

<b>Nombre del curso:</b> <b>En tiempo de estrés, haz lo que importa</b> <b>Código: 3094</b>	
<b>Datos generales</b>	
<b>Descripción</b>	Este curso forma parte del Programa Estilos de Vida Saludable del Eje Curricular Calidad Vida, orientado a promover en la población judicial, la adopción de hábitos y estilos de vida y trabajo saludable, como factor de protección ante el estrés y el desgaste, en fomento de un estado de bienestar general en ruta hacia la plenitud humana considerando sus múltiples dimensiones.
<b>Objetivos</b>	Poner en práctica herramientas concretas para afrontar el estrés y la adversidad.
<b>Unidades y temas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resumen</li><li>• Módulo 1: Poner los pies en la tierra</li><li>• Módulo 2: Desengancharse</li><li>• Módulo 3: Actuar de acuerdo con tus valores</li><li>• Módulo 4: Ser amable</li><li>• Módulo 5: Dejar espacio</li><li>• Módulo 6: Recapitulando</li><li>• Comprobación</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Disfruta del viaje que has aprendido!</li> </ul>
<b>Modalidad y tipo</b>	Virtual (Autoaprendizaje) – Participación
<b>Cantidad de actividades y tipo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de la persona participante (pdf): 1</li> <li>• Guía ilustrada (pdf): 6</li> <li>• Resumen (pdf): 5</li> <li>• Textos accesibles (pdf): 9</li> <li>• Audio ejercicios (mp3): 8</li> <li>• Infografía: 1</li> <li>• Prueba corta 1</li> </ul>
<b>Horas de ejecución del curso</b>	4 horas
<b>Horas certificadas</b>	8 horas
<b>Eje curricular</b>	Calidad de Vida
<b>Programa</b>	Estilos de Vida Saludable
<b>Subprograma</b>	N/A
<b>Obligatoriedad</b>	N/A
<b>Acuerdo</b>	N/A

<b>Datos de producción</b>	
<b>Unidad de Capacitación</b>	Subproceso Gestión de la Capacitación – Dirección de Gestión Humana
<b>Investigación y contenido</b>	Subproceso Gestión de la Capacitación
<b>Metodología de aprendizaje</b>	Microlearning, andragogía
<b>Proyecto desarrollado por:</b>	Subproceso Gestión de la Capacitación – Dirección de Gestión Humana
<b>Año</b>	2022
<b>Datos técnicos</b>	
<b>Requerimientos de hardware</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procesador Pentium I3 o superior</li> <li>• Velocidad de conexión a Internet 4 mbps o superior</li> <li>• 4GB de memoria RAM o superior</li> <li>• Tarjeta de sonido con parlantes o auriculares</li> <li>• Tarjeta de video, resolución de pantalla de 1366x768 píxeles o superior</li> </ul>
<b>Requerimientos de software</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambiente Windows (recomendado)</li> <li>• Navegador Google Chrome (recomendado)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En caso de otro navegador tal como: Microsoft Edge, Internet Explorer, Firefox u otros navegadores pueden generar inconsistencias en su registro o finalización</li> <li>• 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</li> </ul>
<p><b>Instrucciones de acceso</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingrese mediante la siguiente dirección: <a href="https://capacitate.poder-judicial.go.cr/">https://capacitate.poder-judicial.go.cr/</a></li> <li>• En la plataforma C@pacítate debe acceder con su usuario y contraseña</li> </ul>
<p><b>Derechos y restricciones</b></p>	
<p><b>Derechos de autor y otras restricciones</b></p>	<p>Derechos reservados Gestión de la Capacitación-Gestión Humana del Poder Judicial, 2022. Implantado en la plataforma C@pacítate por Gestión de la Capacitación y Tecnología de la Información del Poder Judicial.</p>