

Nombre del curso:

Mi bienestar... mi decisión... mi actuar Autocuidado como elección de vida

Código: 3799

Datos generales

Descripción	Esta actividad formativa responde a la necesidad de dotar al personal judicial en general de herramientas prácticas que contribuyan a su bienestar integral en respuesta a las demandas propias del entorno laboral. Esta actividad formativa plantea el autocuidado como una herramienta para el bienestar, que permite reconocer los desencadenantes del aumento de estrés y otros efectos complejos en las personas trabajadoras de la institución. Se promueve la aplicación de prácticas como: la atención plena, la relajación, la respiración profunda, el ejercicio y el sueño, entre otros, lo anterior, para combatir sus efectos negativos. Todo esto bajo la premisa de que practicar el autocuidado en forma regular disminuye la probabilidad de experimentar el agotamiento, ansiedad, entre otros síntoma o padecimiento que sufra la población, además, como herramienta para regular las emociones y los sentimientos durante los períodos de estrés.
ODS vinculados	ODS 3. Salud y Bienestar: Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades. El curso promueve el bienestar integral a través de prácticas de autocuidado, lo que contribuye a la prevención de enfermedades mediante un llamado al accionar dirigido a una vida sana.

Políticas institucionales vinculadas	Axiológica Igualdad de Género De igual para personas con discapacidad
Competencias vinculadas	Compromiso Responsabilidad Adaptabilidad Sentido de urgencia Toma de decisiones
Ejes transversales	Los ejes transversales de género, valores institucionales, acceso a la justicia estarán presentes en este curso a través de acciones concretas. Se implementarán estrategias para garantizar la inclusión y equidad, como el uso de un lenguaje inclusivo, la selección de imágenes libres de estereotipos de género y la adaptación de los contenidos para facilitar su accesibilidad. Además, el curso promueve la responsabilidad individual y el autocuidado, alineándose con los valores institucionales del Poder Judicial.

Objetivos	Objetivo General: Proveer los conocimientos básicos de la salud mental y el autocuidado para establecer actitudes, acciones y hábitos que resulten en una adecuada selección de estrategias para el bienestar en diversas áreas de la vida. Objetivos Específicos: • Explicar la relevancia de la salud mental y el autocuidado para el bienestar y la salud. • Describir los tipos de crisis vitales con el fin de gestionarlas mediante el uso de herramientas personales y apoyo profesional. • Analizar los riesgos psicosociales según la organización del trabajo y las funciones desempeñadas. • Describir las principales afecciones o riesgos para la salud asociados a la dinámica y contenido del trabajo. • Desarrollar prácticas de autocuidado y regulación emocional.
Unidades y temas	Mapa del contenido: Módulo 1: Salud mental y autocuidado • 1.1 Concepto e importancia del autocuidado y salud mental • 1.2 Normativa Módulo 2: Crisis durante el ciclo vital • 2.1 Tipos de crisis

Módulo 3: Factores psicosociales en el trabajo

- 3.1 ¿Qué es un entorno seguro y saludable?
- 3.2 ¿Qué son los factores de riesgo psicosocial?
- 3.3 ¿Qué son los riesgos psicosociales?
- 3.4 Efectos de los riesgos psicosociales en la salud y bienestar
- 3.5 ¿Cómo se manifiestan los riesgos psicosociales en el Poder Judicial?
- 3.6 ¿Qué podemos hacer?

Módulo 4: Impacto en la salud

- 4.1 Alimentación
 - 4.1.1 Aumento del apetito emocional
 - 4.1.2 Elección de alimentos poco saludables
 - 4.1.3 Desregulación del apetito y la saciedad
 - 4.1.4 Alteraciones hormonales
 - 4.1.5 Reducción en la calidad del sueño
- 4.2 Trastornos musculoesqueléticos
- 4.3 Sueño
- 4.4 Ataques de pánico
- 4.5 Burnout
- 4.6 Síndrome del desgaste profesional por empatía (SDPE)
- 4.7 Estrés
- 4.8 Depresión
- 4.9 Ansiedad
- 4.10 Trauma Vicario

Módulo 5: ¿Cómo cuidarnos? Algunas estrategias

- 5.1 Bienestar físico

	• 5.1.1 Una dieta sana y equilibrada • 5.1.2 Actividad física • 5.1.3 Higiene del sueño • 5.2 Bienestar emocional • 5.2.1 Mindfulness • 5.2.2 Atención plena en actividades diarias • 5.2.3 Meditación • 5.2.4 Agradecimiento • 5.2.5 Resiliencia • 5.2.6 Compasión hacia las demás personas y hacia si mismos o si mismas • 5.3 Técnicas de respiración • 5.4 Bienestar social • 5.5 Bienestar espiritual 5.6 Bienestar intelectual
Modalidad y tipo	Virtual (Autoaprendizaje) - Participación
Cantidad de actividades y tipo	(1) Guía de Avance (6) Micromódulo (2) Video (2) Podcast (6) Infografía (10) Libros Interactivos
Horas de ejecución del curso	4 horas
Horas certificadas	8 horas

Estatus del curso	Curso nuevo 2025
Tipo de Evaluación	No aplica. Este curso no tiene evaluación sumativa ni calificación, porque fue diseñado como un espacio de reflexión y bienestar. Aunque no se aplica una nota, sí se reconoce la participación. Una vez finalizada la convocatoria y verificada la navegación por todos los módulos y recursos, se le entregará un certificado de participación como constancia del proceso.
Nota de aprobación	No aplica. Este curso no tiene evaluación calificada.
Eje curricular	Calidad de Vida
Programa	Educación Emocional
Subprograma	Sin Subprograma asignado
Obligatoriedad	No aplica
Acuerdo	No aplica
Datos de producción	
Unidad de Capacitación	

	Subproceso Gestión de la Capacitación, Dirección de Gestión Humana, Poder Judicial.
Investigación y contenido	Subproceso Gestión de la Capacitación, Dirección de Gestión Humana, Poder Judicial.
Metodología de aprendizaje	Microlearnig, promoviendo diferentes actividades asincrónicas, promoviendo la interacción y el autoaprendizaje.
Proyecto desarrollado por:	Subproceso Gestión de la Capacitación y Aura Interactiva
Año	2025
Datos técnicos	
Requerimientos de hardware	• 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	• 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	- Ingresa mediante la siguiente dirección: https://capacitate.poderjudicial.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 Subproceso de Gestión de la Capacitación-Gestión Humana del Poder Judicial. 2025. Implantado en la plataforma C@pacítate por el Subproceso de Gestión de la Capacitación y la Dirección de Tecnología de la Información y Comunicaciones (DTIC) del Poder Judicial.