

27 de mayo de 2020
CNR-200-2020

TRANSCRIPCIÓN DE ACUERDO

Señor
Carlos Alvarado Quesada
Presidente de la República
Consejo de Gobierno

Estimado señor:

Le transcribo el acuerdo tomado por el Consejo Nacional de Rectores en la sesión No.17-2020, celebrada el 26 de mayo de 2020, en el artículo 7, incisos a) b) y c), titulado Representaciones,

CONSIDERANDO QUE:

1. Mediante oficio ICODER-DN-0586-04-2020 de 28 de abril de 2020, la señora Alba Quesada Rodríguez, Directora Nacional del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, solicita la conformación de una terna para designar al representante de las universidades ante el Consejo Nacional del Deporte y la Recreación.
2. La rectoría de la Universidad Nacional postula a la señora Rocío Carvajal Sánchez y al señor Braulio Sánchez Ureña como candidatos para la terna del ICODER .
3. La rectoría de la Universidad de Costa Rica postula al señor Pedro Carazo Vargas como candidato para la terna del ICODER.

SE ACUERDA:

- A. INDICAR QUE, EL CONSEJO NACIONAL DE RECTORES TIENE COMO POLÍTICA PROMOVER LA ALTERNABILIDAD EN LAS REPRESENTACIONES EN ÓRGANOS EXTERNOS.
- B. CONFORMAR LA TERNA PARA LA DESIGNACIÓN DEL REPRESENTANTE DE CONARE ANTE EL CONSEJO NACIONAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN, DURANTE EL PERÍODO COMPRENDIDO DEL 01 DE AGOSTO DE 2020 AL 31 DE JULIO DE 2024, DE LA SIGUIENTE MANERA:

27 de mayo de 2020
CNR-200-2020
Pág. 2 de 2

- Sr. Pedro Carazo Vargas, Profesor catedrático, Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica, portador de la cédula de identidad 1 0982 0086 , se le puede localizar al número telefónico 2511-3675 y al correo electrónico pedro.carazo@ucr.ac.cr.
- Sr. Braulio Alonso Sánchez Ureña, Profesor, Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional, portador de la cédula de identidad 1 1076 0586, se le puede localizar a los números telefónicos 2237-8321/8811-1658 y al correo electrónico braulio.sanchez.urena@una.cr
- Sra. Rocío Carvajal Sánchez, Vicerrectoría de Vida Estudiantil, Universidad Nacional, portadora de la cédula de identidad 4 0121 0625, se le puede localizar a los números telefónicos 2277-3200/8379-6876 o al correo electrónico rocio.carvajal.sanchez@una.cr.

C. ACUERDO FIRME.

Atentamente,

Eduardo Sibaja Arias
Director de OPES

Adj: Curriculum Vitae

C: Sra. Alba Quesada Rodríguez, Directora Nacional, Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación
Ing. Luis Paulino Méndez Badilla, Rector, Instituto Tecnológico de Costa Rica
Dr. Carlos Araya Leandro, Rector, Universidad de Costa Rica
Dr. Alberto Salom Echeverría, Rector, Universidad Nacional
MBA. Rodrigo Arias Camacho, Rector, Universidad Estatal a Distancia
M.Sc. Katalina Perera Hernández, Rectora a.i., Universidad Técnica Nacional
Sr. Pedro Carazo Vargas Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica
Sr. Braulio Alonso Sánchez Ureña, Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional
Sra. Rocío Carvajal Sánchez, Vicerrectoría de Vida Estudiantil, Universidad Nacional
Archivo

ESA/GHM.REPRESENTACIONES.doc/20*



A. DATOS PERSONALES

Nombre: Braulio Alonso Sánchez Ureña
Fecha de nacimiento: 04 de agosto del 1980
Número de cédula: 1 1076-0586
Nacionalidad: Costarricense
Estado civil: Casado
Dirección actual: Mercedes Norte, Heredia
Teléfonos: Casa hab: 2261 26 04, Cel: 8811 1658, oficina: 2237 83 21,
e- mail braulio.sanchez.urena@una.cr
brau09@hotmail.com

Campos Especialización:

Rendimiento deportivo	Fisiología del ejercicio
Evaluación fisiológica	Salud y Movimiento Humano

B. ESTUDIOS REALIZADOS:

2003. Bachiller En Educación Física, Deporte y Recreación, Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional.

2004. Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo, Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional.

2009. Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano con mención en Salud, Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional.

2017. Doctorado en Ciencias del Movimiento Humano, Universidad Nacional de Costa Rica – Universidad de Costa Rica.

B.1 Pasantías

Pasantía académica en la Universidad Deportiva Alemana en Colonia- abril 2007.

Pasantía doctoral en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura, España, agosto- diciembre del 2014.

B.2 OTROS

CURSOS DE CAPACITACIÓN EN DIDÁCTICA UNIVERSITARIA, EXTENSIÓN E INVESTIGACIÓN

- Certificado de participación y aprovechamiento, en el curso de aprovechamiento Promoción de los Aprendizajes: La Participación en la Docencia Universitaria. Noviembre de 2007. Heredia. Costa Rica.
- Certificado de participación y aprovechamiento, en el Curso Evaluación de los Aprendizajes. Abril de 2008. Heredia. Costa Rica.
- Certificado de participación y aprovechamiento, en el Curso Promoción de los Aprendizajes desde la Metodología Participativa. Febrero de 2009. Heredia. Costa Rica
- Certificado de participación y aprovechamiento, en el Curso: Enfoque Cuantitativo de la Investigación del 22 de julio al 19 de agosto del 2009. Heredia, Costa Rica.
- Certificado de participación y aprovechamiento, en el Curso: Sistematización de Experiencias, del 20 de mayo al 12 de agosto del 2011. Heredia, Costa Rica
- Certificado de participación y aprovechamiento, en el Curso Promoción de los Aprendizajes, del 18 de setiembre al 28 de octubre del 2011, Heredia, Costa Rica.
- Certificado de participación en el curso Planificación Universitaria e Indicadores para el Seguimiento, Control y Evaluación, del 12 de octubre del 2011 al 29 de febrero del 2012, Heredia, Costa Rica.
- Certificado de participación en el taller Fundamentos Teóricos del Facebook para su utilización en la academia, 02 de marzo del 2012, Heredia, Costa Rica.
- Certificado de participación y aprovechamiento, en el Curso Transversalizando el Enfoque de Género en la Docencias Universitaria, del 14 de setiembre al 19 de octubre del 2012, Heredia, Costa Rica.
- Certificado de participación y aprovechamiento, en el Curso Docencia Universitaria: Buenas Prácticas Docentes, del 28 de febrero al 04 de abril del 2014, Heredia, Costa Rica.
- Certificado de participación en el curso Introducción al Aula Virtual de la Universidad Nacional, 28 de febrero del 2014, Heredia, Costa Rica.

PARTICIPACIÓN EN SEMINARIOS, COLOQUIOS, TALLERES:

COMO PARTICIPANTE:

Certificado de Participación, en el V Congreso Nacional de Educación Física “La Ciencia, la Tecnología y el Educador Físico”. Mayo 2001. San José. Costa Rica.

Certificado de Participación, en el XII Congreso de Medicina del Deporte-Juegos Deportivos Nacionales. “La Detección y Desarrollo de los Talentos Deportivos”. Junio 2001. San José. Costa Rica.

Certificado de aprovechamiento, Módulo # 1, “Certificado en Masoterapia y Técnicas de Relajación”. Setiembre 2001. Heredia, Costa Rica.

Certificado de aprovechamiento, Módulo # 2, “Certificado en Masoterapia y Técnicas de Relajación”. Diciembre 2001. Heredia, Costa Rica.

Certificado de aprovechamiento, Módulo # 3, “Certificado en Masoterapia y Técnicas de Relajación”. Marzo 2002. Heredia, Costa Rica.

Certificado de conclusión, “Certificado en Masoterapia y Técnicas de Relajación”. Abril 2002. Heredia, Costa Rica.

Certificado de participación, en el I Seminario Internacional de Ejercicio y Patologías. Mayo 2002. San José. Costa Rica.

Certificado de participación, en el IX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud. Octubre de 2002. San José. Costa Rica.

Certificado de participación, I Seminario Regional en Promoción de la Salud mediante Ejercicio. Mayo de 2003. San Isidro del General. Costa Rica.

Certificado de participación, en el curso de aprovechamiento Evaluación y Diagnóstico y Prescripción de Factores de Riesgo Coronario y Aptitud Física. Diciembre del 2003. Heredia. Costa Rica.

Certificación de participación, en el taller de aprovechamiento Actualización en Ciencias del Movimiento Humano. Setiembre de 2004. Heredia. Costa Rica.

Certificado de participación en el III Curso Internacional de Actividad Física y Salud Publica. Setiembre de 2005. Heredia. Costa Rica

Certificado de participación en Curso Internacional de Promoción de la Salud y Prevención de enfermedades no Transmisibles Basado en la Evidencia. Marzo de 2006. San José. Costa Rica.

Certificado de participación, en el Seminario Tendencias Actuales del Movimiento Humano y la Salud. Setiembre de 2006. Heredia. Costa Rica.

Certificado de participación, en el Seminario Ciencias Aplicadas a la Educación Física, Rendimiento Deportivo y Salud. Noviembre de 2007. Heredia. Costa Rica.

Certificado de participación, en el Curso Primeros Auxilios. Octubre de 2008. Heredia. Costa Rica.

Certificado de participación, en el III Congreso Internacional sobre Rendimiento Deporte. Setiembre 2011.

Certificado de participación, en el curso Aplicación y uso del Densitómetro modelo Prodigy Advance, 17 de febrero del 2012, Heredia Costa Rica.

Certificado de participación, en el IV Congreso Internacional de Actividad Física, Salud y Calidad de Vida, del 26 al 28 de setiembre del 2012, Heredia, Costa Rica.

Certificado de participación, en el Seminario- Taller en Ciencias del Movimiento Humano Aplicadas al Rendimiento Deportivo, del 01 al 03 de noviembre del 2012, San José, Costa Rica.

Certificado de participación y aprovechamiento, 60th Annual Meeting of the American College of Sport Medicine and World Congress on Exercise is Medicine, del 28 de mayo al 01 de junio del 2013, Indianapolis, USA.

Certificado de participación en el IV Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo, del 25 al 28 de Setiembre del 2013. Heredia, Costa Rica.

Certificado de participación y aprovechamiento, 61th Annual Meeting of the American College of Sport Medicine and World Congress on Exercise is Medicine, del 24 al 28 de mayo del 2014, Orlando Florida, USA.

Certificado de participación en el VII Congreso Ibérico de Baloncesto, del 03 al 06 de setiembre del 2014, Madrid, España.

Certificado de participación en el VIII Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, del 13 al 15 de noviembre del 2014, Cáceres, España.

Certificado de participación en el I Congreso de la Sociedad Científica Española de Psicología Social y XII Congreso Nacional de Psicología Social, del 20 al 22 de noviembre del 2014, Sevilla, España.

Certificado de participación y aprovechamiento, 62th Annual Meeting of the American College of Sport Medicine and World Congress on Exercise is Medicine and World Congress on The Basic Science of Exercise Fatigue, del 26 al 30 de mayo del 2015, San Diego California, USA.

Certificado de participación en el V Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo, del 07 al 09 de octubre del 2015. San José, Costa Rica.

Certificado de participación y aprovechamiento, 63th Annual Meeting of American College of Sport Medicine, 7th World Congress on Exercise is Medicine and World Congress on the Basic Science of Energy Balance, del 31 de mayo al 04 de junio del 2016. Boston, Massachusetts, USA.

COMO EXPOSITOR:

Certificado de reconocimiento como expositor, en el III Congreso Internacional de Ciencias Aplicadas al Fútbol. Mayo 2002. San José. Costa Rica.

Certificado de reconocimiento como expositor, en el IX Simposio Internacional de Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud. Octubre 2002. San José. Costa Rica.

Certificado de reconocimiento como expositor, en el V Congreso Nacional y II Centroamericano de Educación Física. Marzo 2003. Heredia. Costa Rica.

Certificado de reconocimiento como expositor, en el IV Congreso Internacional de Ciencias Aplicadas al Fútbol. Mayo 2003. San José. Costa Rica.

Certificado de Expositor en el Seminario de Ciencias del Movimiento Humano y Salud. Heredia, Costa Rica, Agosto, 2005.

Certificado de Expositor Internacional, II encuentro de Profesionales de Educación Física “AL RESCATE DE LA IDENTIDAD DEL HONDUREÑO A TRAVÉS DE UNA EDUCACIÓN FISICA CON CALIDAD”. Tegucigalpa, Honduras, del 26 al 30 de noviembre del 2007.

Certificado de Expositor Internacional, I Simposio Internacional de Salud, Actividad Física y Calidad de Vida. 23 al 25 de abril, 2009. Heredia, Costa Rica.

Certificado de Expositor Internacional, I Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo. 25 de Setiembre del 2009. Heredia, Costa Rica.

Certificado de Expositor en las IV Jornadas Académicas Universidad Nacional, del 24 al 26 de octubre, 2011, Heredia, Costa Rica.

Certificado de Expositor Internacional. III Encuentro de Profesionales en Educación Física de Honduras. 26 - 28 de noviembre del 2012, Tegucigalpa, Honduras.

Certificado de Expositor Internacional. IV Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo. 28 de Setiembre del 2013. Heredia, Costa Rica.

Certificado de expositor, 60Th Annual Meeting of the American College of Sport Medicine and World Congress on Exercise is Medicine, del 28 de mayo al 01 de junio del 2013, Indianapolis, USA

Certificado de Expositor en las VIII Jornadas Académicas Universidad Nacional, del 01 al 03 de octubre del 2013, Heredia, Costa Rica.

Certificado de expositor, 61Th Annual Meeting of the American College of Sport Medicine and World Congress on Exercise is Medicine, del 24 al 28 de mayo del 2014, Orlando Florida, USA.

Certificado de Expositor en el VIII Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, del 13 al 15 de noviembre del 2014, Cáceres, España.

Certificado de Expositor, en el I Congreso de la Sociedad Científica Española de Psicología Social y XII Congreso Nacional de Psicología Social, del 20 al 22 de noviembre del 2014, Sevilla, España.

Certificado de expositor, 62Th Annual Meeting of the American College of Sport Medicine and World Congress on Exercise is Medicine and World Congress on The Basic Science of Exercise Fatigue, del 26 al 30 de mayo del 2015, San Diego California, USA.

Certificado de expositor, 63Th Annual Meeting of American College of Sport Medicine, 7Th Wold Congress on Exercise is Medicine and World Congress on the Basic Science of Energy Balance, del 31 de mayo al 04 de junio del 2016. Boston, Massachusetts, USA.

C. CONOCIMIENTO DE LENGUAS

- Manejo instrumental y técnico del idioma ingles, Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Nacional.

- Manejo instrumental y técnico del idioma Francés, Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Nacional.
- II nivel aprobado de inglés conversacional en Colegio Universitario de Alajuela.
- IV nivel aprobado del programa English Now. Centro Cultural Costarricense Norteamericano.

D. EXPERIENCIA PROFESIONAL:

D.1 EDUCACIÓN SUPERIOR:

Profesor de la Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida desde el 2004 a la fecha, Catedrático desde mayo del 2019

Cursos impartidos:

- *Metodología del entrenamiento*
- *Fundamentos de masaje*
- *Fisiología del ejercicio.*
- *Técnicas y estrategias para la promoción de la salud*
- *Introducción a la Preparación física deportiva*
- *Evaluación de la aptitud física para la salud.*
- *Actividad física y salud*
- *Masoterapia aplicada al deporte*
- *Estadística aplicada a la Educación Física, el Deporte y la Recreación*
- *Estadística Inferencial*
- *Meta análisis*
- *Fisiología Avanzada del Ejercicio*

D.2: OTROS NIVELES DE ENSEÑANZA:

Profesor Colegio Universitario de Alajuela (cursos libres, masaje terapéutico, reflexología, stretching, anatomía, masaje deportivo) del 2003 al 2006.

Gestor y profesor Programa Modular Masoterapia y Terapias Complementarias (CURSOS LIBRES), Programa Ciencias del Ejercicio y la Salud, Escuela Ciencias del

Deporte, Universidad Nacional. Áreas temáticas: Masaje terapéutico, Stretching, Masaje deportivo, Masaje en el embarazo, Reflexología, del 2004 al 2009.

Profesor talleres masaje terapéutico departamento Promoción Estudiantil, Vicerrectoría del vida estudiantil, Universidad Nacional, 2006 al 2008.

Profesor: (CURSOS LIBRES), entrenamiento contrarresistencia niveles I, II Y III, Centro de Desarrollo y rehabilitación de la Salud, Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional. Áreas temáticas: Fisiología del ejercicio, Fundamentos anatomobiológicos, análisis biomecánico del entrenamiento contrarresistencia, planificación, programación y periodización del entrenamiento contrarresistencia. 2008 al 2009.

Profesor del Técnico en Entrenamiento Deportivo, Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida y Comité Olímpico Nacional, curso estadística aplicada al deporte, 2016.

D.3: EXPERIENCIA ADMINISTRATIVO-ACADÉMICA

Coordinador proyecto Evaluaciones Funcionales (Laboratorio de fisiología del ejercicio) Escuela Ciencias del Deporte UNA. 2004- 2010.

Coordinador proyecto Ferias de la Salud. Escuela Ciencias del Deporte UNA. 2005-2007.

Coordinador proyecto Rehabilitación Cardíaca Fase III. Escuela Ciencias del Deporte UNA. 2004-2005.

Coordinador proyecto Capacitación, Escuela Ciencias del Deporte UNA. 2006.

Coordinador proyecto Salud en el Ámbito Empresarial, Escuela Ciencias del Deporte UNA.2007.

Coordinador Diplomado en Instrucción y promoción de la salud, Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional en convenio con Colegio Universitario de Limón. 2008.

Coordinador académico Bachillerato en Educación Física, Deportes y Recreación, Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional 2008-2010.

Coordinador Programa Ciencias del ejercicio y la Salud (PROCESA), Escuela Ciencias de Deporte, Universidad Nacional. 2009 a la fecha.

Subdirector Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional, abril del 2010 a abril 2013.

Miembro del consejo académico de la Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional, abril del 2010 a la fecha.

Coordinador de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano, Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional, desde el 01 de julio del 2015 al 09 de abril del 2018.

Director de la Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional, desde 10 abril del 2018 a la fecha

E. PRODUCCION INTELECTUAL.

Publicaciones en revistas científicas

Sánchez Ureña, Braulio y Salas Cabrera, Jorge (2009). Determinación del Consumo Máximo de Oxígeno del Futbolista Costarricense de Primera División en Pretemporada 2008. Publicación en inglés y español. *Revista MHSalud*, 6(2).

Pedro Ureña Bonilla, Felipe Araya Ramírez, **Braulio Sánchez Ureña**, Jorge Salas Cabrera y Luis Blanco Romero (2010). Perfil de Calidad de Vida, sobrepeso-obesidad y comportamiento sedentario en niños (as) escolar y joven de secundario guanacastecos. *Revista electrónica EDUCARE*, 16(2), 207-224.

Sánchez Ureña Braulio y Ureña Bonilla, P. (2011). Complejo ira-hostilidad y mecanismos de afrontamiento en pacientes que han sufrido un evento cardiovascular. *Revista Costarricense de Cardiología*, 13(2).

Braulio Sánchez Ureña, Pedro Ureña Bonilla, Jorge Salas Cabrera, Luis Blanco Romero, Felipe Araya Ramírez (2011). *Perfil Antropométrico y Fisiológico en Futbolistas de Élite Costarricenses según Posición de Juego. Revista Grupo Sobreentrenamiento. Publi CE. Standard.* 08/08/11. Pid. 13 82.

Blanco Romero, Luis, Ureña Bonilla, Pedro, Salas Cabrera, Jorge y **Sánchez Ureña, Braulio** (2011). Perfil de Rendimiento Técnico de Equipo Tetracampeón de la Liga Superior de Baloncesto de Costa Rica. Publicación en inglés y español. *Revista MHSalud*, 2(8).

Araya Ramírez, Felipe, Ureña Bonilla, Pedro, **Sánchez Ureña, Braulio**, Blanco Romero Luis, Rodríguez Montero, Alejandro, Moraga Rojas, Cristiam (2013). Influencia de la Capacidad Funcional Inicial en Marcadores Fisiológicos después de un Programa de Rehabilitación Cardíaca. *Revista. Costarricense. Cardiología*, 15(1).

Sánchez-Ureña, B., Ureña-Bonilla, P., Calleja-González, J. (2014). Niveles subjetivos de estrés - recuperación en deportistas Costarricenses de alto rendimiento. *Revista Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 103-108.

Rodriguez-Montero, A., Ureña-Bonilla, P., Blanco-Romero, L., **Sánchez-Ureña, B.**, Salas-Cabrera, J. (2014). Indicadores antropométricos y fisiológicos de la salud en trabajadores de diferentes empresas costarricenses. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 23, 25- 31.

Sánchez-Ureña, B; Barrantes-Brais, K; Ureña-Bonilla, P; Julio Calleja-González, J y Sergej Ostojic, S. (2015). Effect of water immersion on recovery from fatigue: A meta-analysis. *European Journal of Human Movement*, 34, 1-14.

Ureña-Bonilla, P., Blanco-Romero, L., **Sánchez-Ureña, B.**, Salas-Cabrera, J. (2015). Caracterización psicológica y autovaloración del rendimiento en jugadores de fútbol y baloncesto en la primera división costarricense. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 13-20.

Daniel Rojas-Valverde; Randall Gutiérrez-Vargas; **Braulio Sánchez-Ureña**; Juan Carlos Gutiérrez-Vargas; Immanuel Cruz-Fuentes, Jorge Salas-Cabrera, (2015). Comportamiento neuromuscular posterior a la competencia en Jugadores profesionales de fútbol de costa rica: un Seguimiento tensiomiográfico. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 13(2), 1-17.

Gutiérrez-Vargas, R., Rojas-Valverde, D., Jiménez-Madrigal, E., **Sánchez-Ureña, B.**, Salas-Naranjo, A., Gutiérrez-Vargas, J.C. y Salazar-Cruz, I. (2016). Parámetros Cinemáticos y Técnicos en Jugadores Jóvenes de Fútbol Después de Modificar la Regla del Fuera de Juego (Regla 11). *Revista Kronos*, 14(2), 1-12

Sánchez-Ureña, B., Araya-Ramírez, F., Blanco-Romero, L Carmen Crespo-Coco, C. (2016). Comparación de dos métodos para medir la composición corporal de futbolistas profesionales costarricenses. . *Revista MHSalud*, 12(2), 1-13.

Barrantes-Brais, K., **Sánchez-Ureña, B.**, Ureña-Bonilla, P. (2016). The effect of psychological and exercise interventions on college students' well-being and ill-being: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Sport and Health Research*. 8(1):75-92.

Juan Carlos Ávalos-Guillén, Randall Gutiérrez-Vargas, Gerardo Araya-Vargas, **Braulio Sánchez-Ureña**, Juan Carlos Gutiérrez-Vargas, Daniel Rojas-Valverde (2017). Effects of artificial turf and natural grass on physical and technical performance of professional soccer players. *Revista MHSalud*, 14(1), DOI: <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.14-1.1>.

Mario Esteban Serrano Sanabria, Greivin Javier Mora Poveda, **Braulio Sánchez-Ureña**, Juan Carlos Gutiérrez Vargas, Miguel Eduardo Méndez Solano (2017). Anthropometric characteristics and muscular strength in Costa Rican football players between 15 and 20 years. *Revista MHSalud*, 14(1), DOI: <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.14-1.2>.

Braulio Sánchez-Ureña, Ismael Martínez-Guardado, Carmen Crespo, Rafael Timón, Julio Calleja-González, Sergio J. Ibañez & Guillermo Olcina (2017): The use of continuous vs. intermittent cold water immersion as a recovery method in basketball players after

training: a randomized controlled trial, *The Physician and Sportsmedicine*,45(2),134-139. doi: 10.1080/00913847.2017.1292832.

Ramos Méndez, Harol, Murillo Murillo, María, **Sánchez-Ureña Braulio**, Carpio Rivera, Elizabeth y Araya Ramírez, Felipe (2018). Determinación de las características antropométricas y consumo máximo de oxígeno del ciclista élite costarricense según especialidad y tipo de prueba. *Revista MHSalud*, 14(2),1-11. DOI: <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.14-2.5>

Calleja-González J, Mielgo-Ayuso J, Sampaio J, Delextrat A, Ostojic SM, Marques-Jiménez D, Arratibel I, **Sánchez-Ureña B**, Dupont G, Schelling X, Terrados N(2018). Brief ideas about evidence-based recovery in team sports. *J Exerc Rehabil*, 14(4):545-550. doi: 10.12965/jer.1836244.122

Calleja-Gonzalez J, Mielgo-Ayuso J, **Sanchez-Ureña B**, Ostojic SM, Terrados N. (2018) Recovery in volleyball. *J Sports Med Phys Fitness*. doi:10.23736/S0022-4707.18.08929-6.

Martinez- Guardado, I, **Sánchez-Ureña, B**, Camacho-Cardenosa A, Camacho-Cardenosa M, Timón R, Olcina, G. (2018). Bench press performance during an intermittent hypoxic resistance training to muscle failure. *J Sports Med Phys Fitness*. doi: 10.23736/S0022-4707.18.08940-5.

Gutiérrez-Vargas, R., Martín-Rodríguez, S., **Sánchez-Ureña, B.**, Rodríguez-Montero, A., Salas-Cabrera, J., Gutiérrez-Vargas, JC., Šimunič, B. & Rojas-Valverde, D. (2018). Biochemical and muscle mechanical post-marathon changes in hot and humid conditions. *Journal of Strength and Conditioning Research* (En prensa) doi: 10.1519/JSC.0000000000002746

Trejos-Montoya, J., **Sánchez-Ureña, B.**, Grandjean, P., Blanco-Romero, L., Salas-Cabrera, J., Rodríguez-Cambronero, V. y Araya-Ramírez, F. (2018) Maintenance of Functional Capacity and Hemodynamic Responses After Discharge from Cardiac Rehabilitation. *American Journal of Sports Science*,6(3),108-113.doi: 10.11648/j.ajss.20180603.16

Randall Gutierrez-Vargas, Saul Martin-Rodriguez, **Braulio Sanchez-Urena**, Alejandro Rodriguez-Montero, Jorge Salas-Cabrera, Juan C. Gutierrez-Vargas, Bostjan Simunic, Daniel Rojas-Valverde (2018). Biochemical and muscle mechanical postmarathon changes in hot and humid conditions. *Journal of Strength and Conditioning Research*, Volume 00 | Number 00 | Month 2018 | (Aceptado y esperando publicación).

Sánchez-Ureña, B., Martínez-Guardado, I., Espinoza-Acuña, G., Camacho-Cardenosa, M., Camacho-Cardenosa, A., Timón, R., & Olcina, G. (2018). Comparison of cold water immersion protocols in female handball players after match training. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.08>

Sánchez-Ureña B, Rojas-Valverde D, Gutiérrez-Vargas R.(2018). Effectiveness of Two Cold Water Immersion Protocols on Neuromuscular Function Recovery: A Tensiomyography Study. *Front Physiol*, 26(9), 766. doi:10.3389/fphys.2018.00766.

Sánchez-Ureña, B., Rojas-Valverde, D. & Gutiérrez-Vargas R. (2018). Acute immersion protocol is not effective for neuromuscular mechanical function recovery: a tensiomyography study. *Frontiers in Physiology*, 9 (766). <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00766>

Rojas-Valverde, D., Gutiérrez-Vargas, JC. & Sánchez-Ureña, B. (2019). Sport readaptation: where do we draw the lines between professionals? *Front. Sports And Active Living*. doi: 10.3389/fspor.2019.00062

Rojas-Valverde, D., Gutiérrez-Vargas, JC. & **Sánchez-Ureña, B.** (2019). Sport readaptation: where do we draw the lines between professionals? *Front. Sports And Active Living*. doi: 10.3389/fspor.2019.00062

Gómez-Carmona, C.D.; Pino-Ortega, J.; **Sánchez-Ureña, B.**; Ibáñez, S.J.; Rojas-Valverde, D. (2019). Accelerometry-Based External Load Indicators in Sport:

Too Many Options, Same Practical Outcome? Int. J. Environ. Res. Public Health, 16(24), 5101; <https://doi.org/10.3390/ijerph16245101>

Herrera-Monge, M.F., Álvarez Bogantes, C., **Sánchez Ureña, B.**, Herrera-González, E., Villalobos Víquez, G. y Vargas Tenorio, J. (2019). Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en la niñez del II ciclo escolar del cantón central de Heredia, Costa Rica. Población y Salud en Mesoamérica, 17(1). Doi: <https://doi.org/10.15517/psm.v17i1.35323>

Anchía-Umaña, I., Elizondo-Monge, A., Monge-Poltronieri, S., Revuelta-Sánchez, I., **Sánchez-Ureña, B.** y Gutiérrez-Vargas, J. C. (2019). Preferencias estudiantiles de cursos libres sobre las modalidades de fitness o wellness según sexo. Revista Electrónica Educare, 23(3), 1-14. doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.23-3.10>

Abstract

Sánchez Ureña, Braulio y Mora Agüero, Rafael. (2002). Determinación de la elevación del centro de gravedad en jugadores de cuatro selecciones centroamericanas de voleibol categoría mayor masculino. *Boletín de Salud Integral y Movimiento Humano*. N° 3. Noviembre – 2002. ISSN – 1659-0503.

Felipe Araya-Ramírez, Pedro Ureña-Bonilla, **Braulio Sanchez-Ureña**, Luis Blanco-Romero, Alejandro Rodriguez-Montero, Julio Calleja-Gonzales, John C. Quindry. (2013). The Influence of Baseline Functional Exercise Capacity on Post Cardiac Rehabilitation Outcomes. *60TH Annual Meeting American College Sport Medicine and 3rd World Congress Exercise is Medicine*. May 2013, Indianapolis, USA. *Journal Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(5S),543-545.

Sánchez-Ureña, B., Ureña-Bonilla, P., Calleja-Gonzalez, J. M. Mjaanes., J. (2014). Subjective Levels Of Stress-recovery In Costa Rican Elite Athletes. *61TH Annual Meeting American College Sport Medicine and 3rd World Congress Exercise is Medicine*. May 2013, Indianapolis, USA. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5S), 50-60.

Barrantes-Brais, K., **Sánchez-Ureña, B.**, y Ureña-Bonilla, P. (2014). *El efecto de intervenciones psicológicas y de ejercicio en el bienestar de estudiantes universitarios: Un meta-análisis*. I Congreso de la Sociedad Española de Psicología Social y XII Congreso Nacional de Psicología Social, Noviembre 2014, Sevilla, España

Sánchez-Ureña, B., Barrantes-Brais, K., Ureña-Bonilla, P., Calleja-Gonzalez, J. (2014). Comparación de dos modalidades de inmersión en agua en la recuperación del daño muscular: un metaanálisis. *IIIV Congreso Internacional de la Sociedad Española de Ciencias del Deporte, Noviembre 2014, Cáceres, España*. Este trabajo obtuvo el Premio a la mejor comunicación oral en el área de fisiología del ejercicio.

Sánchez-Ureña, B., Julio Calleja-González, J., Mjaanes, J. (2015). Anthropometric and Muscle Power Profile, Costa Rican National Team Soccer, in World Cup Brazil 2014. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(5S):961-970.

Ismael Martínez-Guardado, Marta Marcos Serrano, Marta Camacho Cardeñosa, Alba Camacho Cardeñosa, **Braulio Sánchez-Ureña**, Guillermo Olcina Camacho, Rafael Timón Andrada. (2015). Efecto de un estímulo agudo de hipoxia sobre la velocidad de movimiento en un ejercicio de fuerza del tren superior. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 11 (Supl.), 59-60.

Sánchez-Ureña, B., Rojas-Valverde, D., Gutiérrez-Vargas, R., Gutiérrez-Vargas, J.C., Minson, C. (2018). Effect of cold water immersion on skin temperature: a thermography study. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 50: 802, 3251, board #120.

Sánchez-Ureña, B., Barrantes-Brais, K., Ureña-Bonilla, P., Araya-Ramírez, F., Romero-Zúñiga, J.J., Rojas-Valverde, D., Calleja-González, J., Mjaanes, J.M. (2019). Abstract: Comparison Of Two Cold Water Immersions Protocols On Psychological Variables Of Recovery. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 51(5): XX.

Rojas-Valverde, D., Gutiérrez-Vargas, R., **Sánchez-Ureña, B**, Mjaanes, J. (2019).
Abstract: Effects On Skin Temperature of Marathon Running in a Hot Humid
Environment. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 51(5): XX.

Ponencias

Sánchez Ureña, Braulio (2003). Ponencia: Aspectos fundamentales del masaje deportivo. V congreso Nacional y II Centroamericano de Educación Física, Heredia, Costa Rica, del 12 al 15 de marzo del 2003.

Sánchez Ureña, Braulio. (2005). Ponencia: Beneficios del masaje terapéutico.
Seminario de Ciencias del Movimiento Humano y la Salud, Heredia, Costa Rica, del 13 al 14 de setiembre del 2005.

Sánchez Ureña, Braulio (2007). Ponencia: Actividad Física y Factores de Riesgo Coronario. II Encuentro de profesionales en Educación Física. Tegucigalpa, Honduras, 30 de noviembre del 2007.

Sánchez Ureña, Braulio. (2007). Ponencia Efectos del ejercicio físico en el periodo preoperatorio sobre las variables cardiorrespiratorias predictoras de complicaciones perioperatorias y postoperatorias en personas con necesidad de cirugía cardiaca. II Encuentro de profesionales en Educación Física. Tegucigalpa, Honduras, 30 de noviembre del 2007.

Sánchez Ureña, Braulio. (2007). Ponencia: Importancia de la Evaluación Fisiológica. II Encuentro de profesionales en Educación Física. Tegucigalpa, Honduras, 30 de noviembre del 2007.

Sánchez Ureña, Braulio y Ureña Bonilla, Pedro (2009). Ponencia: Complejo Ira, Hostilidad y Mecanismos de Afrontamiento en la Vivencia de Evento Cardiovascular. I Simposio Internacional de Salud, Actividad Física y Calidad de Vida. 23 al 25 de abril, 2009. Heredia, Costa Rica.

Sánchez Ureña, Braulio y Salas Cabrera, Jorge (2009). Ponencia: Perfil antropométrico del Futbolista Costarricense de Primera División en Pretemporada 2008. I Simposio Internacional de Salud, Actividad Física y Calidad de Vida. 23 al 25 de abril, 2009. Heredia, Costa Rica.

Sánchez Ureña, Braulio y Salas Cabrera, Jorge (2009). Ponencia: Determinación del Consumo Máximo de Oxígeno del Futbolista Costarricense de Primera División en Pretemporada 2008. I Simposio Internacional de Salud, Actividad Física y Calidad de Vida. 23 al 25 de abril, 2009. Heredia, Costa Rica.

Sánchez Ureña, Braulio (2009). Ponencia: Indicadores del Rendimiento deportivo en Futbolistas de Primera División. I Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo. 25 de Setiembre del 2009. Heredia, Costa Rica.

Sánchez Ureña, Braulio (2012). Ponencia: Técnicas de Stretching en la recuperación del deportista. III Encuentro de Profesionales en Educación Física de Honduras. 26 - 28 de noviembre, Tegucigalpa, Honduras.

Sánchez Ureña, Braulio (2012). Ponencia: Suplementación con Creatina y Rendimiento Deportivo. III Encuentro de Profesionales en Educación Física de Honduras. 26 - 28 de noviembre, Tegucigalpa, Honduras.

Sánchez Ureña, Braulio (2012). Ponencia: Técnicas y Usos del Masaje Deportivo. III Encuentro de Profesionales en Educación Física de Honduras. 26 - 28 de noviembre, Tegucigalpa, Honduras.

Sánchez Ureña, Braulio (2012). Ponencia: El Rol del Complejo Ira- Hostilidad en la vivencia de un evento cardiovascular y mecanismos de afrontamiento. III Encuentro de Profesionales en Educación Física de Honduras. 26 - 28 de noviembre, Tegucigalpa, Honduras.

Sánchez Ureña, Braulio (2013). Ponencia: Indicadores subjetivos de Estrés-Recuperación en deportistas costarricenses de alto rendimiento. IV Congreso Internacional de Rendimiento Deportivo. 27 de setiembre de 2013, Heredia, Costa Rica.

Manuscritos

Sánchez Ureña, Braulio (2004). Manual Básico del Masoterapia Deportiva. Bachillerato en Promoción de la Salud Física. Escuela Ciencias del Deporte.

Sánchez, Braulio, Salas, Jorge, Murillo, Edgar y Rojas Gerald (2005). Multimedia Técnicas de Masoterapia. Proyecto Tecnologías Educativas para las Ciencias del Movimiento Humano. Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional.

Sánchez Ureña, Braulio. (2005). Plantilla (Excel) para la prescripción de ejercicio en Personas con Enfermedad Coronaria. Programa Ciencias del Ejercicio y la Salud, Escuela Ciencias del Deporte.

Sánchez, Braulio; Rivera, Gustavo; Sabatini, Mario; Barrantes, Douglas. (2005). Masoterapia y terapias complementarias documento del curso 3. Masoterapia y terapias complementarias. Proyecto Capacitación. Programa en Ciencias del Ejercicio y la Salud. Escuela Ciencias del Deporte, Universidad.

Sánchez Ureña, Braulio. (2006) Conceptos Básicos de la metodología del entrenamiento Deportivo .Bachillerato en Promoción de la Salud. Escuela Ciencias del Deporte.

Sánchez Ureña, Braulio (2008). Plantilla (Excel) para la ejecución de informes de evaluación de los equipos de futbol en Costa Rica. Programa Ciencias del Ejercicio y la Salud, Escuela Ciencias del Deporte.

Sánchez, Braulio; Rivera, Gustavo; Salas Jorge (2009). Documento del curso entrenamiento contrarresistencia nivel 2. Proyecto Capacitación. Programa en

Ciencias del Ejercicio y la Salud y el Centro para el Desarrollo y la Rehabilitación de la Salud. Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional.

Experiencia profesional en Rendimiento Deportivo

1. Preparador físico equipo Ferretería Brenes- Barva. Campeón Nacional 2010.
2. Preparador físico Selección Nacional Mayor Masculina de Costa Rica (2011-2013).
3. Preparador físico Selección Nacional Masculina, Campeón Torneo Centroamericano de Baloncesto Mayor, Realizado en San Salvador, 2011.
4. Preparador físico Selección, Séptimo lugar en el CENTROBASKET San Juan, Puerto Rico, 2012.
5. Preparador físico Selección, Campeón (Medalla de Oro), en los X Juegos Deportivos Centroamericanos, San José, Costa Rica, 2013.
6. Preparador físico Selecciones Nacionales Masculina y Femenina, medalla de bronce en Femenino, en los XI Juegos Deportivos Centroamericanos, Managua, Nicaragua, 2017.

CURRICULUM VITAE
Pedro Carazo Vargas

Oficina: (+506) 2511 3675
Fax: (+506) 2225-0749
E-mail: pedro.carazo@ucr.ac.cr



Ocupación actual:

- Profesor catedrático a tiempo completo y con dedicación exclusiva, Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica.

EDUCACIÓN

- **Doctor en Ciencias del Movimiento Humano (*Philosophiae Doctor*, Ph.D.)**
Universidad Nacional, Heredia. Universidad de Costa Rica, San José. Costa Rica. 2017.
Disertación: Volumen de entrenamiento, puesta a punto y rendimiento físico de competidores universitarios de taekwondo.
- **Especialista en Alto Rendimiento Deportivo**
Universidad Castilla La Mancha, Toledo, España.
- **Magister en Ciencias del Movimiento Humano (*Magister Scientiae*, M.Sc.)**
Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. 2004. **Tesis:** Meta análisis sobre el efecto del ejercicio en el funcionamiento cognitivo en adultos mayores
Publicación derivada de la tesis: Carazo, P., y Araya, G. (2006). Meta análisis sobre el efecto del ejercicio en el funcionamiento cognitivo en adultos mayores. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 1(2) 89-1004
- **Bachiller (Bach.) en la Enseñanza de la Educación Física y Deportes.**
Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. 2000

PUBLICACIONES *Revistas con consejo editorial y revisión de pares*

2020

- Vargas-Montero, J, Carazo-Vargas, P., & Montero-Herrera, B. (2020). Activación del músculo deltoideos al ejecutarse el press militar en abducción 90º o en flexión de hombro a 90º. *EmásF: revista digital de educación física*, (64), 20-29.
- Carazo-Vargas, P, & Moncada-Jiménez, J (2020). The association between sleep efficiency and physical performance in taekwondo athletes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 227-232

2019

- Bravo-Herrera, M., y Carazo-Vargas, P. (2019). The Effect of One-Session Rhythm Therapy on Mood States in Female and Male Corporate Employees. *Retos*, 36, 273-277.
- Solano, W., y Carazo-Vargas, P. (2019). Efecto de intervenciones con ejercicio y/o suplementación sobre la masa muscular de personas mayores con sarcopenia. Un meta-análisis. *Pensar en Movimiento*, 17,(1), 1- 22. Doi: 10.15517/PENSARMOV.V17I1.34449
- Chacón-Araya, A., Montero-Herrera, B., y Carazo-Vargas, P. (2019). Convergent validation of training loads measurements in taekwondo athletes. *MOJ Sports Medicine*, 3(1), 8–11. DOI: 10.15406/mojism.2019.03.00070
- Montero-Herrera, B y Carazo-Vargas, P. (2019). Beneficios de la práctica mental en la práctica deportiva Apunts. *Educación Física y Deportes*. 135, (1), 82-99. doi: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/1\).135.06](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/1).135.06)

2018

- Carazo-Vargas, P. (2018). Adaptación del modelo de planificación atr al entorno formativo. Aplicación en clases de taekwondo. *Pensar en Movimiento*, 16(2)1- 13
- Carazo-Vargas, P., y Moncada-Jiménez, J. (2018). Reducing Training Volume during Tapering Improves Performance in Taekwondo Athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 18(4), 2221 - 2229. DOI:10.7752/jpes.2018.04334
- Solano, W., y Carazo-Vargas, P. (2018). Intervenciones con ejercicio contra resistencia en la persona adulta mayor diagnosticada con sarcopenia. Una revisión sistemática. *Pensar en Movimiento*,16 (1).
- Bravo, M y Carazo-Vargas, P. (2018). Estereotipos de Género hacia la Actividad Física según Sexo, Grado Escolar y Región. *ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*, 15, 90-108

2017

- Carazo-Vargas, P., González-Ravé, J. M., Moncada-Jiménez, J. González-Mohino, F., & Barragán, R. (2017). Monitoring Workload and Performance Response to Taekwondo Training. *International Journal of Physical Education Fitness and Sports*, 6(2):1-9

2015

- Carazo-Vargas, P. González-Ravé, J. M., Moncada-Jiménez, J., & Newton, R. (2015). Periodization Model for Costa Rican Taekwondo Athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 37, (3), 74-83

- Carazo, P y Moncada J. (2015). A meta-analysis on the effects off exercise training on VO2 max in children and adolecents. Retos 27 184-187.
- Carazo-Vargas, P., y Chaves-Castro, K. (2015). Recreación como estrategia para el afrontamiento del estrés en ambientes laborales. EmásF, Revista Digital de Educación Física, 36, 43-55. 2014
- Carazo, P y Moncada J. (2014). Referee's Bias Explain Red Color Advantage in Taekwondo. Journal of Physical Education and Sport, 14 (4) 485-487.
- Carazo-Vargas, P. & Moncada-Jiménez, J. (2014). Successful youth performance does not relate to future senior performance in elite Taekwondo competitors. International Journal of Physical Education, Fitness and Sports, 3(4), 11-17 2013
- Carazo, P. (2013). Respuestas y adaptaciones fisiológicas al entrenamiento de taekwondo. Una revisión sistemática. Pensar en Movimiento,11 (2)

2010

- Villalobos, D., y Carazo, P. (2010) Meta-análisis sobre el efecto del ejercicio acuático en la sintomatología de la fibromialgia. Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud. 8 (1)
- Carazo, P., y Araya, G. (2010). Perfil de rasgos Psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo. Revista Iberoamericana de Psicología del deporte. 5 (2)
- Carazo, P. (2010). Taekwondo, Análisis Técnico de finalistas participantes en el primer Selectivo Nacional Costarricense 2010 el XXI Juegos Centroamericanos y del Caribe y el XIX Campeonato Mundial. En Memoria XVII Simposio Internacional en Ciencias del Deporte el Ejercicio y la Salud.

2006

- Carazo, P., y Araya, G. (2006). Meta análisis sobre el efecto del ejercicio en el funcionamiento cognitivo en adultos mayores. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 1(2) 89-1004

2003

- Carazo, P., y Araya, G. (2003). Efectos de la práctica mental sobre la retención de una destreza, la memoria auditiva y la atención en adultos mayores. En: Marquez, S. (2003). Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de León. España.

2002

- Carazo, P., Umaña, C., y Salazar, W. (2002). Funcionamiento cognitivo y físico en adultas mayores que participan en un programa de taekwondo. Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud.2; (1), 1-13.

2001

- Carazo, P. (2001). Actividad física y capacidad funcional en el adulto mayor: el taekwondo como alternativa de mejoramiento. Educación. Revista de la Universidad de Costa Rica. 25; (2), 125-135.

**Revistas con consejo editorial en las que se publicaron solamente resúmenes
(abstracts)**

- Chacón-Araya, A & Carazo-Vargas, P (2019). The Effects of Plyometric or Combined Training on Kicking Time in Teenager Taekwondo Athletes. *Medicine and Science in Sport and Exercise*,
- Carazo-Vargas, P & Moncada-Jiménez, J. (2017). The Effect of Reduced Training Volume during Tapering on Kicking Response in Taekwondo Competitors. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 49(5), s790.
- Carazo-Vargas, P & Moncada-Jiménez, J. (2017). The Association between Sleep Efficiency and Physical Performance in Taekwondo Competitors: An Individual Analysis. *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings*: Vol. 2 : Iss. 9 , Article 6.
- Carazo-Vargas, P., González-Ravé, J. M., González-Mohino, F., Barragán, R., & Moncada-Jiménez, J. (2016). The Association between Foster's and Banister's TRIMP Training Load Control Methods in Spanish Taekwondo Athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(5), s724.
- Carazo, P., & Moncada J. (2013). Association between successful youth performance on future senior performance in elite taekwondo competitors. 4 International Symposium on Taekwondo studies.

Libros y capítulos en libros

- Carazo, P (2013) Entrenamiento y rendimiento físico infantil y juvenil. En: Moncada, J (Ed.), Efectos del ejercicio y el entrenamiento físico en el desarrollo, el rendimiento y la salud humana. San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica (ISBN: 978-9968-46-371-3).

Experiencia profesional

- Ingreso a régimen académico de la Universidad de Costa Rica por concurso público en el II ciclo del 2009. Plaza tiempo completo en propiedad.
- Ascenso de profesor interino a profesor instructor: II ciclo del 2009
- Ascenso de profesor instructor a profesor adjunto: II ciclo del 2012.
- Profesor a tiempo completo en propiedad: a partir del I ciclo del 2006.
- Dedicación exclusiva a partir del 1 de octubre del 2012.
- Ascenso de profesor adjunto a profesor asociado: II ciclo del 2012.
- Ascenso de profesor asociado a profesor catedrático: II ciclo del 2019.

Docencia

Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica:

- Cursos de posgrado desde 2015:
- SP-4438, SP-4441, SP-4444, SP-4473, SP-4476: Taller de investigación
- Curso de grado desde 2005:
- EF 0021. Principios de Investigación I.
- EF 0022. Principios de Investigación II.
- EF 0036. Taller de deportes individuales.
- EF 0037. Seminario de ciencias aplicadas a los deportes
- Cursos de servicio de actividad deportiva desde 2002:
- EF 6311. Actividad Deportiva Taekwondo Principiantes Mixto.
- EF 6161. Sistemas de preparación Física Principiantes Mixto.
- EF 6361. Actividad Deportiva Actividades Aeróbicas Principiantes Mixto

- Programa Latinoamericano de Doctorado en Educación, Universidad de Costa Rica:
- PF4263 Taller de investigación II. II ciclo 2018.

Experiencia en el ejercicio de la profesión en el nivel o especialidad

- **Director** Comisión Selecciones Nacionales. Federación Costarricense de Taekwondo. 2006-2014
- **Entrenador** Selección Nacional de Taekwondo. Periodo 2005-2015
- **Profesor** de Taekwondo en niveles de preescolar y primaria. Saint Lawrence School 2002-2005.
- **Profesor** de Taekwondo en niveles de preescolar y primaria Saint Gregory School. 2003 – 2009.
- **Profesor** Educación Física. Jardín de niños Semillitas. 1997-2008.

Acción Social

- Corresponsable del proyecto ED-019: Escuelas deportivas de Taekwondo, grupos dirigidos a niños, adolescentes y adultos mayores. Escuela de Educación Física y Deportes, UCR. 2000-2019

Desarrollo profesional

- Académico visitante (Visiting Scholar) en Universidad Castilla La Mancha, Toledo España. Agosto-Diciembre 2014. Contacto: Dr. José María González Ravé.

- Asesor *ad honorem* de la Federación Costarricense de Taekwondo. Comisión Nacional de Selecciones. Desde 2005 al 2015.
- Tutor, lector y profesor consejero de estudiantes del Sistema de Estudios de Posgrado de la Universidad de Costa Rica, para la Maestría en Ciencias del Movimiento Humano. Asesor de tesis de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional. Heredia. Desde 2006

EXPERIENCIAS RELEVANTES *Puestos administrativos*

- Coordinador, Laboratorio de Fisiología del Ejercicio y Fuerza. Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano. Universidad de Costa Rica.
- Coordinador de la Comisión de Acreditación Escuela de Educación Física y Deportes, UCR. 2008 -2018.
- Miembro Comisión Acción Social, Escuela de Educación Física y Deportes, UCR.
- Vicepresidente Asociación Costarricense de Taekwondo 2004-2005.

Comisiones y afiliaciones profesionales

- Representante de la Escuela de Educación Física y Deportes ante la Asamblea Colegiada Representativa de la Universidad de Costa Rica. 2016-2018.
- Representante de la Escuela de Educación Física y Deportes ante la Asamblea Colegiada Representativa de la Universidad de Costa Rica. 2010-2012.
- Representante del Decano del Sistema de Estudios de Posgrado de la Universidad de Costa Rica para defensas de tesis de maestría. 2012.
- Miembro de la Comisión de Evaluación. Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica. 2008-2012.
- Miembro Comisión Acción Social, Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica. 2019

Puestos editoriales

- Miembro del consejo editorial de ***Pensar en Movimiento*** (Versión electrónica: ISSN 1659-4436; Versión impresa: ISSN 1659-4711).
- Revisor para la revista ***Pensar en Movimiento*** (Versión electrónica: ISSN 1659-4436; Versión impresa: ISSN 1659-4711).
- Editor honorable para la revista MOJ Sport Medicine.
<http://medcraveonline.com/MOJSM>

Experiencia internacional más relevante como entrenador de taekwondo

- Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe. Veracruz 2014.

- US Open. Las Vegas 2014.
- All American Midwest Championship. Michigan 2013.
- Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos y del Caribe. Honduras 2013
- Campeonato Mundial de Taekwondo, Puebla 2013
- Abierto de Chicago, Illinois 2013
- Juegos Centroamericanos. San José, 2013
- US Open. Las Vegas 2013.
- Campeonato Panamericano de Taekwondo. Sucre, 2012.
- Campeonato Sudamericano de Taekwondo. Buenos Aires 2012.
- All American Challenge. Chicago, 2012.
- Juegos Centroamericanos Universitarios. Guatemala, 2012.
- Campeonato Clasificatorio Olímpico Panamericano. Querétaro, 2011.
- Campeonato Panamericano Juvenil de Taekwondo. Las Vegas, 2011
- Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos. San Salvador, 2011
- Open Costa Rica, 2011.
- Open Panamericano. Las Vegas, 2011.
- Campeonato Panamericano de Taekwondo. Monterrey, 2010.
- Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos. Managua, 2010.
- Costa Rica Open 2010
- Juegos Centroamericanos y del Caribe. Mayagüez, 2010.
- Campeonato Panamericano Juvenil de Taekwondo. San Salvador, 2009.
- Costa Rica Open 2009
- Juegos Deportivos Centroamericanos. Codicader San José , 2009
- US Open. Las Vegas, 2009
- Juegos Olímpicos. Beijing, 2008
- Copa Corea. San José, 2008
- Campeonato Preolímpico para Juegos Olímpicos. Cali, Colombia 2007
- Copa Corea. San José, Costa Rica 2007
- Juegos Centroamericanos y del Caribe Estudiantiles. Puerto Rico 2007.
- Juegos Deportivos Centroamericanos .Costa Rica 2006.
- Campeonato Iberoamericano de Taekwondo. Querétaro, México 2005.

Director y asesor de tesis Director de tesis

- Diana Villalobos Blanco. Grado académico de magister scientiae (M.Sc.) en Salud Integral y Movimiento Humano. Universidad Nacional. 2008. Tesis: **Meta-análisis sobre el efecto del ejercicio acuático en personas con fibromialgia.**
- María Julia Araya Sáenz. Grado académico de licenciatura (Lic.) en Educación. Universidad de Cartago Florencio del Castillo. 2010. Tesis: **Análisis del uso del tiempo libre de los estudiantes con edades entre los 10 a 13 años, de la Escuela Quebradas, Alajuela.**
- Mónica Bravo Herrera. Grado académico de magister scientiae (M.Sc.) en Ciencias del Movimiento Humano. Universidad de Costa Rica. 2013. Tesis: **Meta-análisis del efecto del yoga sobre la función pulmonar y la calidad de vida en personas asmáticas.**
- Desiderio Solano Umaña. Grado Académico de licenciatura (Lic.) en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. 2017. Tesis: **Análisis técnico y antropométrico de los deportistas de taekwondo de los Juegos Deportivos Nacionales Costa Rica 2015.**
- Wilson Solano García. Grado académico de magister scientiae (M.Sc.) en Ciencias del Movimiento Humano. Universidad de Costa Rica. 2019. Tesis: **Efecto crónico del ejercicio con resistencia elástica sobre la masa, fuerza y función muscular de personas adultas mayores diagnosticadas con sarcopenia.**

Lector de tesis

- Jhonny Alberto Montoya Arroyo. Grado académico de magister scientiae (M.Sc.) en Ciencias del Movimiento Humano. Universidad de Costa Rica. 2007. Tesis: Efecto de las fuentes de autoeficacia sobre el rendimiento, el estado anímico y la autoeficacia en una prueba de fuerza en mujeres universitarias.
- Elmer Garita Azofeifa. Grado académico de magister scientiae (M.Sc.) en Ciencias del Movimiento Humano. Universidad de Costa Rica. 2012. Tesis: Meta-análisis: Efecto del estiramiento sobre el rendimiento de capacidades físicas.
- Gisella Guevara Aguirre. Grado académico de magister scientiae (M.Sc.) en Salud Integral y Movimiento Humano. Universidad Nacional. 2015. Tesis: Meta-análisis sobre el efecto de los ejercicios de fuerza en mujeres con fibromialgia.
- Sindy Mata Hidalgo. Grado académico de magister scientiae (M.Sc.) en Ciencias del Movimiento Humano. Universidad de Costa Rica. 2019. Tesis: Efecto de la práctica de juegos de coordinación motora de percusión corporal, sobre los sistemas atencionales (atención dividida, sostenida y selectiva) en la población escolar de segundo ciclo, pertenecientes a una escuela en el cantón de Moravia.

ACTUALIZACION PROFESIONAL (cronológico) Expositor *En Costa Rica Expositor. VI Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud.* San José, Costa Rica, 1999.

- Expositor. **VIII Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud.** San José, Costa Rica, 2001.
- Expositor. **IX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud.** San José, Costa Rica, 2002. Expositor. **X Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud.** San José, Costa Rica, 2003. Expositor. **XII Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud.** San José, Costa Rica, 2005. Expositor. **XVIII Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud.** San José, Costa Rica, 2013 Expositor. **XIX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud.** San José, Costa Rica, 2014 Expositor. **XX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud.** San José, Costa Rica, 2015 Expositor. **XXII Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud.** San José, Costa Rica, 2017. *En el extranjero*
- Expositor. **2 Congreso itinerante de Ciencias del Deporte. Panamá, 2001.**
- Expositor. **4th International Symposium for taekwondo studies.** Puebla, México, 2013.
- Expositor. **63th Annual Meeting of the American College of Sports Medicine.** Boston, USA, 2016.
- Expositor. **Texas Meeting of the American College of Sports Medicine.** Texas, USA, 2017.
- Expositor. **64th Annual Meeting of the American College of Sports Medicine.** Denver, USA, 2017.
- Expositor. **66th Annual Meeting of the American College of Sports Medicine.** Orlando, USA, 2019.

IDIOMAS

- Español como lengua materna
- Inglés, dominio avanzado en lectura. Escritura y conversación suficiente.

Universidades visitadas **España:** Universidad Autónoma de Madrid, Universidad Castilla La Mancha (UCLM), Universidad de Alcalá (UAH) **Estados Unidos de América:** Springfield College (MA), The Ohio State University (OH), Auburn University (AL), Colorado State University (CO), Baylor University (TX). **Guatemala:** Universidad de San Carlos de Guatemala. **Honduras.** Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán (UPNFM). Universidad Tecnológica Centroamericana (UNITEC).

CURRICULUM VITAE



I. DATOS PERSONALES:

Nombre: Rocío Carvajal Sánchez
Edad: 60 años
Fecha nacimiento: 07 de noviembre de 1959
Estado civil: Soltera
Nacionalidad: Costarricense
Código Psicóloga: 1896
Teléfono: 8379 68 76 / 2277 32 00 (Tel.-Fax.)
Correo electrónico: rocio.carvajal.sanchez@una.cr

II. ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS:

1972 Conclusión de Estudios Primarios
Escuela Cleto González Víquez

1977 Conclusión de Estudios Secundarios
Liceo de Heredia

1986 Diplomado en Promoción Social
Universidad Nacional - Heredia

1986 Bachiller en Planificación Social
Universidad Nacional - Heredia

1989 Licenciatura en Planificación Social
Universidad Nacional - Heredia

1999 Bachiller en Psicología
Universidad Independiente de Costa Rica

2000 Maestría en Psicología con mención en Psicología
de la Salud, Universidad Independiente de Costa
Rica

2011 Certificado de Incorporación del Colegio Profesional de
Psicólogos de Costa Rica como Doctora con el grado
académico de Máster en Psicología de la Salud, San
José, Costa Rica.

III. PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES DE FORMACIÓN:

1985	Curso de Cibernética Social Instituto Nacional de Aprendizaje (I.N.A.)
1985	Curso en Técnicas de Conducción de Grupos Instituto Nacional de Aprendizaje (I.N.A.)
1986	Curso de Comercialización de Productos Agropecuarios. Instructora OIT-UNA
1988	Taller Regional sobre la Problemática Fronteriza, Producción, Organización y Capacitación en los Chiles, Región Huetar Norte, Universidad Nacional.
1988	Taller Regional sobre la Problemática Fronteriza Producción, Organización en Talamanca, Región Huetar Atlántica Bribri, Talamanca, Universidad Nacional.
1989	Taller de Psicoteatro. Escuela de Psicología - Universidad de Costa Rica.
1989	Taller de Relaciones Humanas Escuela de Psicología, Universidad de Costa Rica.
1990	VII Jornada de Psicología y Salud: Psicoterapia breve. Escuela de Psicología, Universidad de Costa Rica.
1991	Encuentro Nacional de Capacitadores del Movimiento Cooperativo. CENECOOP.
1992	Taller "Orígenes de la Violencia Sexual y Física contra las mujeres, los niños y las niñas". Fundación Ser y Crecer y CENDEISS.
1993	Participación en Reunión Anual de la Campaña contra el Hambre, Manos Unidas, campaña XXXIV, Madrid-España. Representando ACIAR
Enero-Feb. 1993	Participación en reuniones preliminares con Organizaciones no Gubernamentales, con el objetivo de coordinar co-ejecución de proyectos de desarrollo en el área centroamericana, ACIAR/ONGS españoles, Madrid-Barcelona, España
Oct. 1993	I Taller Enfoque Estratégico - Vicerrectoría de Vida Estudiantil, Universidad Nacional

Marz-Abr. 1994	II Taller Enfoque Estratégico - Vicerrectoría de Vida Estudiantil, Universidad Nacional
Nov. 1995	II Seminario Interuniversitario de Vida Estudiantil. CONARE
Enero 1997	Participación en el Congreso Extraordinario de la Organización del Deporte Universitario para Centro América y el Caribe, ODUCC.
Julio 1997	Participación Asamblea General de la ODUCC, Guadalajara-México.
Setiembre 1997	Seminario Taller Gerencia Estratégica – Universidad Nacional
Julio 1998	Seminario Taller de Educación para la Salud en la Prevención del Contagio de VIH/SIDA Instituto Latinoamericano de Prevención y Educación en Salud. ILPES.
Marzo 1999	Metodología de Intervención en Familia, impartido por la Dra. Patricia Ares, Universidad de la Habana, Universidad Independiente de Costa Rica
Agosto 1999	Seminario “Las transformaciones del Humanismo en una Sociedad Global” Ciclo Ética y Educación Universidad Nacional
Agosto 1999	Seminario “La Ética en la Modernización de las Instituciones” Ciclo Ética y Educación
Noviembre 1999	Foro Curricular II Fase “Aprendiendo de nuestros Logros” Vicerrectoría Académica, Dirección de Docencia, Universidad Nacional.
Noviembre 1999	Convención HOMINIS Convención Intercontinental de Psicología y Ciencias Humanas “Crecimiento Humano y Diversidad”
28-07 al 05-08 2000	Participación en los IX Juegos Organización deportiva Universitaria de Centroamérica y el Caribe-Puerto Rico
Octubre 2000	Tercer Seminario Taller del Área de Vida Estudiantil en CONARE

Mayo 2001	Curso: La familia del Terapeuta, sistemas de Estudio de Posgrado, Facultad de Ciencias Sociales, Escuela de Psicología, Universidad Nacional.
Agosto 2001	Curso: La administración del currículo en las nuevas propuestas Institucionales, Vicerrectoría Académica
Noviembre 2001	Seminario: Ética Profesional, Colegio de Psicólogos de Costa Rica.
Octubre 2002	Curso “El niño maltratado, una visión sistemática de la terapia familiar”.
Noviembre 2002	5to Congreso Nacional de Psicología-Colegio de Profesional de Psicólogos de Costa Rica.
Diciembre 2002	Taller “Formulación de propuestas de políticas institucionales en discapacidad” Vicerrectoría de Vida Estudiantil Universidad Nacional.
Noviembre 2003	Curso Uso Didáctico de las Tecnologías – Facultad de Ciencias Sociales Vicerrectoría Académica Universidad Nacional.
Sin fecha	Curso Diseño del Currículo – Dirección de Docencia Universidad Nacional.
Agosto 2004	Participación en los XX Juegos Deportivos Universitarios de Centroamérica y del Caribe, Santo Domingo, República Dominicana.
Noviembre 2004	Psicología Social comunitaria: el debate actual – Escuela de Psicología Universidad Nacional.
Setiembre 2004	Curso de Dirección deportiva, Comité Olímpico Jacques Rogge.
Abril 2005	Proceso de adquisición de bienes y servicios con presupuesto ordinario y fondos depositados en la fundación UNA. Vicerrectoría de Desarrollo Universidad Nacional.
Junio 2005	Psicoanálisis: estado Actual y Perspectivas, Escuela de psicología, Universidad Nacional.

Agosto 2005	Centers for Disease Control and Prevention Internacional Union for Health Promotion and education, Red de actividad física y deporte, Organización panamericana de la salud, Ministerio de salud, Universidad nacional Instituto costarricense del deporte y la Recreación. III Curso Internacional de Actividad Física y Salud.
Junio 2006	Congreso de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte, Valencia, Carabobo, Venezuela.
Noviembre 2006	VI Congreso Nacional de Psicología, colegio Profesional de Psicólogos de Costa Rica.
Agosto 2007	Mejoramiento continuo en la Gestión Universitaria. Vicerrectoría de Desarrollo, Programa de Recursos Humanos.
Octubre 2007	Técnicas Grupales Facultad de Ciencias Sociales, Escuela de Psicología
Octubre 2007	III Jornada de Intercambio de Experiencias Innovadoras en la Educación Universitaria. Consejo Nacional de Rectores.
Noviembre 2007	IV Congreso Nacional del Deporte. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.
Junio 2008	XII Juegos Universitarios Centroamericanos y del Caribe, El Salvador.
Setiembre 2008	I Campeonato Mundial de Fútbol Sala Femenino, Vitoria Brasil
Abril 2009	VI Festival Interuniversitario Centroamericanos de la Cultura y el Arte FICCUA 2009, Ciudad Guatemala, Guatemala.
Agosto 2009	Segundo Congreso Técnico III Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos JUDUCA 2010.
Diciembre 2009	I Foro de Gestión Deportiva, San José, Costa Rica.
Octubre 2010	Participación en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, República Dominicana
Marzo-noviembre 2010	Entrenamiento básico en pensamiento sistémico y configuraciones organizacionales, San José, Costa Rica.

Marzo, 2011	Participación en el Festival del Mate en Santa Fé Argentina, responsable institucional con el Grupo de Bailes Populares Querube
Setiembre, 2011	Participación Congresillo Técnico, IV Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos, Universidad de San Carlos, Ciudad de Guatemala, Guatemala
Mayo, 2011	VII Festival Cultural Centroamericano de la Cultura y el Arte Ciudad de Panamá.
Marzo, 2012	Primer Encuentro de la Organización Deportiva Panamericana y Equidad de Género, San José Costa Rica (Expositora y participante).
Marzo, 2012	XI Forum Federación Internacional del Deporte universitario FISU 2012, Taipei, China.
Abril, 2012	IV Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos, Universidad de San Carlos de Guatemala
Setiembre, 2012	Entrenamiento deportivo y su automatización para la investigación, Cartago, Costa Rica.
Octubre, 2012	VII Congreso Nacional de Deporte, San José Costa Rica.
Noviembre, 2013	Workshop, Trauma en la organización, Heredia, Costa Rica.
Noviembre, 2013	Realidades y retos de la psicología el deporte en Costa Rica. San José, Costa Rica.
Noviembre, 2013	II Congresillo Técnico, Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos, Managua, Nicaragua.
Abril, 2014	III Congresillo Técnico de los Juegos Deportivos Centroamericanos, Managua, Nicaragua
Abril, 2014	Participación en los V Juegos Deportivos Centroamericanos, Managua, Nicaragua.
Junio 2014	Primer Congreso Estudiantil de Vida Estudiantil, Panamá.
2014	V Congreso Internacional y I Congreso Nacional Universidades Promotoras de la Salud, San José, Costa Rica.
Abril, 2015	IX Festival Interuniversitario Centroamericano de la Cultura y el Arte, Tegucigalpa, Honduras.

Abril, 2015	Curso de Planificación en la Gestión del Trabajo, Heredia, Costa Rica.
Diciembre, 2015	I Congreso Internacional Mujer y deporte, San José, Costa Rica
Abril, 2016	VI Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos, Tegucigalpa, Honduras.
Abril 2017	X FICCUA, Participación Artística en el Festival Interuniversitario Centroamericano de la cultura y el Arte, Managua, Nicaragua.
Mayo 2017	Habilidades para una vida de bienestar: el florecimiento de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil.
Octubre 2018	Mejora continúa en el desempeño, G3, Area de formación y actualización del Talento Humano, UNA.
Junio 2019	Integrante de la agrupación Cultural Universitaria Costarricense ACUC y miembro de la Comisión Organizadora del Festival Interuniversitario Centroamericano de la Cultura y el Arte XI FICCUA , Consejo Nacional de Rectores San José Costa Rica.
Diciembre 2019	Participación X Congreso Nacional del Deporte y la Recreación. San José Costa Rica,

IV. EXPERIENCIA LABORAL:

1981-1982	Funcionaria en el Departamento de Referencia de la Biblioteca de la Universidad Nacional
1983	Asistencia en el Centro de Documentación, Codificación y Tabulación de Investigación sobre Comercio Centroamericano, asistente de Investigación Bibliográfica sobre el Sector Agropecuario en Costa Rica; Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO).
1984	Asistente de Investigación, Escuela de Planificación y Promoción Social, Universidad Nacional.

Feb.-Set. 1985	Procesar información para investigación sobre el papel de la mujer en oficios no tradicionales. Manejo del Centro de documentación, promotora social para grupos productivos conducidos por mujeres. Programas Especiales, Instituto Nacional de Aprendizaje.
Marz.-Nov. 1986	Profesora de los cursos de Economía Política I, II, Sociología de la Organización, Análisis Institucional del Estado. Universidad Nacional-Sede Pérez Zeledón.
Oct. 1986-Jun. 1987	Consultora para la elaboración de Proyectos de Inversión-Vivienda. Constructora Técnica Herediana COTHESA.
1986 – 1989	Funcionaria en la Unidad de Extensión de la Escuela de Planificación y Promoción Social, Universidad Nacional.
1987-1990	Destacada en el Proyecto Piloto para la Organización, Gestión Productividad-Ambiental con los pobladores de Caño Negro (Los Chiles, (Alajuela) Proyecto Interfacultades, Universidad Nacional.
1987-1990	Responsable del subproyecto de pesca ejecutando labores de: Organización, Planificación del trabajo, estudio de mercado con énfasis en comercialización del producto; corresponsable de la orientación de los seis subproyectos restantes cumpliendo labores de organización comunal, educación, ambiental, planificación del trabajo, etc.
1987-1988	Funcionaria de la Unidad de Educación y Capacitación del Centro de Análisis Socio-Político para Refugiados CASP/RE. Encargada de Educación Secundaria y Capacitación Técnica para población refugiada ubicada en Campamentos en todo el país.
1989-1990	Funcionaria de la Unidad de Educación y Capacitación de la Asociación Centro Integral de Atención A Refugiados ACIAR (antigua CASP/RE), Encargada de Educación Secundaria Agropecuaria para población refugiada ubicada en Campamentos.
Set. 1990-Jun. 1991	Instructora del curso de Promoción Capacitación y Mercadeo para la Administración de la Pequeña Empresa ACIAR-ACNUR.

Oct. 1990	I curso de Preparación y Evaluación de Proyectos a miembros de Cooperativas Estudiantiles Colegios Técnicos Agropecuarios. MEP-CENECOOP. Cooperación Técnica Española (instructora).
1990	Encargada del Programa de Formación Técnica para la Mujer Refugiada del Área Urbana, ACIAR.
1991	Funcionaria de la Unidad de Generación de Ingresos, ACIAR; cumpliendo labores de analista de crédito microempresarial.
1991	Consultora para la formulación de perfiles de proyectos de desarrollo en la Zona Norte Instituto Latinoamericano de Pedagogía y Enseñanza de la Comunicación (ILPEC).
Mayo 1991	II curso de Preparación y Evaluación de Proyectos a miembros de Cooperativas Estudiantiles de Colegios Técnicos Agropecuarios MEP-CENECOOP-Cooperación Técnica Española (Instructora).
Set. 1991	I curso de Comercialización, impartido a profesores guía de las Cooperativas Estudiantiles de Colegios Técnicos Agropecuarios MEP-CENECOOP-Cooperación Técnica Española (Instructora).
Oct. 1991	II curso de Comercialización a miembros de Cooperativas Estudiantiles de Colegios Técnicos Agropecuarios. MEP-CENECOOP-Cooperación Técnica Española (Instructora).
1992	Encargada del Programa Mujer Niñez y Sociedad. Asociación de Consultores para la Investigación y Acción Regional.
1993-presente	Directora Departamento de Promoción Estudiantil de la Universidad Nacional, instancia responsable del arte, deporte y recreación.
1993-1997	Instructora Talleres de formación humana, Área Metropolitana, San Carlos, Guanacaste.
1996-1997	Instructora Programa Jefas de Hogar, Centro Mujer y Familia, IMAS, ACIAR.
1996	Coordinadora de la Federación Costarricense Universitaria del Deporte (FECUNDE).

1996	Coordinadora de la Asociación Cultural Costarricense (CONARE).
1996-1997	Representante Universitaria en la Comisión Premio Nacional a la Cultura Popular, Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes.
1997	Tesorerera de la Organización Deportiva Universitaria Centroamericana y del Caribe.
1997 - 1999	Vicepresidenta de la Federación Costarricense Universitaria del Deporte.
1998 – 1999	Representante Universitaria en la Comisión Premio Nacional de Cultura Popular Tradicional, Ministerio de Cultura Juventud y Deportes.
1999	Profesora de Ética Profesional Bachillerato en Secretariado Universidad Independiente.
2000	Profesora de Psicología Comunitaria Bachillerato en Psicología Universidad Independiente.
2000	Profesora de Debates en Psicología Maestría en Psicología Universidad Independiente.
2002	Profesora curso Psicología Social, Bachillerato en Psicología, Escuela de Psicología Universidad Nacional.
03-07 al 21-12-2003	Subdirectora Escuela de Psicología, Universidad Nacional
2004 (I trimestre)	Profesora curso Psicología General, Bachillerato en Psicología, Escuela de Psicología Universidad Nacional.
2004 (II trimestre)	Profesora curso Apoyo Psicológico a la Orientación, Bachillerato en Psicología, Escuela de Psicología Universidad Nacional.
2004	Coordinadora de la Federación Deportiva Universitaria-CONARE-FECUNDE.
2005	Profesora de Construcción de la Identidad, Escuela de Psicología, Universidad Nacional.
2005	Profesora de Psicología Organizacional, Escuela de Psicología, Universidad Nacional.

2006	Profesora de Psicología Organizacional, Escuela de Psicología, Universidad Nacional.
2007	Profesora de Psicología Organizacional, Escuela de Psicología, Universidad Nacional.
2009-2010	Secretaria Técnica de la Organización Deportiva Centroamericana y del Caribe-ODUCC-
2011 – 2020	Secretaria de Junta Directiva de la Federación Universitaria del Deporte, Costa Rica.
2012	Coordinadora de la Federación Costarricense Universitaria del Deporte (FECUNDE).
2012	Coordinadora de la Asociación Cultural Costarricense (CONARE).
2013	Miembro del Comité Organizador del XX Edición de los Juegos Deportivos Universitarios, JUNCOS 2013.
2008-2014	Presidenta de la Asociación para el Deporte y la Recreación de la Universidad Nacional
1993-2020	Representante de la Universidad Nacional ante la Federación de Deporte universitario de Costa Rica FECUNDE.
2015	Coordinadora Comisión Universidad Promotora de la Salud, VVE, UNA.
2016	Coordinadora de la Federación Costarricense Universitaria del Deporte (FECUNDE).
2016	Coordinadora de la Asociación Cultural Costarricense (CONARE).
2016 2020	Representante de CONARE en la Cuenta Satélite del Ministerio de Cultura, Costa Rica
2016 agosto	Directora del Consejo Nacional de Deporte y Recreación, Representando a las Universidades.
2017	Delegada General por Costa Rica en los Juegos Universitarios Mundiales, UNIVERSIDAD, Taipei. Representante del Consejo Nacional de Deporte y Recreación en la Comisión de Selecciones Nacionales, creada según Ley 7800
2017	Representante del Consejo Nacional de Deporte y Recreación en la Junta Administradora del Estadio Nacional.

2017	Secretaria de la Junta Administradora del Estadio Nacional
2018	Coordinadora de la Comisión de deportes FECUNDE, CONARE.
2018	Coordinadora Agrupación Cultural Universitaria ACUC - CONARE
2019	Coordinadora del X Congreso de Deporte y Recreación, nombrada por el Consejo Nacional de Deporte y Recreación
2019	Representante de la Universidad Nacional en la Red Interinstitucional de Atención a la Población en Situación de Calle del Cantón de Heredia.
2020 febrero	Prosecretaria del Consejo Nacional de Deporte y Recreación

V. PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIONES, TRABAJOS PROMOCIONALES Y DE PLANIFICACIÓN.

- Trabajo promocional bajo la metodología observación-participante, en la Fábrica de Calzado Avanti; 1980. Institución: Escuela de Planificación y Promoción Social, Universidad Nacional.
 - Trabajo promocional, en la Comunidad de Santa Bárbara de Heredia, 1982. Institución: Escuela de Planificación y Promoción Social, Universidad Nacional-DINADECO.
 - Trabajo promocional en las comunidades de Fátima, Corazón de Jesús (Heredia, 1982. Institución: Escuela de Planificación y Promoción Social, Universidad Nacional-INSA.
 - Proyecto de Investigación “Desarrollo capitalista, tipos de unidades productivas agropecuarias y procesos de reproducción de la fuerza de trabajo”, 1984. Instituto de Investigaciones Sociales, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Costa Rica.
- Cargos desempeñados: Asistente de Investigación, cumpliendo labores de encuestadora, revisión de cuestionario y codificaciones.
- Proyecto “Agua Potable para la comunidad de San Rafael de Heredia”, 1982. Institución: Escuela de Planificación y Promoción Social, Universidad Nacional. Cargo desempeñado: Planificadora, elaboración del proyecto.
 - Proyecto “Instalación de una Agencia de Fertilizantes para café en San Isidro de Heredia”, 1983. Institución: Escuela de Planificación y Promoción Social, Universidad Nacional. Cargo desempeñado: Planificadora, elaboración del proyecto.

- Investigación: Situaciones socioeconómicas críticas de la Población Refugiada en Costa Rica, 1986. Cargo desempeñado: Asistente de Investigación cumpliendo labores de encuestadora, revisión de cuestionarios y codificación.
- Proyecto: “Acueducto para las Cubas” Caño Negro, 1987. Proyecto presentado a al Embajada de Holanda para su financiamiento. Cargo desempeñado: Planificadora, formulación del proyecto.
- Proyecto homogeneización y Comercialización de Miel de Abeja. Proyecto de Graduación presentado para optar por el título de Licenciatura en Planificación Social. ENCOOPER-COOPENAPI, 1988.
- Proyecto Provisión de Servicios de Guardería Infantil y Cuido de Menores para Madres Refugiadas indocumentadas y nacionales, 1990. Cargos desempeñados: Planificadora, elaboración parcial del proyecto.
- Investigación: Capacitación para la Mujer refugiada en oficios no tradicionales, 1990. Plan Piloto: puesto en marcha, evaluación y proyección. Cargo Desempeñado: Investigadora, Planificadora.
- Conferencia Centroamericana sobre Atención a la Infancia Afectada por la Violencia. Documento de discusión, 1988. Cargo desempeñado: Investigadora de Campo.
- Proyecto de Capacitación Post-crédito microempresarial. Colaboración, ACIAR, 1991.
Equipo Interdisciplinario para la atención del fenómeno social de las drogas, Universidad Nacional 2017.
Equipo Coordinador Institucional para la Promoción de la Salud en la UNA, 2018.

VI. PARTICIPACIÓN EN LABORATORIO EXPERIMENTALES:

- Laboratorio experimental en Coope-Silencio R.L. Escuela de Planificación y Promoción Social, Escuela de Ciencias Forestales, Escuela de Ciencias Agrarias, Universidad Nacional, Coopesilencio R.L., Quepos, Febrero 1981.
- Laboratorio experimental en Peñas Blancas, Escuela de Planificación y Promoción Social, Escuela de Ciencias Agrarias, Escuela de Ciencias Forestales, Universidad Nacional, Peñas Blancas - Pérez Zeledón. Feb. Marz. 1982.
- Laboratorio experimental en San Rafael de Heredia. Escuela de Planificación y Promoción Social, Escuela de Ciencias Agrarias Universidad Nacional. San Rafael de Heredia, Febrero, 1983.

VII. PUBLICACIONES:

- Publicación conjunta: Documento de Evaluación de la Extensión (período 1973-85). Escuela de Planificación y Promoción Social, Universidad Nacional.
- Publicación conjunta: Documento Seminario sobre la participación de la Mujer en Unidades Productivas, 1985, INA Dirección de Programas Especiales, Programa de Formación Profesional para la Mujer.

VIII. DOCUMENTO DE CIRCULACIÓN INTERNA:

- Informe Anual, 1987. Proyecto piloto para la organización y gestión productiva-ambiental con los pobladores de Caño Negro (Los Chiles-Alajuela). Facultad de Ciencias Sociales y Ciencias de la Tierra y el Mar, Escuela de Sociología, Escuela de Planificación y Promoción Social, Universidad Nacional. Mayo, 1988.
- Evaluación Anual del trabajo en la Unidad de Educación, CASP/RE, 1987.
- Informe y Evaluación del trabajo en Caño Negro, 1987. Metas y Plan de actividades para 1988, marzo 1988.
- Solicitud de ampliación del proyecto piloto para la organización y gestión productiva y ambiental con los pobladores de Caño Negro. Presentado a Vicerrectoría de Extensión, Universidad Nacional, mayo 1988.
- Evaluación Anual del trabajo en la Unidad de Educación CASP/RE, 1988.
- Evaluación de los cursos técnicos brindados por el MEP a población refugiada. Capacitación, inserción CASP/RE. Mayo 1988.
- Informe y Evaluación del trabajo en Caño Negro 1989, Metas y Plan de actividades para 1990, Heredia 1989.
- Evaluación Anual del trabajo en la Unidad de Educación. ACIAR, 1989.
- Informe y evaluación del trabajo en Caño Negro 1990. Metas y Plan de actividades 1991.
- Evaluación anual del trabajo en la Unidad de Educación. Informe final del Programa de Capacitación Técnica Agropecuaria, 1990.
- Evaluación anual del Programa de formación Técnica para la Mujer Refugiada, 1991.

- Evaluación del Programa Fondo Rotativo de Crédito. Unidad de Generación de Ingresos, 1991.
- Modelo de Desarrollo, Vicerrectoría de Vida Estudiantil. 1994.
- Construyendo la Prevención Integral, Vicerrectoría de Vida Estudiantil, 2001.
- Proyecto: Centro de Acondicionamiento Físico y Salud, Departamento de Promoción Estudiantil, 2001.
- Proyecto: Encuentros Meridianos, 2001.
- Planes Anuales Departamento de Promoción Estudiantil de 1993 – 2004 a excepción del año 2003.
- Planes Operativos anuales 1993-2010.
- Plan estratégico del Departamento 2008-2011.
- Propuesta Recreativa en Facultades 2009.
- Manual de Organización y Funciones de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil 2008.
- Manual de Procedimientos del Departamento de Promoción Estudiantil 2009.
- Instrucciones de Servicio de las Agrupaciones Representativas del Departamento de Promoción Estudiantil, 2014.
- Convenio de la Asociación para el Deporte y la Recreación de la Universidad Nacional, 2014.
- Políticas Institucionales para la Promoción de la Salud Universidad Nacional, 2015.
- Manual de Organización y Funciones de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil 2017
- Programa de Movilidad Estudiantil Artística y Deportiva, el cual fue aprobado por el Consejo Universitario 2019.