto ambiental. Lo que implica el uso de una metodología constructivista con base en el aprendizaje inclusivo, participativo y contextualizado.

Perfil de entrada del curso: Personas responsables que buscan la protección del medio ambiente, el bienestar de las comunidades, la salud pública y el desarrollo sostenible.

Población meta: Público en general (18 a 59 años).

Requisitos: Aprobado Bachillerato en Educación Media

Requerimientos de materiales por parte del estudiante: Computadora y/o dispositivo móvil con acceso a internet, Manejo básico de aplicaciones ofimáticas, Conocimiento básico en hoja de cálculo.

Fechas y horarios: Grupo 1: Lunes de 5pm a 7pm, Grupo 2: Miércoles de 6pm a 8pm.



Curso: Herramientas de Crianza Positiva para Madres Solteras

Descripción del curso: Es un curso introductorio en la filosofía de “Disciplina Positiva”, que se fundamenta en el respeto y promueve los buenos tratos hacia la niñez y adolescencia, desde un enfoque holístico y vivencial. Está diseñado para madres solteras con hijos de cualquier edad que quieran aprender y/o cambiar su visión sobre la crianza de los niños con herramientas para educar con amabilidad, pero con firmeza con límites sin utilizar castigos y malos tratos.

Perfil de entrada del curso: Estudiantes con deseos de aprender y crecer en temas de crianza y educación de niños, con apertura a recibir formación con visiones de crianza basada en los buenos tratos, lo anterior con el objetivo de realizar cambios positivos a nivel personal y familiar.

Perfil de salida: Alumnas consientes de la importancia de educar desde los buenos tratos, con la adquisición de fundamentos y herramientas para aplicar una crianza y educación positiva promoviendo los buenos tratos hacia la infancia y la adolescencia.

Población meta: Madres solteras

Requisitos: Ser madre soltera.

Requerimientos de materiales por parte del estudiante: Hojas blancas y de colores, lápices de color, marcadores.

Fechas y horarios: Sábado (14, 21, 28 de octubre y 04 de noviembre) de 4pm a 6pm.



Curso: Técnicas para Hablar en Público

Descripción del curso: El curso Técnicas para Hablar en Público es un taller virtual por medio del cual las personas conocerán y practicarán técnicas que los desarrolle en la actividad diaria de la comunicación individual o masiva.

Perfil de entrada del curso: Docentes, estudiantes, profesionales y público que tenga la intención de mejorar en comunicación oral.

Perfil de salida: Docentes, estudiantes, profesionales y público que hayan integrado en su haber técnicas de retórica que utilizará en su actividad diaria.

Población meta: Personas a partir de los 18 años. Son bienvenidos los adultos mayores.

Requisitos:

- Bachillerato de secundaria
- Uso de las herramientas de internet
- Ser mayor de edad

Requerimientos de materiales por parte del estudiante:

Computadora PC o Laptop. No celular

Fechas y horarios: Lunes 20 y 27; miércoles 22 y 29 de noviembre de 6 a 8 pm



Curso: Principios Básicos de la Contabilidad

Descripción del curso: Este curso proporciona los elementos básicos y los ciclos de contabilidad para ser aplicados en las Mipymes, hogares, y como reforzamiento de los conocimientos básicos vistos en la materia. Está dirigido al público en general que deseen conocer sobre prácticas contables básicas (secundaria incompleta), con conocimiento de nulo a mínimo en principios contables. Al final del curso, el estudiante poseerá conocimientos básicos de contabilidad.

Perfil de entrada del curso: Este curso proporciona los elementos básicos de la estructura contable y los ciclos de contabilidad para las Mipymes y personas con conocimiento nulo o mínimo en procesos contables.

Perfil de salida: Al final del curso, el estudiante poseerá conocimientos básicos y significativos para aplicar la contabilidad básica de Mipymes y otras áreas.

Población meta: Público en general (18 a 60 años) relacionados con Mipymes o estudiantes.

Requisitos:

- Una computadora con acceso a internet o Dispositivo móvil con sistema operativo Android.,
 - Manejo básico de aplicaciones ofimáticas.
 - Conocimiento básico en hoja de cálculo.
 - Correo Electrónico

Requerimientos de materiales por parte del estudiante: No se requieren materiales adicionales.

Fechas y horarios: Jueves (12, 19, 26 Oct y Jueves 02 Nov) de 6pm a 8pm.

Curso: Excel Básico

Descripción del curso: En este curso se abordarán los primeros pasos en Excel, para el dominio de fórmulas básicas y conocimientos generales de la herramienta.

Perfil de entrada del curso: Curso abierto para personas con manejo básico de computación.

Perfil de salida: La persona que recibe el curso tendrá un conocimiento básico de la herramienta Excel y podrá desarrollar nuevas técnicas aplicadas tanto en la vida profesional y diario vivir de cada uno de ellos, lo que les permitirá generar nuevas y mejores experiencias al utilizar esta herramienta.

Población meta: público general de 18 a 60 años

Requisitos: Educación general básica

Requerimientos de materiales por parte del estudiante: Computadora.

Fechas y horarios:

Jueves (12, 19, 26 Oct y 02 de Nov) de 6pm a 8pm.



Curso: Taller básico sobre uso de tablas dinámicas en Microsoft Excel

Descripción del curso: El taller abarca los conceptos básicos de tablas dinámicas en Excel y su aplicabilidad para ordenar, analizar y presentar información, de diferente naturaleza tanto en la vida cotidiana como en el ámbito laboral.

Perfil de entrada del curso: Curso abierto para personas con manejo básico de computación.

Perfil de salida: La persona que recibe el curso tendrá un conocimiento básico de la herramienta tabla dinámica de Microsoft Excel y podrá desarrollar nuevas técnicas aplicadas tanto en la vida profesional y diario vivir de cada uno de ellos, lo que les permitirá generar nuevas y mejores experiencias al utilizar esta herramienta.

Población meta: Público en general (18 a 59 años).

Requisitos: Computadora con conexión a internet
Software instalado Microsoft Excel (2016 en adelante) en español
Contar con una cuenta de correo de Gmail.

Requerimientos de materiales por parte del estudiante:
Se requiere que la persona cuente con computadora con conexión a internet y el software de Microsoft Excel (2016 en adelante).

Fechas y horarios: Lunes (09, 23 Oct, 05 y 13 de Nov), de 7pm a 9pm.



Curso: Primeros Auxilios Básicos

Descripción del curso: Este curso brinda a los aprendientes los conocimientos básicos de primeros auxilios en la atención de una emergencia médica o de trauma, que suceda en un centro de trabajo, mediante las técnicas de aprendizaje, habilidades y destrezas para realizar vendajes, rescate, reanimaciones entre otros, para la intervención primaria en caso de que sucede una emergencia médica.

Perfil de entrada del curso:

Conocer sobre anatomía humana, Ayudar a otras personas por medio de destrezas y técnicas.

Perfil de salida:

Emplear técnicas de primeros auxilios básicos., Implementar técnicas de prevención de accidentes

Población meta: Público en general 15-50 años

Requisitos: Dirigido a público en general, no es necesario tener conocimientos específicos.

Requerimientos de materiales por parte del estudiante:

- Computadora o teléfono con servicio de internet
- Rollos de gasas

Fechas y horarios: Miércoles 6 pm-9 pm



Curso: Inglés Básico (Público en general)

Descripción del curso: Este taller promueve que los estudiantes utilicen el idioma inglés en situaciones reales. Lo anterior, facilita el aprendizaje y adquisición de dicha lengua extranjera. Este taller está dirigido a todas las personas que posean interés en el aprendizaje básico del idioma, sin que medie exclusión, ni discriminación de tipo sexual, étnica-racial, ni de género.

Perfil de entrada del curso: Comunicación asertiva, trabajo en equipo y manejo tecnológico.

Perfil de salida:

- Presentarse a sí mismo y a los demás.
- Saludar y despedirse de manera efectiva.
- Describirse a sí mismo y a los demás.
 - Describir mi comunidad.

Población meta: Público general de 18 a 60 años

Requisitos:

- Saber leer y escribir.
- Acceso a internet, computadora y cuenta de correo electrónico.
- Manejo de herramientas informáticas y de comunicación.

Requerimientos de materiales por parte del estudiante: Audífonos con micrófono (puede ser de celular).

Fechas y horarios:

Grupo 1: Martes (10 y 17 de Oct) y Jueves (12 y 19 Oct) de 3pm a 5pm.

Grupo 2: Lunes (09, 16, 23 y 30 de octubre) de 10am a 12pm.

Grupo 3: Miércoles (11,18 y 25 de octubre y 1 de noviembre) de 6pm a 8pm.



Curso: Inglés Básico para jóvenes

Descripción del curso: Este taller promueve que los estudiantes utilicen el idioma inglés en situaciones reales. Lo anterior, facilita el aprendizaje y adquisición de dicha lengua extranjera. Este taller está dirigido a todas las personas que posean interés en el aprendizaje básico del idioma, sin que medie exclusión, ni discriminación de tipo sexual, étnica-racial, ni de género.

Perfil de entrada del curso: Comunicación asertiva, trabajo en equipo y manejo tecnológico.

Perfil de salida: Presentarse a sí mismo y a los demás, Saludar y despedirse de manera efectiva, Describirse a sí mismo y a los demás, Describir mi comunidad.

Población meta: Jóvenes (12 - 17 años)

Requisitos: Saber leer y escribir, Acceso a internet, computadora y cuenta de correo electrónico, Manejo de herramientas informáticas y de comunicación.

Requerimientos de materiales por parte del estudiante: Audífonos con micrófono (puede ser de celular).

Fechas y horarios: Miércoles (11,18 y 25 de Oct y 1 de Nov) de 4pm a 6pm.



Curso: Introducción al Cambio Climático

Descripción del curso: El curso aspira que las personas participantes adquieran conocimientos introductorios al cambio climático, con el propósito sensibilizar y concientizar los procesos de cambio y responsabilidad individual.

Perfil de entrada del curso: Personas interesadas a conocer sobre el tema de cambio climático, así como, la afectación que este genera en las comunidades debido al impacto humano.

Perfil de salida: El participante del curso de introductorio en cambio climático obtendrá la conceptualización básica sobre el tema, así como, conciencia y sensibilidad sobre los impactos que genera el ser humano sobre los ecosistemas y las comunidades.

Población meta: Personas de la comunidad, de 12 años en adelante.

Requisitos: Población mayor a los 12 años de edad con responsabilidad, compromiso y sensibilización.

Requerimientos de materiales por parte del estudiante: Acceso a internet y equipo para acceso a plataforma digital para las clases.

Fechas y horarios: Miércoles de 6pm a 8pm.



Curso: Curso básico de constitución, organización y funcionamiento de las Comisiones de Salud Ocupacional

Descripción del curso: Las comisiones de salud ocupacional como organización bipartita de seguridad tienen una importante función en materia de prevención del riesgo laboral y la promoción de las mejores condiciones de trabajo de aquellas empresas que cuenten con más de 10 trabajadores. Por tal motivo las personas que conformen las comisiones deben ser dotadas de los conocimientos básicos y de los instrumentos necesarios para desempeñar su labor con eficiencia y contribuir a la disminución y control del riesgo laboral y por ende coadyuvar en la promoción de ambientes de trabajo saludables.

Perfil de entrada del curso: Personas trabajadoras que sean miembros de la Comisión de Salud Ocupacional de su centro de trabajo, o que estén interesadas en serlo.

Perfil de salida: Personas trabajadoras con conocimientos y habilidades requeridas para desempeñar de manera satisfactoria las funciones encomendadas a las Comisiones de Salud Ocupacional en los centros de trabajo.

Población meta: Público en general. Personas trabajadoras que sean miembros de la Comisión de Salud Ocupacional de su centro de trabajo, o aspiren a serlo.

Requisitos: Contar con una computadora y acceso a internet.

Requerimientos de materiales por parte del estudiante: Ninguno.

Fechas y horarios: Jueves (12, 19, 26 Oct y 02 Nov) de 6pm a 8pm.



Curso: Salud Integral y Acondicionamiento Físico desde el Hogar

Descripción del curso: Este es un curso integral y básico donde se aprenderán y reforzarán conceptos relacionados con la nutrición, hidratación, salud física-mental, se ejecutarán ejercicios y actividades para mejorar la condición física con elementos y accesorios que hay en los hogares, con el fin de evitar enfermedades de obesidad, cardiovasculares, de estrés y ansiedad, dirigidos principalmente para jóvenes adultos (16-55 años aproximadamente), para que les ayude a tener una mejor calidad de vida y salud integral.

Perfil de entrada del curso: Disponibilidad de tiempo, Actitud positiva, Dispuesta a mejorar la condición física y calidad de vida, Preferiblemente sin lesiones severas que requiera acompañamiento presencial para controlar el esfuerzo y movimiento.

Perfil de salida: Participantes tendrán el conocimiento básico para trabajar diferentes músculos del cuerpo con ejercicios iniciales que se pueden realizar en casa sin necesidad de recurrir a un gimnasio en tiempos de pandemia o por falta de tiempo y escasez económica.

Reconocerá la importancia de las pausas actividades y los pondrán en práctica para transmitir estos conocimientos a los demás miembros de la familia.

Población meta: Público en general

Requisitos: Un espacio en casa de al menos cuatro metros cuadrados para la actividad física, Vestimenta cómoda, Una colchoneta de ejercicio o mat de yoga, Tener instalada la plataforma Google meet, Preferiblemente tener correo de Google (@gmail.com)

Requerimientos de materiales por parte del estudiante: Ninguno.

Fechas y horarios: Martes 10, 17, 24 y 31 Oct) de 6pm a 8pm.



Curso: Fundamentos de Lean Six Sigma

Descripción del curso: Tener conocimientos sobre los fundamentos de Lean Six Sigma, donde podrá apoyar y participar en proyectos de mejora continua con la metodología DMAIC (Definir, Medir, Analizar, Mejorar y Actuar).

Perfil de entrada del curso: Mínimo noveno año de colegio aprobado, uso de herramientas ofimáticas y tremendo gusto por la calidad y la mejora continua.

Perfil de salida: Un participante con conocimientos sobre los fundamentos de Lean Six Sigma, donde podrá apoyar y participar en proyectos de mejora continua con la metodología DMAIC.

Población meta: Público en general.

Requisitos: Una computadora con acceso a internet.
Manejo básico de aplicaciones ofimáticas.

Requerimientos de materiales por parte del estudiante: Ninguno.

Fechas y horarios: Lunes (09, 16, 23 y 30 de octubre) de 6pm a 8pm.



Curso: Elaboración de Abonos Líquidos y Bioplaguicidas

Descripción del curso: Una de las principales actividades de la agricultura Sostenible es la producción agrícola sana, cada vez son más los agricultores que se suman a esta tendencia de producción en países de América Latina y El Caribe (ALC) interesados en implementar o mejorar la gestión de sus huertos urbanos. Sin embargo, en este caso y frente al común y creciente impacto de plagas y enfermedades, no siempre se dispone de técnicas y métodos prácticos, probados en campo y adaptados a su realidad, que puedan ayudarlos a mejorar sus actividades y reducir los efectos sobre la calidad y los rendimientos de los productos de la agricultura urbana. Creemos que este curso es un aporte significativo para productores y estudiantes que quieran aprender en este tema.

Perfil de entrada del curso: El módulo abordará las principales técnicas de producción, aplicación y conservación de bioinsumos en diferentes unidades productivas, la utilización de microorganismos benéficos y sus efectos, haciendo énfasis en el uso Integral en la producción desde un enfoque holístico del sistema.

Perfil de salida: Producir tus propios abonos orgánicos utilizando las diferentes técnicas existentes, Producir tus propios caldos minerales, Realizar repelentes orgánicos para proteger tus plantas de cualquier plaga, Hacer que cualquier tierra sea 100% fértil y nutritiva, Evitar enfermedades (hongos, plagas, etc.) en tus plantas con la producción y aplicación de bioinsumos minerales, Hacer cultivos auto sostenibles aprovechando todo tipo de material orgánico, Huertas, Sacar semillas, germinarlas y sembrarlas, Producir abono para vender como idea de negocio.

Población meta: Público en general de 15 a 60 años, preferiblemente agricultores y ganaderos, emprendedores de microempresas relacionadas con el sector.

Requisitos: Tenga acceso a internet, y tenga ya sea un dispositivo móvil o computadora.

Requerimientos de materiales por parte del estudiante: Ninguno.

Fechas y horarios: Martes (10, 17, 24 y 31 Oct) de 1:30 a 3:30pm





Costa Rica
aprende con la
U PÚBLICA