

Nombre del curso: Entrenamiento Emocional <p style="text-align: right;">Código: 2811</p>	
Datos generales	
Descripción	<p>El curso Entrenamiento Emocional se divide en dos apartados: en el primer apartado “Emociones”, podrá conocer sobre la importancia que tienen las emociones en la vida de las personas ya que constantemente las experimentamos y sentimos, sin embargo, es común que no se piense mucho en ellas, en para qué existen, cómo afectan las ideas, creencias y las acciones que realizamos, cómo podemos identificarlas y entenderlas, para canalizarlas mejor. Posteriormente el apartado “Habilidades Sociales”, en el que se desarrolla información relevante sobre las emociones en la comunicación asertiva y manejo de emociones para la gestión de conflictos.</p>
Objetivos	<p>Emociones</p> <p>Módulo I y II Emociones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar qué es una emoción. 2. Detallar el mecanismo que genera una emoción. 3. Identificar los componentes de una emoción. 4. Establecer la diferencia entre una emoción, un sentimiento y un estado de ánimo. <p>Módulo III Conciencia Emocional:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones. 2. Identificar las emociones tanto propias como las emociones de las demás personas. <p>Módulo IV Herramientas para la gestión emocional</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar nuestras emociones y tomar consciencia de nuestro estado. 2. Conocer la clave de la regulación emocional. 3. Identificar las características de la respiración excesiva e insuficiente para ejercer un margen de control.

	<p>4. Conocer los tipos de respiración.</p> <p>Módulo V: En ruta hacia mi mejor versión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar qué es autoconocimiento, su importancia y en qué ayuda en el día a día. 2. Identificar los elementos del análisis transaccional para comprender la forma en que las vivencias personales inciden en la relación con los otros. 3. Reconocer características personales, cualidades y aspectos de mejora. 4. Conocer y poner en práctica estrategias para el autoconocimiento. <p>Habilidades Sociales</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer y resolver eficazmente situaciones, hechos o conflictos, tratar a las personas y situaciones difíciles con ecuanimidad y sensibilidad con el objetivo de buscar soluciones justas y comprensibles para las partes.
Eje curricular	Calidad de Vida
Modalidad y tipo	Virtual (Autoaprendizaje) – Participación
Cantidad de actividades y tipo	(8) Tutorial (10) Infografías (1) Evaluación
Horas de ejecución del curso	3 horas
Horas certificadas	6 horas
Unidades y temas	<p>Emociones</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Emociones 2) Emociones Básicas 3) Conciencia Emocional 4) Herramientas para la gestión emocional 5) En Ruta hacia mi mejor versión <p>Habilidades Sociales:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Comunicación Asertiva 2) Manejo de Emociones para la Gestión de Conflictos

Datos de producción	
Unidad de Capacitación	Gestión de la Capacitación-Gestión Humana
Investigación y contenido	Subproceso Gestión de la Capacitación – Dirección de Gestión Humana
Metodología de aprendizaje	Andragógica- autoaprendizaje
Proyecto desarrollado por:	Subproceso Gestión de la Capacitación
Año	2021
Datos técnicos	
Requerimientos de hardware	<ul style="list-style-type: none"> • Procesador Pentium I3 o superior • Velocidad de conexión a Internet 4 mbps o superior • 4GB de memoria RAM o superior • Tarjeta de sonido con parlantes o auriculares • Tarjeta de video, resolución de pantalla de 1366x768 píxeles o superior
Requerimientos de software	<ul style="list-style-type: none"> • Ambiente Windows (recomendado) • Navegador Google Chrome (recomendado) • En caso de otro navegador tal como: Microsoft Edge, Internet Explorer, Firefox u otros navegadores pueden generar inconsistencias en su registro o finalización • Se debe activar o establecer el valor “permitir” del plugin de Java (versión actual) y el de las ventanas emergentes o pop ups en el navegador
Instrucciones de acceso	<p>Ingrese mediante la siguiente dirección: https://capacitate.poder-judicial.go.cr/ En la plataforma C@pacítate debe acceder con su usuario y contraseña.</p>
Derechos y restricciones	
Derechos de autor y otras restricciones	<p>Derechos reservados Subproceso Gestión de la Capacitación- Dirección de Gestión Humana del Poder Judicial. 2019. Implantado en la plataforma C@pacítate por Gestión de la Capacitación y Tecnología de la Información del Poder Judicial.</p>

