



Poder Judicial

Concurso “Buenas Prácticas en las Oficinas del Poder Judicial 2025”

Programa Buenas Prácticas

---

## Valoración de Buena Práctica

**Fecha:** agosto del 2025

**Oficina que presenta la Buena Práctica:** Centro de Capacitación del OIJ (CECAP),  
Circuito Judicial de Heredia

**Teléfono** 22671543

**Persona que presenta la Buena Práctica:** Minor Garbanzo Garita

**Correo electrónico:** mgarbanzo@poder-judicial.go.cr

**Nombre de la Buena Práctica:** Espacios para La Salud Mental, Bienestar General y Crecimiento Personal.

### Objetivo:

Mejorar el desarrollo integral del personal institucional mediante el proceso de formación continua con temáticas relacionadas con la psicología, inteligencia emocional, manejo del estrés, autocuidado, liderazgo positivo, relaciones interpersonales, entre otras. Así como también, incluyendo a otras entidades públicas, privadas y de la ciudadanía en general, con el fin de influir directamente en el bienestar, la salud mental y el desempeño profesional de las personas participantes.

### Consiste:

Mejorar el desarrollo integral del personal institucional mediante el proceso de formación continua con temáticas relacionadas con la psicología, inteligencia emocional, manejo del estrés, auto-cuidado, liderazgo positivo, relaciones interpersonales, entre otras. Así como también, incluyendo a otras entidades públicas, privadas y de la ciudadanía en general, con el fin de influir directamente en el bienestar, la salud mental y el desempeño profesional de las personas participantes.

### Logro o beneficios tenidos:

Esta práctica fomenta un ambiente seguro y abierto, mediante un espacio que fomenta la expresión e intercambio de ideas sin miedo. La confianza es clave para el crecimiento y la participación activa. Además, desarrolla un espacio de interés que se apoya en imágenes, gráficos, videos o presentaciones claras que facilitan la comprensión acorde a cada temática, y que se adaptan a diferentes estilos de aprendizaje.