

» El presente boletín es confeccionado por el Equipo Gestor de la EMV con el fin de promover la divulgación de información relevante para sus estudiantes y funcionarios, así como generar anuncios de acontecimientos cotidianos dentro de la escuela.

## EMV

La EMV es parte del Plan de Clima Organizacional liderado por el Área de Salud Laboral de la UNA, el cual busca propiciar un ambiente laboral saludable entre las diferentes áreas administrativas de la Universidad.

» El equipo de Gestión de la EMV cuenta con 2 comisiones:

### SOCIO-LABORAL:

responsable de favorecer las relaciones interpersonales entre funcionarios de la EMV y generar un ambiente laboral saludable.

### COMUNICACIÓN:

responsable del diseño y ejecución de estrategias de comunicación y divulgación dentro de la EMV.

## ANUNCIOS IMPORTANTES:

» Aquellos estudiantes que presenten problemas de conectividad, acceso a equipo de cómputo, así como falta de recursos económicos para su matrícula pueden contactar a la Subdirección de forma directa al correo electrónico [subdireccionemv@una.cr](mailto:subdireccionemv@una.cr) o a través del académico de los cursos que se encuentra recibiendo.

» Se realizó una encuesta a los estudiantes de la EMV sobre la modalidad virtual, al finalizar el I ciclo 2020 y queremos compartir los resultados:



118 respuestas de 174 estudiantes encuestados en total

¿Con qué equipo cuenta?		Principales consideraciones que dificultó el aprendizaje
Computadora de escritorio	15.25%	Percibieron un aumento en la carga académica
Computadora portátil	87.29%	Se les dificultó evacuar dudas con los académicos
Tablet	8.47%	Se les dificultó la concentración
Celular	77.97%	Les afectó la ausencia de prácticas presenciales
Acceso a internet		Presentaron problemas de conexión
Wifi hogar	96.61%	Presentaciones de las clases no descargables
Datos móviles	33.05%	Extensión de clases fuera del horario de curso
Dificultades en el aprendizaje en esta modalidad		
Sí	66.10%	
No	33.90%	

Les presentamos las normativas y reglamentos que siempre deben tener en consideración para su vida dentro de la UNA. Los documentos completos los pueden solicitar a la subdirección de la EMV:

- » Convenio CCSS-Universidades Estatales
- » Reglamento General sobre los Procesos de Enseñanza y Aprendizaje de la Universidad Nacional
- » Reglamento del Régimen Disciplinario de la Universidad Nacional
- » Reglamento de Vida Estudiantil
- » Reglamento Defensoría Estudiantil

## SERVICIOS DE INTERÉS:



UTUBE.COM

TS-10 SuperCardio #2 - Optimizando los latidos

mejora tu capacidad funcional con 10 minutos de entrenamiento de puro...

» **UNA-ATS ACTÍVATE** continúa de manera virtual y envía rutinas diarias de entrenamiento en casa. Además, incluye infografías sobre cocina saludable y consejos para mantenernos activos y mejorar nuestra salud mental durante esta cuarentena. Pueden recibir las clases grabadas por medio de la lista de distribución **EVENTOS**, visitar su página web:

[HTTPS://UNACTIVATE.WIXSITE.COM/ATS-UNACTIVATE-YA](https://unactivate.wixsite.com/ats-unactivate-ya)

✉ [UNACTIVATE@UNA.CR](mailto:UNACTIVATE@UNA.CR)

» **EL PROYECTO RECREACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN ESTUDIANTIL** se ha dado a la tarea de planificar y realizar actividades recreativas que les permitan a las y los miembros de la comunidad universitaria, desarrollar habilidades para mejorar su calidad de vida a nivel integral. La recreación se piensa como una manera de mejorar la salud física, social, mental y espiritual, a través de las actividades lúdicas realizadas por el mismo Departamento.

iiEl proyecto de recreación continua de manera virtual!!

**Contacto:**

Luis Felipe Cordero Jara  
lcordero@una.cr • 2277-3850  
Mario Jones Barrantes  
mjonesb@una.cr • 2277-3850



[HTTPS://WWW.VIDAESTUDIANTIL.UNA.AC.CR/RECREACION](https://www.vidaestudiantil.una.ac.cr/recreacion)

» **EL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y PSICOLOGÍA** debido a las condiciones generadas por el COVID-19 y acatando las disposiciones sanitarias recomendadas por el Ministerio de Salud, estarán atendiendo todas sus consultas mediante el correo electrónico [dopunacr@una.cr](mailto:dopunacr@una.cr). Y como parte de las estrategias de acompañamiento a la comunidad universitaria en tiempos del COVID-19, se dio a la tarea de diseñar guías de autocuidado, las cuales tienen como objetivo facilitar herramientas que ayuden a las personas a experimentar bienestar psicológico, que les permita manejar las situaciones más comunes como son la ansiedad, depresión, higiene del sueño y calidad de las relaciones familiares y sociales. Las pueden encontrar en:

[HTTPS://WWW.VIDAESTUDIANTIL.UNA.AC.CR/ATENCIONPSICOLOGICA/GUIAS.](https://www.vidaestudiantil.una.ac.cr/atencionpsicologica/guias)

» **EL PROGRAMA VIDA SALUDABLE** es un proceso al que se invita a participar a los y las estudiantes de primer ingreso de la UNA. Propicia que tengan acceso a herramientas para elegir comprometerse con una vida con sentido, que orienta hacia hábitos, costumbres, conductas que pueden estar acordes con estilos de vida saludables.

Desde el 2008 se impulsa, el grupo **Joven Mejora tu Estilo (JME)**, en donde, de forma voluntaria se integran estudiantes de la Universidad Nacional que quieren compartir experiencias, contar con un grupo de referencia y desarrollar habilidades en liderazgo. Se reúnen una vez a la semana para capacitarse, compartir y proponer acciones.

Desde el 2014 nació el **grupo Depejate** para aportar en la disminución del estrés universitario. Se reúnen una vez a la semana. Se capacitan y colocan un puesto con juegos de mesa: lógico matemáticos, estratégicos, creativos entre otros, inmersos dentro de diferentes facultades. De manera que ofrecen una opción divertida de compartir, relajarse y disfrutar durante los ratitos libres con los que cuentan los estudiantes; y de esa manera se lleva un mensaje de la importancia de gestionar el estrés a niveles manejables.

[HTTPS://WWW.VIDAESTUDIANTIL.UNA.AC.CR/VIDASALUDABLE](https://www.vidaestudiantil.una.ac.cr/vidasaludable)

✉ [VIDASALUDABLEBE@UNA.CR](mailto:VIDASALUDABLEBE@UNA.CR)

» **PROGRAMA PASOS** contribuye a la satisfacción de las necesidades básicas: alimentación, hospedaje, transporte, material didáctico.

Desde PASOS se realiza:

- Asignación, asesoría y revisión de las becas Luis Felipe González y Omar Dengo.
- Análisis y asignación de Ayudas Especiales.
- Valoración de casos referidos por la FEUNA.
- Análisis y autorización de Retiros Justificados.
- Análisis y autorización de Cambios de Carreras.
- Atención de situaciones psicosociales.
- Procesos de Seguimiento individual.
- Préstamos Estudiantiles.
- Intervención Social Individual:

[HTTPS://WWW.VIDAESTUDIANTIL.UNA.AC.CR/  
PASOS](https://www.vidaestudiantil.una.ac.cr/pasos)

Contacto:

Diana Vargas Benavides

dvargas@una.cr



» **LA UNIDAD DE ÉXITO ACADÉMICO Y ENLACE PROFESIONAL** brinda los siguientes servicios en 3 áreas de trabajo:

- **Adaptación a la vida universitaria de la UNA:** promoción de la autogestión académica en el estudiantado, guía académica, mentorías académicas, nivelación académica, acompañamiento y asesorías al personal académico que imparte cursos dirigidos a estudiantes de primer año.
- **Rendimiento académico:** tutorías académicas, atención a la repitencia académica, seguimiento académico del estudiantado, talleres metacognitivos y académicos y plataforma de aprendizaje.
- **Enlace profesional:** análisis del mundo laboral, estrategias institucionales y asesorías para gestión académica.

## ACONTECIMIENTOS

### FINALIZACIÓN DEL PROYECTO CANCHA MULTIUSOS Y GIMNASIO AL AIRE LIBRE EMV

Gracias a la seccional del sindicato de trabajadores de la EMV y a las autoridades que permitieron el proyecto, se ha culminado con la construcción de la cancha multiusos y el gimnasio al aire libre de la EMV. Las cuales podremos disfrutar una vez regresemos a nuestras actividades presenciales.

