

Nombre del curso: Cómo responder ante una crisis: Primeros Auxilios Psicológicos Código: 4027	
Datos generales	
Descripción	Fortalecer las capacidades del personal del Poder Judicial para responder de forma empática, ética y efectiva ante situaciones de crisis que se presentan en la atención a personas usuarias internas y externas, así como en la convivencia laboral. Se busca promover un servicio público más humano, seguro y digno, donde las personas participantes logran reconocer señales de crisis, brindar apoyo inmediato sin invadir ni generar daño y orientar de manera responsable hacia recursos de ayuda, dentro de los límites de su rol institucional.
ODS vinculados	ODS 3. Salud y Bienestar El curso fortalece capacidades básicas para acompañar situaciones de crisis emocional, promoviendo bienestar, contención inicial y orientación segura dentro del contexto laboral; elementos que contribuyen a entornos más saludables y a la atención adecuada de personas usuarias y del propio personal. ODS 4. Educación de Calidad La actividad formativa facilita el acceso a conocimientos esenciales sobre manejo inicial de crisis y habilidades socioemocionales, mediante un proceso de aprendizaje

	inclusivo, flexible y orientado al desarrollo de competencias prácticas en todas las personas participantes. ODS 5. Igualdad de Género El curso promueve prácticas de atención empática y trato digno hacia todas las personas, reforzando la prevención de respuestas discriminatorias y el abordaje respetuoso de situaciones que pueden involucrar vulnerabilidad o afectación emocional, incluidas las relacionadas con desigualdades y violencia. ODS 8. Trabajo Decente y Crecimiento Económico La formación impulsa entornos laborales más seguros y saludables al fortalecer la capacidad del personal para manejar adecuadamente situaciones de crisis, reduciendo riesgos psicosociales y favoreciendo interacciones más respetuosas y humanas dentro del Poder Judicial.
Políticas institucionales vinculadas	• Política de Igualdad de Género. • Política contra el Hostigamiento Sexual. • Política de Acceso a la Justicia para Poblaciones en Condición de Vulnerabilidad. • Política Axiológica del Poder Judicial. • Política de Justicia Abierta.
Competencias vinculadas	• Responsabilidad. • Compromiso. • Ética y transparencia. • Aprendizaje permanente.

	• Comunicación efectiva.
Ejes transversales	• Valores Institucionales. • Justicia Abierta. • Género. • Acceso a la Justicia. • Valor en el Servicio de Administración de Justicia.
Objetivos	Objetivo General: Utilizar los cinco pasos de los Primeros Auxilios Psicológicos como una herramienta básica de apoyo en el acompañamiento de situaciones de crisis en el contexto laboral del Poder Judicial, favoreciendo la calma, la seguridad y la orientación oportuna de las personas involucradas. Objetivos Específicos: • Identificar las características principales de una crisis emocional, logrando reconocimiento claro de señales y manifestaciones frecuentes en el entorno laboral. • Comprender el concepto de los Primeros Auxilios Psicológicos, alcanzando claridad sobre su utilidad como apoyo inicial ante situaciones de crisis. • Describir los cinco pasos de la técnica de Primeros Auxilios Psicológicos, obteniendo claridad sobre su secuencia y su aplicación básica dentro del rol institucional.

	Identificar las situaciones en las que resulta adecuado activar los Primeros Auxilios Psicológicos, permitiendo reconocimiento adecuado de los momentos en que corresponde apoyo inicial u orientación hacia otros recursos.
Unidades y temas	Mapa del contenido: Módulo 0: Introducción. Recursos introductorios al programa. Módulo 1: Comprendiendo la crisis emocional. 1.1 ¿Qué es una crisis? 1.2 Tipos de crisis 1.3 Reacciones de las personas según tipo de crisis 1.4 Síntomas que pueden presentarse en una crisis Módulo 2: Fundamentos de los PAP 2.1 Intervención en crisis con Primeros Auxilios Psicológicos 2.2 Primeros Auxilios Psicológicos y Servicio Público 2.3 ¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos? 2.4 Principios generales de los Primeros Auxilios Psicológicos Módulo 3: Las 5 fases de los PAP. 3.1 Fases de los Primeros Auxilios Psicológicos.

	Módulo 4: Situaciones que se deben evitar. 4.1 Situaciones que se deben evitar. Módulo complementario: Para una práctica más consciente. • Ética y Primeros Auxilios Psicológicos • Autocuidado y Primeros Auxilios Psicológicos
Modalidad y tipo	Virtual, asincrónico - Participación
Cantidad de actividades y tipo	(3) Infografías (2) Historietas (4) Video 2D (1) Video YouTube (1) Scorm (1) Course Presentation H5P (1) Multiple Choice H5P (1) Game Map H5P (1) Falso o Verdadero H5P (1) Simple Drag and Drop H5P (1) Quiz H5P
Horas de ejecución del curso	1,5 horas

Horas certificadas	3 horas
Estatus del curso	Curso 2026
Tipo de Evaluación	Sumativa. Utilizada con el fin de medir el dominio conseguido por la persona estudiante mediante una calificación referente a determinados conocimientos, destrezas o capacidades adquiridas en función de los objetivos previamente establecidos.
Nota de aprobación	70
Eje curricular	Calidad de vida
Programa	Servicio Público de Calidad
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	El contenido fue elaborado por una estudiante de Psicología de la Universidad de Costa Rica, durante su práctica profesional en el Poder Judicial y revisado por profesionales de la Unidad de Formación del Subproceso Gestión de la Capacitación, Unidad de Atención Psicosocial del Servicio de Salud y la Contraloría de Servicios.
Metodología de aprendizaje	Se fundamenta en principios de andragogía y la estrategia didáctica se desarrolla bajo un enfoque microlearning, mediante actividades estructuradas que promueven el autoaprendizaje, la reflexión personal y la aplicación práctica.
Proyecto desarrollado por:	Desarrollado por Aura en coordinación con la Dirección de Gestión Humana.
Año	2026
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 audífonos • 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 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	• Ingrese 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 Gestión de la Capacitación – Dirección de Gestión Humana del Poder Judicial, 2026. Implantado en la plataforma C@pacítate por Gestión de la Capacitación.