

Nombre del curso: Proyecto de Vida - Diseñando la Trayectoria: Planificación personal y profesional a largo plazo código: 4018	
Datos generales	
Descripción	Facilitar conocimientos, estrategias y herramientas que acompañen a las personas participantes en la reflexión, diseño y estructuración de su proyecto de vida, considerando de manera integrada los ámbitos personal, familiar, laboral y social. El curso busca brindar orientación útil y aplicable a lo largo de las distintas etapas del ciclo de vida, promoviendo una planificación consciente, flexible y alineada con su bienestar integral.
ODS vinculados	ODS 3. Salud y Bienestar El curso promueve el equilibrio entre la vida personal y profesional, la estabilidad emocional y el bienestar integral a lo largo del ciclo de vida. ODS 4. Educación de Calidad Contribuye al aprendizaje continuo y al desarrollo personal de toda la población judicial, fomentando la reflexión estratégica sobre la propia trayectoria vital. ODS 5. Igualdad de Género Al fortalecer la autonomía personal y la capacidad de decisión, el curso promueve el empoderamiento de las personas en la construcción de su proyecto de vida, con enfoque inclusivo.

	ODS 8. Trabajo Decente y Crecimiento Económico Impulsa la planificación consciente del ciclo laboral, promoviendo una visión estratégica del desarrollo profesional y el compromiso con el trabajo con sentido.
Políticas institucionales vinculadas	• Política Axiológica del Poder Judicial. • Política de Igualdad de Género del Poder Judicial. • Política de Igualdad para las personas con discapacidad en el Poder Judicial. • Política para el acceso a la justicia de la población adulta mayor.
Competencias vinculadas	• Responsabilidad. • Compromiso. • Ética y transparencia.
Ejes transversales	• Valores Institucionales. • Innovación. • Acceso a la Justicia. • Género

Objetivos	Objetivo General: Analizar el proyecto de vida personal y profesional a partir de la identificación de metas y expectativas en las distintas etapas del ciclo de vida, incorporando estrategias de planificación para estructurar un plan flexible y coherente con la trayectoria individual. Objetivos Específicos: • Explicar la importancia de un proyecto de vida y sus elementos fundamentales, relacionándolos con la estabilidad y el bienestar personal y profesional. • Analizar los cambios a lo largo de la trayectoria personal y profesional, así como su impacto en la toma de decisiones. • Establecer metas personales y profesionales claras a corto, mediano y largo plazo como parte de un proyecto de vida estructurado. • Diseñar un plan de vida integral que traduzca una visión personal y profesional en acciones concretas, combinando de forma equilibrada diferentes dimensiones de la trayectoria individual. • Evaluar estrategias de resiliencia y gestión del cambio a lo largo de la trayectoria personal y profesional.
Unidades y temas	Mapa del contenido: Módulo 0: Introducción.

	Recursos introductorios al programa. Módulo 1: Introducción al Proyecto de Vida. 1.1 Analogía Metamorfosis / Fundamentos. Módulo 2: Autoconocimiento y aprendizaje continuo. 2.1 Analogía Metamorfosis / Rueda de la vida. Módulo 3: Planificación del proyecto de vida. 3.1 Analogía Metamorfosis / Etapas del ciclo laboral. Módulo 4: Creación del proyecto de vida. 4.1 Analogía Metamorfosis / Futuro deseado. Módulo 5: Gestión del proyecto de vida. 5.1 Analogía Metamorfosis / Resiliencia y flexibilidad.
Modalidad y tipo	Virtual, asincrónico - Participación
Cantidad de actividades y tipo	(1) PDF (7) Infografías (1) Ilustraciones

	(3) Historietas (16) Planificador (2) Podcast (2) Video 2D (3) Video 2D con agente de aprendizaje (1) Video YouTube (3) Scorm (1) Accordion H5P (1) Drag The Words H5P (1) Image HotSpot H5P (1) Course Presentation H5P (3) Information Wall H5P (1) Page H5P (3) Quiz H5P
Horas de ejecución del curso	3 horas
Horas certificadas	6 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	Proyecto de Vida
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 del curso fue desarrollado por una persona experta en el área para desarrollar los temas, contratada a través de Aura.
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 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@pacitate 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.
--	---