

Nombre del curso: En tiempo de estrés, haz lo que importa Código: 3094	
Datos generales	
Descripción	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.
Objetivos	Poner en práctica herramientas concretas para afrontar el estrés y la adversidad.
Unidades y temas	<ul style="list-style-type: none">• Resumen• Módulo 1: Poner los pies en la tierra• Módulo 2: Desengancharse• Módulo 3: Actuar de acuerdo con tus valores• Módulo 4: Ser amable• Módulo 5: Dejar espacio• Módulo 6: Recapitulando• Comprobación

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

Datos de producción	
Unidad de Capacitación	Subproceso Gestión de la Capacitación – Dirección de Gestión Humana
Investigación y contenido	Subproceso Gestión de la Capacitación
Metodología de aprendizaje	Microlearning, andragogía
Proyecto desarrollado por:	Subproceso Gestión de la Capacitación – Dirección de Gestión Humana
Año	2022
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)

	<ul style="list-style-type: none">• En caso de otro navegador tal como: Microsoft Edge, Internet Explorer, Firefox u otro 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	<ul style="list-style-type: none">• Ingrese mediante la siguiente dirección: https://capacitate.poder-judicial.go.cr/• En la plataforma C@pacítate debe acceder con su usuario y contraseña
Derechos y restricciones	
Derechos de autor y otras restricciones	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.