

Jessenia Hernández Elizondo.



Información personal	País de Procedencia: Costa Rica. Domicilio: Santo Domingo, Heredia Teléfono: 2244-7419/ 83884398. e-mail: JESSENIA.HERNANDEZ@ucr.ac.cr / jesseniahernandez@gmail.com
Educación	<ul style="list-style-type: none">▪ (11-01-2010) Equiparación de grado de Doctorado Académico en Nutrición y Tecnología de los Alimentos por parte de la Universidad de Costa Rica.▪ (16-09-2009) Obtención del grado de Doctorado en Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Departamento de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia. Universidad de Granada, España.▪ (2008-2009) Estudiante de Doctorado Nuevas Perspectivas de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Universidad de Granada, España.▪ (2007) Obtención del Máster Oficial, con reconocimiento europeo en Nutrición Humana. Facultad de Farmacia. Departamento de Nutrición. Universidad de Granada, España.▪ (2004) Especialización Internacional en Gimnasia Artística Femenina. Universidad de Leipzig. Alemania*▪ (2001-2002) Especialización Deportiva en Gimnasia Formativa y Artística, Danza Aeróbica, Spinning y Voleibol. Nordjylland Idraets Hojskole, Dinamarca.*▪ (2000) Obtención del título de <i>Magister Scientiae</i> (M.Sc) en Ciencias del Movimiento Humano, impartida por la Universidad de Costa Rica. (UCR)*▪ (1997) Conclusión del grado de <i>Bachiller</i> (B.Sc) en la carrera de Educación Física. Universidad de Costa Rica.▪ (1996) Capacitación en Administración Hotelera. Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (ULACIT).▪ (1995) Conclusión del grado de <i>profesorado</i> en la carrera de la enseñanza de la Educación Física UCR.*

<p>Experiencia</p>	<p>Docencia:</p> <p>1999- hasta la fecha Universidad de Costa Rica San José. CR</p> <p><u>Profesora Escuela de Educación Física y Deportes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Curso de posgrado: SP- 4480 Seminario de Nutrición Deportiva. ▪ Curso de grado EF-0025 Prescripción del ejercicio en la enfermedad humana. ▪ Curso de grado EF-0035 Ejercicio Físico en le tratamiento de Patologías. ▪ Facultad de Medicina. Curso de Maestría en Discapacidad: SP-4630 Práctica Profesional y SP-4627 Investigación II. ▪ Curso de Maestría en Ciencias del Movimiento Humano SP-4435. Análisis Estadístico. ▪ Curso de posgrado en Ciencias del Movimiento Humano SP- Seminario de Temas Actuales: Fuerza, Potencia y Velocidad. ▪ Curso de posgrado en Administración Educativa. PF- 4455 Análisis Estadístico para la investigación socioeducativa. • Curso de posgrado en Ciencias del Movimiento Humano SP-4433 Enfoques Metodológicos de Investigación. • Curso de posgrado en Ciencias del Movimiento Humano SP-4479 Actividad del Movimiento Humano. • Curso EF-0021 Principios de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano I. Estadística descriptiva e inferencial aplicadas. • Curso EF-7033 Gimnasia I. Sede del Atlántico. • Curso EF-0113 Fundamentos de la Danza Aeróbica. • Cursos de Actividad Deportiva EF-6301 Danza Aeróbica, EF-6361 Actividades Aeróbicas, EF-6301 Natación, EF-8401 Entrenamiento contra resistencia Mujeres, EF-7401 Entrenamiento contra resistencia Varones. • Curso EF-7059 Experiencia Profesional en Educación Física. • Curso de Educación Continua: Fitness y Salud. (2006) y Entrenador Personal (2002-2004) en los módulos de Anatomía Funcional, Programación del Ejercicio y Entrenamientos Alternativos. • Cursos Escuelas de Verano: Gimnasia, Danza Aeróbica, Natación, etc. <p><u>Otras funciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • (2010-2012)Directora de la Revista PENSAR EN MOVIMIENTO : Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud. • (2004-2006) y (2010-2012) Coordinadora de Acción Social de la Escuela de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. 2006, 2010, 2011. • Miembro de la Comisión Organizadora del Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud. • Miembro del Comité Científico del VII Congreso Internacional “El aula Naturaleza en la Educación Física Escolar”. Escuela Universitaria de educación de Palencia. Universidad de Valladolid. España. Junio 2009. • Miembro del Comité Científico del VI Congreso Internacional “El aula Naturaleza en la Educación Física Escolar”. Escuela Universitaria de educación de Palencia. Universidad de Valladolid. España. Julio 2008. • Miembro del Comité Científico del V Congreso Internacional “El aula Naturaleza en la Educación Física Escolar”. Escuela Universitaria de educación de Palencia. Universidad de Valladolid. España. Julio 2007. • Coordinadora de Acción Social de la Escuela de Educación Física y
---------------------------	--

	<p>Deportes de la Universidad de Costa Rica. 2006, 2010.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miembro del Consejo Editorial de la Revista PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud. (ISSN: 1409-0724). Costa Rica desde 2002. • Miembro Consejo Editorial de la Revista Internacional de Fútbol y Ciencia. (ISSN: 1409-4444). Costa Rica desde 2002. • Miembro de la Comisión Organizadora del Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud. • Miembro de la Comisión Organizadora del Congreso Internacional de Ciencias Aplicadas al Fútbol.
	<p>2003 Universidad Nacional Heredia. CR</p> <p>Profesora Escuela de Ciencias Del Deporte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Curso ED-515 para programa de Licenciatura en Educación Física. Prescripción de la Actividad Física (entrenamiento cardiovascular y entrenamiento de pesas) Para la Salud. Programa de Licenciatura en Educación Física con énfasis en salud.
	<p>1997-2003 Liceo Laboratorio. Emma Gamboa UCR San José. CR</p> <p>Profesora:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Unidades Deportivas de Baseball, Volleyball, Basketball, Football, Gimnasia, Danza Aeróbica, Spinning y Acondicionamiento Físico para adolescentes. ▪ Curso: Núcleo de Aprendizaje Integrado (temas de relevancia mundial, clonación, globalización, y aplicación de proyectos de bienestar social) ▪ Miembro del Comité de Evaluación. ▪ Miembro de la Comisión de Apoyo a la Investigación Científica en el Aula. ▪ Autora del material de instrumentalización de la materia de Educación Física en la Institución y de la propuesta pedagógica curricular.
Otros Trabajos	<p><i>Sector Privado:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ (2002-2004) Instructora de spinning (X-Biking). Cadena de Gimnasios Multi-Spa. ▪ (2002) Instructora de Spinning. Gimnasio GM. Moravia. San José. ▪ (1995 -1998) Instructora de Aeróbicos Gimnasio Clínica Krebs. ▪ (1994) Instructora de máquinas pasivas para rehabilitación. Club la Guaria. Moravia. ▪ (1993-1996). Instructora de Aeróbicos para Futbolistas de primera división. Equipo Liga Deportiva Alajuelense. CR ▪ (1993) Entrenadora de equipo de porrismo y gimnasia .Conservatorio Bilingüe. CONBI. ▪ (1993) Entrenadora de equipo de porrismo y gimnasia .St Michael School.
	<p><i>Sector Público.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ (1999) Instructora de los cursos de natación, en Escuelas de verano. Organizados por la Escuela de Educación Física de la Universidad de Costa Rica ▪ (1994 -1998) Instructora de natación, aeróbicos y gimnasia para adulto mayor. Sección de programas deportivos de la UCR. ▪ (1997) Profesora de curso de verano para niños de la UCR en la especialidad de Béisbol y softbol.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ (1996) Profesora de curso de verano para niños de la UCR en la especialidad de Baloncesto. ▪ (1993-1998) Instructora de cursos permanentes de natación para niños de la Escuela de educación física de la UCR. ▪ (1995) Instructora de los cursos de aeróbicos y porrismo para niños de la Escuela de educación Física de la UCR. ▪ (1995) Escuelas de verano de la Escuela de e Educación Física en la especialidad de Gimnasia. ▪ Asistente de los cursos de Juegos Organizados y Experiencia profesional para la carrera de Educación Física de la UCR ▪ (1996 – 1998) Instructora de programas de Gimnasia para tercera edad, danza Aeróbica y natación. Sección de Programas deportivos UCR.
<p>Publicaciones</p>	<p>Hernandez-Elizondo, J., Monteagudo, C., Murcia, M. A., Olea, N., Olea-Serrano, F., & Mariscal-Arcas, M. (2013). Assessment of the estrogenicity of the diet of a healthy female Spanish population based on its isoflavone content. <i>Food Additives & Contaminants: Part A</i>, 30(4), 627-633. doi: 10.1080/19440049.2013.775604</p> <p>Hernandez-Elizondo, J. & Moncada-Jiménez J. (2012) Secular Changes in Height, Weight, Body Mass Index and Daily Nutrition Preferences in Children During Soccer Recruitment Camps. <i>Journal of Physical Education and Sport® (JPES)</i>, 12(4), Art 68, pp. 466-475.</p> <p>Hernandez-Elizondo J (2010) Estrógenos naturales y su relación con la actividad física y la dieta en mujeres sanas. <i>Memoria del V Congreso Centroamericano de Educación Física, Managua, Nicaragua.</i></p> <p>Salicetti, A & Hernandez-Elizondo J, (2010) Efectos agudos del ejercicio aeróbico en procesos cognitivos en adolescentes. <i>Memoria del V Congreso Centroamericano de Educación Física, Managua, Nicaragua.</i></p> <p>Hernandez-Elizondo J, Mariscal Arcas M, Rivas A, Feriche B, Velasco J, Olea Serrano (2009) Estimacion De La Ingesta De Fitoestrogenos En Poblacion Femenina. <i>Nutrición Hospitalaria</i>, 24(4):445-451.</p> <p>Rivas A., Romero A., Mariscal M., Monteagudo C., Hernández J. y Olea-Serrano F. (2009) Validación de cuestionarios para el estudio de hábitos alimentarios y masa ósea. <i>Nutrición Hospitalaria</i>, 24(5):521-528.</p> <p>Velasco J., Mariscal-Arcas M., Rivas A., Caballero ML., Hernández J., Olea-Serrano F. (2009) Valoración de la dieta de escolares granadinos e influencia de factores sociales. <i>Nutrición Hospitalaria</i>, 24(2):193-199.</p> <p>Aragon-Vargas, L. F., Moncada-Jiménez, J., Hernández, J., Barrenechea, A., & Monge-Alvarado, M. (2009). Evaluation of pre-game hydration status, heat stress, and fluid balance during professional soccer competition. <i>European Journal of Sport Sciences</i>, 9(5) :269-276.</p> <p>Hernández, J. (2004) Efecto de tres tipos de entrenamiento para el tren inferior: Una verificación al principio de especificidad. <i>Revista de ciencias del ejercicio y la salud</i>. 3(1) 11-26.</p> <p>Hernández, J. (2004) Relación matemática entre diferentes pruebas de campo: fuerza, potencia y velocidad. <i>Revista de ciencias del ejercicio y la salud</i>. 3(1). 1-10</p>

	<p>Hernández, J y Salazar, W. (2001) Comparación de dos técnicas de salto con caída, para mejorar el rendimiento de la potencia en jugadores de baloncesto. <i>Revista de ciencias del ejercicio y la salud</i>. 1(1), 30-36.</p> <p>Moncada, J. Chacón, Y y Hernández, J (2003) Composición corporal y aptitud física de árbitros de fútbol de primera y segunda división de Costa Rica. <i>Revista Scape (Brasil)</i>, 2(4).</p> <p>Hernández J, (2004) Recomendaciones en la Prescripción del entrenamiento contra-resistencia en pacientes diabéticos e hipertensos. <i>Revista De Educación</i>. 28(2)</p>
<p>Investigaciones en preparación</p>	<p>Hernández-Elizondo, J. & Sánchez-Méndez, M. (2013). IMC, gasto energético extraescolar y desarrollo motor grueso no se relacionan en edades preescolares. En revisión. <i>Revista de Iberoamericana de Educación</i>.</p> <p>Hernández-Elizondo, J. & Sánchez-Méndez, M. (2014). Efecto de una intervención educativa en familia sobre hábitos nutricionales de madres costarricenses. Enviado Revista INIE.</p> <p>Hernández-Elizondo, J. & Sánchez-Méndez, M. (2013). Intervención educativa no cambia valores antropométricos ni hábitos de actividad física de familias costarricenses. En revisión. <i>Revista de Educación</i>.</p> <p>Hernández J y Olea-Serrano F. (2012) Ingesta de fitoestrógenos y adherencia a la dieta mediterránea en mujeres españolas. Universidad de Granada. En Revisión.</p> <p>Hernández J y Moncada J (2012) Methodological consideration regarding the use of placebos in sport nutrition research. Universidad de Costa Rica. Escuela de Educación Física y Deportes. Manuscrito sin publicar</p> <p>Hernández J, (2004) Enseñanza de la Danza Aeróbica: Un enfoque Danés. Nordjylland Idraets Hojskole, Dinamarca. Y Universidad de Costa Rica. Manuscrito sin publicar.</p>
<p>Capacitación Académica</p> <p>Como Expositora:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ (2010) IV Congreso Centroamericano de Educación Física. Managua, Nicaragua.* ▪ Ponencia: “Estrógenos naturales y su relación con la actividad física y la dieta en mujeres sanas” ▪ Ponencia: “Efectos agudos del ejercicio aeróbico en procesos cognitivos en adolescentes”. <p>(2009) Curso Verdades y Fraudes sobre la Nutrición Deportiva. Facultad de Farmacia. Universidad de Granada, España</p> <p style="text-align: center;"><u>XXX FIMS WORLD CONGRESS OF SPORT MEDICINE.</u> <u>Barcelona; 18-23 noviembre de 2008</u></p> <p>I. Nutritional study of blind swimmers during a meeting in CAR of Sierra Nevada before paralympics games in Beijing 2008 Mariscal-Arcas M, Espejo J, Domingo A, Fernández de Alba C, Hernández J, Feriche B.</p> <p>ii. Nutrients and energy intake of the 2008 World Triathlon</p>

Champion

Pajares L, Rivas A, Martin T, Moraleda L, **Hernández J**, Mariscal-Arcas M.

XIII Congreso Anual de Ciencia y Tecnología de los Alimentos (CYTALIA) Madrid; 9-11 abril de 2008

- I. Estimación de la ingesta de fitoestrógenos a partir del consumo de bebidas

Hernández-Elizondo J¹, Mariscal M¹, Velasco J¹, Rivas A¹, Murcia MA², Olea-Serrano F¹

- ii. Valoración nutricional de los menús escolares en centros de granada

Martínez A¹, Caballero A¹, Mariscal M², Velasco J², Martínez-Tomé M³, **Hernández J**².

1º Simposio Internacional de entrenamiento en Altura, celebrado en Granada, España del 14 al 16 de febrero 2008

- i. Análisis nutricional de la dieta en el campamento de base de una montaña de 7.000 metros en el Himalaya

Carvajal C, Mariscal-Arcas M, Rivas A, **Hernández J**, Calderón-Soto C, Olea-Serrano F.

- ii. Modificaciones nutricionales en los deportistas jóvenes de Sierra Nevada (≥ 2300 m) durante un encuentro deportivo a < 1000 m

Mariscal-Arcas M, Rivas A, **Hernández J**, Velasco J, Martín-Asensio T, Olea-Serrano F.

- iii. Evaluación cualitativa por deportistas residentes de la oferta nutricional en el CAR de Sierra Nevada

Mariscal-Arcas M, **Hernández J**, Velasco J, Lahtinen J, Pajares L, Martín-Asensio T, Fernández de Alba MC

X Congreso Sociedad Española De Nutrición, Segovia, España 21-24 Noviembre 2007

- i. Estimación de la ingesta de fitoestrógenos en población femenina universitaria.

Hernández-Elizondo J, Mariscal-Arcas M, Rivas A, Parras P, Velazco J, Olea-Serrano F

- ii. Valoración del desayuno en escolares de Granada

Hernández-Elizondo J, Mariscal-Arcas M, Rivas A, Parras P, Velazco J, Olea-Serrano F

- iii. Oferta de alimentos en el desayuno del Centro de Alto Rendimiento De Sierra Nevada

Mariscal-Arcas M, Calderon C, Fernández de Alba C, Lathinen J, Feriche B, Rivas A, **Hernández J**, Olea-Serrano F

- (2006) IV Congreso Internacional "El aula Naturaleza en la Educación Física escolar". Palencia. España.*

Conferencias inaugural: "Comparación de diferentes componentes físicos en niños y niñas con acceso o no a instalaciones deportivas".

	<ul style="list-style-type: none"> <p>▪ (2004) IIV Congreso Nacional de Educación Física. Asociación Guatemalteca de Educación Física. Suchitepequez. Guatemala.*</p> <p>Curso-Taller: “Bases metodológicas de la enseñanza de la danza aeróbica”.</p> <p>▪ (2004) 51th Congreso Anual del Colegio Americano de Medicina del Deporte. (ACSM). Indianápolis. Indiana USA.</p> <p>Poster: Effects of Three lower-body training Programs: A verification of the specificity principle.</p> <p>▪ (2003) X Simposio Internacional de Ciencias del Deporte, el ejercicio y la salud. Escuela de Educación Física y Deportes. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.*</p> <p>Taller: “Ejercicios contra indicados en la prescripción de un programa con contra resistencia en pacientes diabéticos e hipertensos”</p> <p>▪ (2003) II Congreso Internacional de Educación Física. Departamento de Educación Física. Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán. Tegucigalpa. Honduras.*</p> <p>Taller: “Bases metodológicas de la enseñanza de la danza aeróbica”</p> <p>Ponencia Magistral: Recomendaciones en la prescripción del entrenamiento contra resistencia en personas diabéticas e hipertensas.</p> <p>▪ (2003) IV Congreso Internacional de Ciencias Aplicadas al Fútbol. Escuela de Educación Física. Universidad de Costa Rica. San José. Costa Rica*.</p> <p>Ponencia: Composición corporal y aptitud física en los árbitros de primera y segunda división del fútbol en Costa Rica.</p> <p>▪ (2003) I Seminario Regional en Promoción de la Salud mediante el ejercicio. Escuela Ciencias del Deporte. Universidad Nacional sede región brunca. Pérez Zeledón. Costa Rica.*</p> <p>Ponencia Magistral: Ejercicios no recomendados en el entrenamiento contra resistencia en personas diabéticas e hipertensas.</p> <p>▪ (2001) IV Congreso Nacional de Educación Física, Deporte y Recreación. . San José, Costa Rica.*</p> <p>Ponencia: Efecto de tres tipos de entrenamiento en el tren inferior: una verificación al principio de especificidad.</p> <p>▪ (2000) VII Simposio Internacional en Ciencias del Ejercicio, el Deporte y la Salud. Escuela de Educación Física. Universidad de Costa Rica. San José. Costa Rica.*</p> <p>Ponencia: Efecto de tres tipos de entrenamiento en el tren inferior.</p> <p>▪ (1999) VI Simposio Internacional en Ciencias del Ejercicio, el Deporte y la Salud. Escuela de Educación Física. Universidad de Costa Rica. San José. Costa Rica.</p> <p>Ponencia: Comparación de técnicas de salto con caída en jugadores de baloncesto.</p> <p>▪ (1998) V Simposio Internacional en Ciencias del Ejercicio, el Deporte y la Salud. Escuela de Educación Física. Universidad de Costa Rica. San José.</p>
--	---

	<p>Costa Rica.*</p> <p>Ponencia: Efectos agudos del ejercicio en variables cognitivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ (1997) IV Simposio Internacional en Ciencias del Ejercicio, el Deporte y la Salud. Escuela de Educación Física. Universidad de Costa Rica. San José. Costa Rica. <p>Ponencia: Correlación entre las variables de fuerza, potencia y velocidad.</p>
<p>Capacitación Académica</p> <p>Como participante:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ (2013) Grant Writing Workshop. Universidad Nacional de Lanús, Buenos Aires, Argentina. ▪ (2013) "Abordaje multinivel de los determinantes de enfermedades crónicas no transmisibles". Universidad Nacional de Lanús, Buenos Aires, Argentina. ▪ (2010) Taller de LATINDEX para nuevos editores de revistas científicas. Vicerrectoría de Investigación. Universidad de Costa Rica. ▪ (2010) Diseño Básico de un aula virtual como apoyo a la docencia universitaria. METICS. Universidad de Costa Rica. ▪ (2009) Utilización del índice glucémico para organización de la dieta. Escuela de Estudios Universitarios Real Madrid, Madrid, España. ▪ (2008) III Simposio Internacional de la Cerveza-5th European Beer and Health Symposium. Madrid, España. ▪ (2007) Prevención de la obesidad a través del deporte. Instituto Andaluz del Deporte. Vejer de la Frontera, Cádiz, España ▪ (2007) Estadística Aplicada al Deporte, Nivel II. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga, España ▪ (2007) Tendencias en la Práctica de Actividad Física: Capoeira, Pilates, Danza Africana y Bailes de Salón. Diseño y Planificación de Sesiones. Instituto Andaluz del Deporte. Granada, España ▪ (2005) Congreso Internacional de Fitness y Calidad de Vida. Buenos Aires Argentina. ▪ (2005) Curso Nacional para entrenadores de Gimnasia Rítmica deportiva. Asociación Costarricense de Gimnasia. Costa Rica. ▪ (2003- 2004) Curso de Entrenador Personal. Cadena de Gimnasios Multi Spa. San José, Costa Rica. ▪ (2003) 50th Congreso Anual del Colegio Americano de Medicina del Deporte. (ACSM). San Francisco. California. USA. ▪ (2003) V Congreso Nacional y II Centroamericano de Educación Física. Escuela Ciencias del Deporte. Heredia. Costa Rica.* ▪ (2002) Curso Instructor de Spinning. Gimnasio De Víctor Salas. San José. Costa Rica. ▪ (2001) IV Congreso Nacional de Educación Física. COLYPRO, UNA, UCR, ICODER. San José. Costa Rica.* ▪ (2001) Cátedra Libre Liceo Laboratorio Emma Gamboa. Facultad de Educación. Universidad de Costa Rica. San José. Costa Rica.* ▪ (2000) Curso de Entrenador Personal, nivel I. Escuela de Educación Física y deportes. Universidad de Costa Rica.* ▪ (2000) 1º Curso GSSI sobre nutrición deportiva y recursos ergogénicos. Gatorade Sport Science Institute. San José. Costa Rica.* ▪ (2000) Taller de Gimnasia Formativa. Asociación danesa de Gimnasia (DGI) y Univerisdad de Costa Rica (UCR). San José, Costa Rica.* ▪ (2000) I Taller de coreografía gimnástica. Programa PICA de la Escuela de Ciencias del Deporte de la UNA y dirección Regional de Educación Física

	<p>del MEP. San José. Costa Rica.*</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ (2000) X Gimnasiada Americana. Asociación Peruana de Profesores de educación Física. Lima, Perú.* ▪ (2000) Curso Internacional de Voleibol para profesores de primaria y secundaria SAP-2000 del programa Sport Aid Programme de la federación Internacional de Voleibol (FIVB). FECOVOL, MCJD, ON ICODER, FIVB. San José. Costa Rica.* ▪ (1999) Clínica Internacional de Entrenadores FIBA-WABC-COPABA nivel I. Federación costarricense de baloncesto. San José. Costa Rica.* ▪ (1999) Clínica Internacional de Baloncesto. Federación costarricense de baloncesto. San José. Costa Rica.* ▪ (1999) VI Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud. Escuela de Educación Física y Deportes. Universidad de Costa Rica. San José. Costa Rica.* ▪ (1999) Avances científicos en el ejercicio y la salud. Gatorade Sport Science Institute. San José. Costa Rica.* ▪ (1998) V Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud. Escuela de Educación Física y Deportes. Universidad de Costa Rica. San José. Costa Rica.* ▪ (1997) IV Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud. Escuela de Educación Física y Deportes. Universidad de Costa Rica. San José. Costa Rica.* ▪ (1996) III Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud. Escuela de Educación Física y Deportes. Universidad de Costa Rica. San José. Costa Rica.* ▪ (1996) Curso de entrenadores .Asociación costarricense de Gimnasia. San José, Costa Rica.* ▪ (1996) Taller I: Curso Buscando la excelencia del instructor de Aeróbicos. San José, Costa Rica.* ▪ (1996) Curso Formando al instructor del siglo XXI. Asociación Deportiva Universitaria. San José, Costa Rica.* ▪ (1995) Miembro comisión de protocolo en el 3º Campeonato Mundial de Maxi-Baloncesto. San José, Costa Rica.* ▪ (1994) Clínica Taller: Modificaciones al reglamento de baloncesto. Instituto tecnológico de Costa Rica, ADETEC. Cartago, Costa Rica.* ▪ (1993) XIV Congreso Panamericano de Educación Física. San José, Costa Rica.*
Trabajo Voluntario	<p>(2007) Pasantía de Investigación en Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada. Granada. España.</p> <p>(1998) Instructora de Aeróbicos en el programa de televisión “Energía Aeróbica”. Canal 2.</p> <p>(1995) Profesora de Educación Física. Escuela Saint Joseph.</p> <p>(1994) Voluntaria en campamento con niños con necesidades especiales. Roble Alto.</p>
Actividades Extracurriculares	<p>(2008-2009) Estudiante de Baile Flamenco. Academia Fanitas. Granada. España.</p> <p>(2003-2006) Bailarina grupo Folclórico Barbac.</p> <p>(1998) Participación en el grupo de aspirantes para Danza. Teatro Montes de Oca</p> <p>(1995) 7º lugar. Campeonato nacional de Porrismo en Estados Unidos. Daytona. Orlando.</p> <p>(1995) 9º lugar campeonato nacional de Porrismo de Estados Unidos. Daytona. Orlando.</p>

	<p>(1994) 10º lugar campeonato nacional de Porrismo de los USA Dallas Texas.</p> <p>(1992-1994)Campeona Nacional de Porrismo. Equipo Ulacit tigres.</p> <p>(1992) Campeona Nacional de parejas.</p> <p>(1991) Integrante del Equipo de Ciclismo de San José para Juegos Nacionales.</p> <p>(1987-1990) Seleccionada Nacional de Gimnasia Olímpica. Asociación costarricense de Gimnasia.</p> <p>(1983) Campeona Nacional de Gimnasia Olímpica. Categoría C. Asociación costarricense de Gimnasia.</p>
Idiomas	<p>Inglés (lee, habla y escribe): Bastante Fluido</p> <p>Portugués: Lee y escribe nivel intermedio.</p>