



La Escuela Federal de Formación Judicial, tiene el agrado de invitarle al curso:

## “Bienestar personal y manejo del estrés”

**Objetivo:** brindar conocimientos y herramientas a las y los servidores públicos para lograr bienestar personal, un mejor manejo de estrés y aportar estrategias para la construcción de relaciones saludables.

**Dirigido a:** las y los servidores públicos de órganos jurisdiccionales<sup>1</sup> y áreas administrativas a cargo del Consejo de la Judicatura Federal.

**Modalidad:** a distancia bajo conducción docente plataforma WEBEX.

**Días y horario:** lunes a viernes de 17:00 a 19:00 horas.

**Duración:** 10 horas, del **25 al 29 de abril de 2022**.

**Inscripciones:** a partir de las 12:00 horas del **04 de abril de 2022**, y hasta las 23:59 horas del **06 de abril de 2022** (horario de la Ciudad de México).

**Lista de admitidos:** 08 de abril de 2022.

**Cupo máximo:** 300 personas.

**Requisitos de ingreso:** contar con nombramiento vigente en el Consejo de la Judicatura Federal.

**Requisitos para obtener constancia:** promedio igual o superior a 8 y contestar la encuesta de satisfacción del curso.

### Procedimiento de inscripción:

- a Ingresar al portal de internet: <https://escuelajudicial.cjf.gob.mx>
- b Buscar en el carrusel de capacitación administrativa y dar clic en el curso “Bienestar personal y manejo del estrés”.
- c Abrir la liga de registro y llenar el formato con los datos.

---

<sup>1</sup>NOTA: I. Magistrado de Circuito; II. Juez de Distrito; III. Secretario de Tribunal de Circuito; IV. Asistente de Constancias y Registro de Tribunal de Alzada; V. Secretario proyectista de tribunal de Circuito; VI. Secretario de Juzgado de Distrito; VII. Asistente de Constancias y Registro de juez de control o juez de enjuiciamiento; VIII. Secretaria o secretario Instructor de Tribunal Laboral Federal; IX. Secretario proyectista de juzgado de Distrito; X. Actuario de Tribunal de Circuito; XI. Actuario de Juzgado de Distrito; y XII. Oficial Judicial.

- d) Una vez completados todos los campos del formulario del sistema de inscripción<sup>2</sup>, se deberá oprimir el botón “Registrar” para enviar el formulario. Al momento de registrar su petición de inscripción, el sistema generará un acuse.

**Diseño curricular:**

Módulos	Horas por módulo
I. Introducción a la salud en el trabajo	2.5 horas
II. La salud en el trabajo	2.5 horas
III. Factores psicosociales	2.5 horas
IV. Construcción de las relaciones saludables	2.5 horas

**Lineamientos y evaluación del curso:** Los lineamientos y la forma específica de evaluación del curso serán publicados dentro del aula virtual.

**Mayores informes:** bamendoza@cjf.gob.mx

---

<sup>2</sup>NOTA: Es responsabilidad de cada persona el correcto ingreso de sus datos. Resulta de fundamental relevancia señalar correctamente el correo electrónico de inscripción, pues todas las comunicaciones se darán por ese medio. De igual forma, es importante señalar un teléfono particular de localización, el cual sólo se utilizará en caso de ser estrictamente necesario.