



GACETA DESARROLLO HUMANO

EL ARTE DE ABRAZAR LA VIDA

UN RECORRIDO POR EL PROGRAMA DE APOYO
EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO (PAEP)



DIRECTORIO

Mag. Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México

Mtro. Sergio Fontes Granados
Oficial Mayor

Ing. José Ulises Cedillo Rangel
Director Ejecutivo de Recursos Humanos

Lic. Karla Vázquez Valverde
Directora de Administración de Personal

Mtra. Leticia Hernández Barreto
Subdirectora de Capital Humano

COLABORADORAS:

María Guadalupe Urrutia Tapia (Pedagoga)
Jefa de Unidad Departamental

Adriana Isabel Sánchez Silva (Psicóloga)
Profesional Dictaminador de Servicios Especializados

Alicia Esperanza Ocampo Costa (Psicóloga)
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zuñiga (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Ana María Maldonado Arzate
Administrativo Especializado

Paola Andrea Bermúdez Ramírez (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Psicólogos PAEP
Técnicos Especializados

DISEÑO EDITORIAL

Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica

LDP. Heiddy Castillo Zapata (Diseñadora)
Especialista en Teleinformática

EDITORIAL	4
REFLEXIÓN DEL MES	6
El genio de los deseos	
EN LIBRERÍAS	7
Hojas de ruta	8
Psicológicamente hablando	9
Código ético del psicólogo	
LA PSICOLOGÍA HOY	10
¿Cómo nace el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP)?	11
Gráficos anuales y por taller	13
CONSTRUYÉNDONOS	25
Integrantes del equipo multidisciplinario del PAEP	26
Misión	28
Visión	29
Semblanza curricular del personal del PAEP	30
AYUDÁNDONOS	47
Descripción de Actividades que se realizan en el PAEP	48
Testimonios de usuarios	57
Catálogo de Pláticas – Taller y Talleres Vivenciales del PAEP	62
SALUD	91
¿Qué es la salud mental?	92
¿Cuál es la labor del profesional de la salud mental?	93
ENTRETENIMIENTO	96

Liga de acceso a todas las Gacetas de Desarrollo Humano:

<http://intranet.tsjcdmx.gob.mx/gaceta-de-desarrollo-humano/>

GACETA DESARROLLO HUMANO es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: **9156-4997, extensión 511757.**

EDITORIAL



Queridos lectores y lectoras es para nosotros un orgullo el tener la posibilidad de acercarnos con la última edición de la Gaceta Desarrollo Humano del año que está por concluir, misma que nos permite acompañarte y dar la oportunidad de cerrar éste ciclo juntos.

Así como también, la ocasión de agradecer el camino que conjuntamente hemos recorrido, las vivencias que a partir del desarrollo de los temas expuestos de manera presencial y/o vivencial o gráficamente hemos compartido, en lo que respecta al contenido de la misma o por medio de alguna reflexión, artículos que consideramos son de interés y por qué no, hasta de un buen chiste.

Haciendo una retrospectiva en el tiempo pasado, podemos observar gestándose una iniciativa propuesta por la Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos del TSJCDMX, que tuvo como idea central el brindar una mayor calidad de vida a sus trabajadores mediante el cuidado y atención a la salud emocional, así como el impulso por la promoción del desarrollo humano.

Hoy, con algunos años recorridos nos da un enorme gusto poder estar con ustedes con un programa sólido e innovador en su implementación, formado por un grupo multidisciplinario y con un propósito común, un grupo de profesionales especializados que buscan acompañarte fomentando la prevención y el cuidado de la salud mental. Razón más que suficiente, para que en éstas páginas hagamos



GACETA DESARROLLO HUMANO

un poco de historia sobre quiénes somos, qué hacemos y cómo lo hacemos donde además, dedicamos un apartado muy especial para compartir testimonios de compañeros y compañeras de esta Institución Judicial, que se han visto beneficiados del servicio que da el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP).

Sabemos que aún nos queda mucho por recorrer sin embargo no podemos dejar de lado el reconocer el gran esfuerzo que ha hecho nuestra Institución para impulsar iniciativas como esta, en la que se pretende ofrecer una mejora en la calidad laboral teniendo en la mira un aspecto que incluso culturalmente pareciera poco reconocido y a veces inaccesible: el cuidado psicoemocional.

A ustedes queridos lectores les hacemos un extensivo agradecimiento, pues sabemos que el éxito que hemos alcanzado, ha sido gracias a su confianza, compromiso y participación y de igual forma, si por alguna razón aún desconoces nuestro trabajo o no haz sido parte de él, te invitamos a conocernos y permitirnos estar cerca de ti.

Equipo PAEP



REFLEXIÓN DEL MES

EL GENIO DE LOS DESEOS

Un hombre se entera un día de la existencia de un mercader que vendía un genio, que complacía todos los deseos de su amo. Reunió todo el dinero de que disponía y se dirigió presuroso al mercado, rogándole al vendedor que se lo vendiera. Este así lo hizo no sin antes advertirle: “Debes pedirle nuevos deseos continuamente, pues si no lo mantienes ocupado, te cortará la cabeza”. “No te preocupes”, respondió el comprador. “Son tantas las cosas que deseo, que no tendrá tiempo para descansar”.

Salió contento del lugar y al poco camino la voz del genio le dice: “¿Y bien amo, que deseas?” Sorprendido el hombre contesta: “Deseo ser dueño de un enorme palacio”. En pocos segundos se erguía ante él un magnífico palacio. “¿Y qué más?”, volvió a preguntar el genio, al tiempo que el palacio se poblaba de servidores. “Deseo un harén con muchas y hermosas mujeres”. Al instante bellas jóvenes lo rodearon. “¿Y ahora mi amo?” “Pues deseo un gran banquete con exquisitos manjares, muchos invitados, músicos y baile”. Con la última palabra se presentó ante su vista todo lo solicitado.

Entonces se sintió aterrizado, corrió hasta el mercader y le dijo: “Tú me lo advertiste, pero dime, por favor, ¿qué puedo hacer? El genio es tan rápido que en algún momento no tendrá qué hacer y me matará”. “Eres una persona agradable y te ayudaré”, respondió el mercader. “Dile al genio que construya una columna altísima y que suba y baje por ella hasta que tú le ordenes que pare. **Mientras tanto, puedes dejar de desear y disfrutar lo que ya tienes**”.



En Librerías



HOJAS DE RUTA Jorge Bucay

El contenido que aporta esta obra de Jorge Bucay, quien es médico, terapeuta gestáltico y pensador, nos conduce a orientarnos hacia cuatro etapas que si bien se podrían abordar de manera separada, leer de manera gradual, nos podrá guiar hacia un entendimiento profundo del sentido que tiene el libro, nos permite tener un enfoque hacia el camino que tarde o temprano todos debemos iniciar.

Este trayecto a través de la lectura nos lleva hacia el crecimiento y la autorrealización, con los títulos siguientes: El camino del auto dependencia. El camino del encuentro, El camino de las lágrimas y El camino de la felicidad, son los temas tratados en un solo libro con alto contenido acerca de mitos antiguos, así como innegable sabiduría basada en su propia vida.

Esta combinación de sabiduría y experiencia de Bucay, nos permite una comprensión, basada en retos de la vida misma y la manera en cómo sobreponerse a las pruebas que nos interponen las circunstancias.

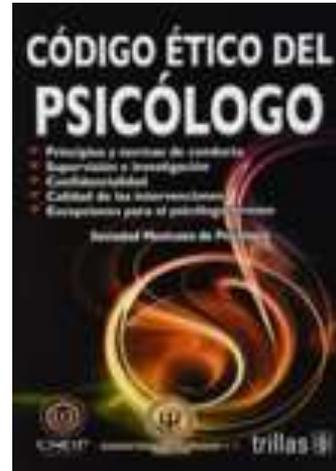


PSICOLÓGICAMENTE HABLANDO

Adrián Bertrand, et al

- ¿Qué es la psicología?
- ¿Hasta qué punto es científica?
- ¿Qué es la consciencia?
- ¿Y los instintos?

Estas son algunas de las muchas preguntas que se plantean todas aquellas personas curiosas y con interés en el mundo de la psicología y son, también, algunas de las cuestiones que se tratan en este libro. A través de estas páginas podrás realizar un recorrido desde los orígenes de la psicología y las dudas fundamentales con las que comienza el estudio de la conducta humana, hasta las investigaciones recientes en este ámbito, pasando por las principales corrientes psicológicas y los personajes más destacados de esta disciplina. Además, aprenderás algunos de los principios fundamentales acerca de cómo actuamos, cómo sentimos y cómo nos relacionamos.



CÓDIGO ÉTICO DEL PSICÓLOGO

Annemarie Brugmann García

Los principios y las normas sobre el ejercicio profesional, científico y académico del psicólogo, que contempla este código, se proponen guiarlo en su práctica cotidiana no solo para regular sus relaciones con clientes, colegas, empleados, participantes en investigaciones y público en general, sino también para dar una imagen más seria y respetable de la psicología como profesión y disciplina científica.



La psicología de hoy...

¿Cómo nace PAEP?

La salud mental es un fenómeno que está determinado por múltiples factores ambientales, sociales, biológicos y psicológicos, podemos mencionar solo algunos de ellos, como por ejemplo; la depresión, la ansiedad, la epilepsia, las demencias, la esquizofrenia y los trastornos del desarrollo en la infancia.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es el “bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos, conductuales y en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación”.¹

La ansiedad es un problema de salud pública a nivel mundial y también afecta a un gran número de personas, de ahí que las investigaciones actuales acerca de la ansiedad laboral hayan arrojado datos alarmantes.

¹ ESCANDÓN Carrillo, Roberto. ¿Qué es salud? (Un panorama de la salud mental en México). En Castillo Nechar, Marcelino (Coord.) Salud mental, sociedad contemporánea. mental Universidad Autónoma del Estado de México. México 2000. ISBN 968-831-492-9. Pág. 17

El Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México no es la excepción y por ende es inevitable permanecer exento a dicha problemática, partiendo de ello y con gran ímpetu, la Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos, la Dirección de Administración de Personal y la Subdirección de Capital Humano, deciden implementar como “Proyecto Piloto” en el año de 2013, con un reducido grupo multidisciplinario, quien fue el grupo de trabajo “pionero” que implementó una primer plática de sensibilización y detección de niveles de ansiedad con el personal de la Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos, que en ese año la Dirección la conformaban aproximadamente un promedio de 250 personas.





Dicha plática de sensibilización y detección se llevó a cabo, dando como resultado la presencia de niveles diferentes de ansiedad en las y los trabajadores del área en mención. Iniciando con ésta preocupación, se tomó en consideración, la salud emocional como un factor vital para el buen desempeño y ejercicio de los servidores públicos de la institución, ya que anularlo o ignorarlo, puede derivar en ausentismo laboral, deterioro en el autocuidado e impacto en la eficiencia óptima para con las tareas encomendadas, lo cual, se traduce en climas laborales nocivos y convivencias problemáticas que a los titulares les sería complicado modificar.

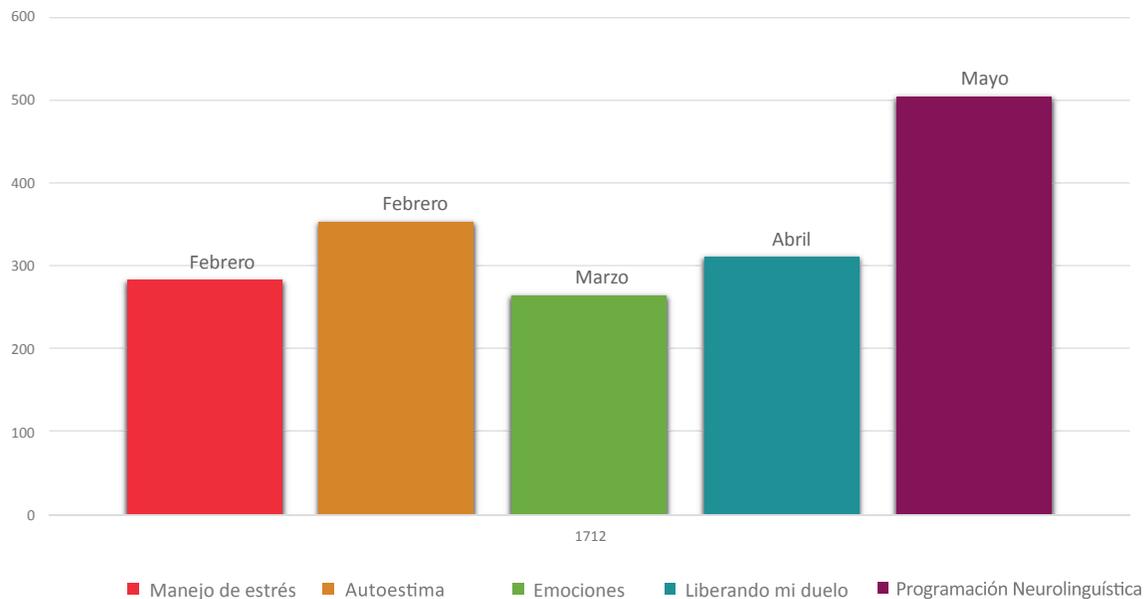
Por ello y las necesidades antes mencionadas, la información recabada por un instrumento que se aplicó en el año en mención denominado “encuesta de ansiedad” (con clasificación de los resultados por grupos de sin ansiedad, ansiedad leve y ansiedad moderada a severa), sirvió de fundamento para que en el caso del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México, a través de la Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos, en el año 2014 proclamó su consolidación como un programa institucional denominado, Programa de Apoyo

Emocional y Psicológico (PAEP). Consistente en la contratación de terapeutas para su implementación en módulos de apoyo, a fin de detectar este tema, y atenderlo, proponiendo a los trabajadores con resultados de ansiedad leve y moderada a severa, acercarse al Módulo de Apoyo Psicológico.

De acuerdo con el grado de ansiedad que presente el trabajador, los niveles de intervención podrían ser: detección, orientación, asesoría, terapia (breve o de apoyo ante crisis), de ser necesario, la canalización a instituciones públicas especializadas en el manejo de este padecimiento.

Durante el 2014, se incorporó al Programa la publicación bimestral de la gaceta “Desarrollo Humano”, que incluiría temas de interés general como: salud, nutrición, ejercicio, manejo del estrés, ansiedad, entre otros temas. Además de la elaboración e implementación de pláticas-taller.

Pláticas-Taller realizadas durante el año 2014



En octubre del mismo año, fue un logro, el consolidar al primer grupo de terapeutas tanto para áreas judiciales y jurisdiccionales del TSJCDMX y CJCDMX para proporcionar las actividades que inicialmente estaban destinadas para el tratamiento de la ansiedad, logrando alcanzar la mejoría en otras problemáticas, teniendo ya presencia en inmuebles como Isabel la Católica, Claudio Bernard, Plaza Juárez, Río de la Plata, Fray Servando, Reclusorio Norte y Reclusorio Oriente.

De octubre a noviembre del 2015, se integran psicólogos que pasan a complementar un equipo diverso de terapeutas, sumando un total de 10 para continuar con las actividades, que para 2016 alcanzan al inmueble del Reclusorio Sur.

La labor continúa durante el año 2015 con la implementación de otros temas para las pláticas taller, la atención psicológica comenzó a tener un incremento de asistencia así como, en las actividades de Actitud Activa y la distribución de la gaceta denominada "Desarrollo Humano" desde entonces, se proporciona a los asistentes en las pláticas-taller.



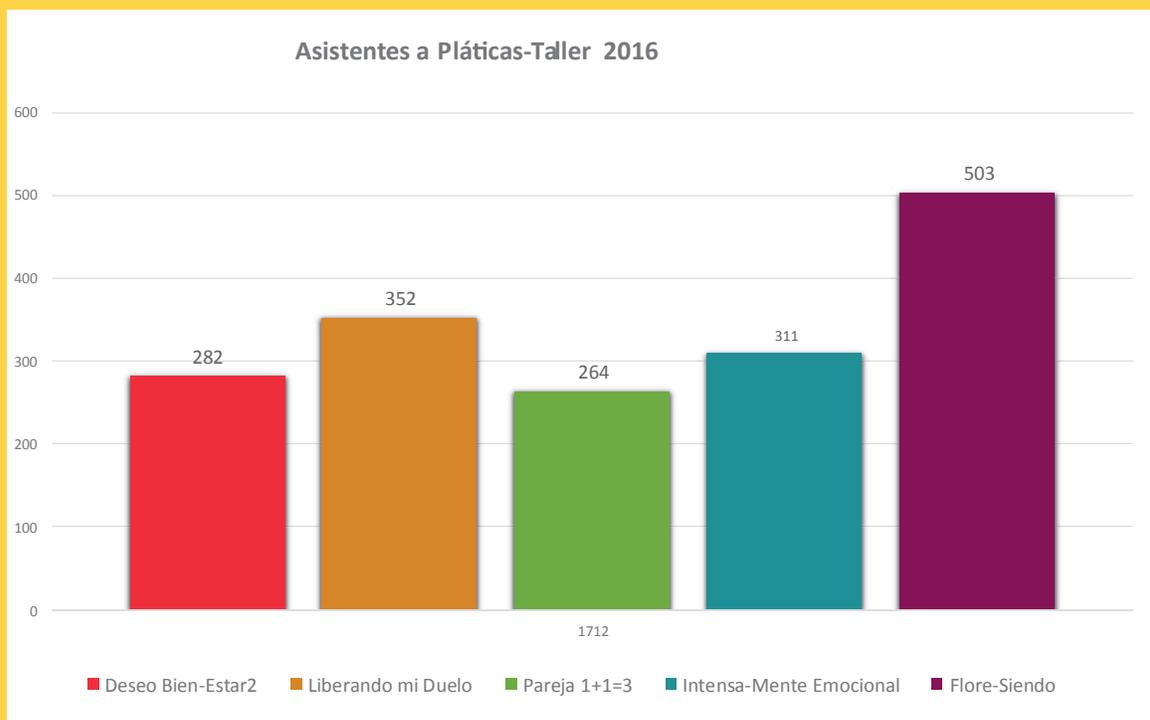
Cabe destacar que Actitud Activa, fue adoptada por una recomendación del Gobierno del antes Distrito Federal (GDF), ahora Ciudad de México.

Adicionalmente se integran Talleres Vivenciales en junio del año 2016 y las clases de Yoga desde enero del año 2017.

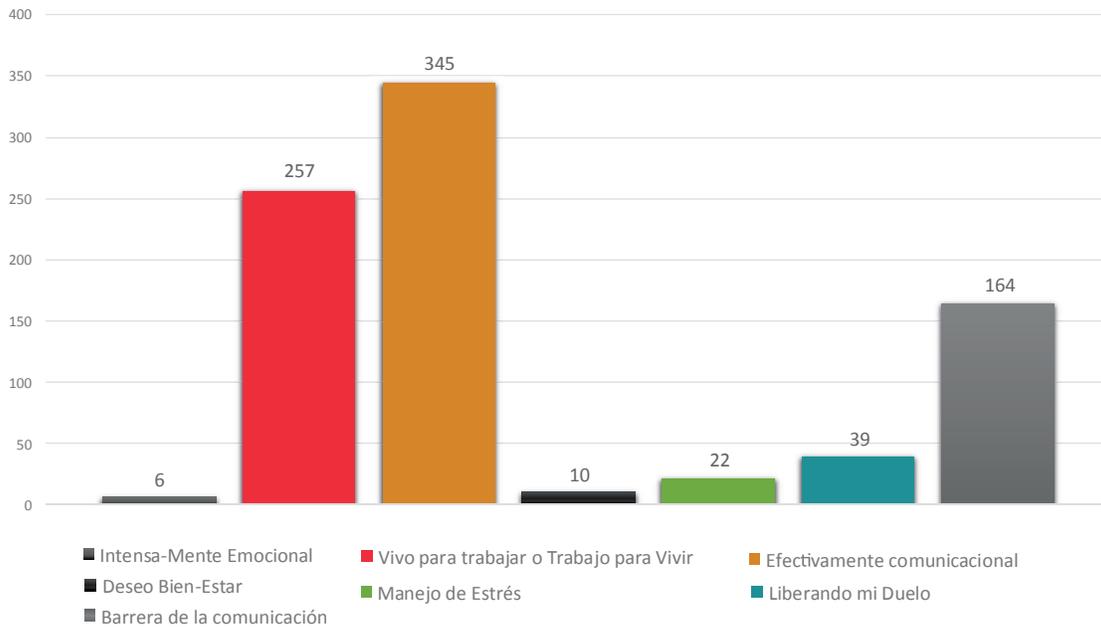
La trayectoria del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), ha sido fructífera en estos años, de tal forma que, de

febrero del año 2016 a octubre de 2018, se han llevado a cabo en su totalidad 46 pláticas-taller.

Un total de 3,280 participantes, 1,712 durante el 2016, 843 en el 2017 y 715 durante el presente año. Para mayor visualización, a continuación se encontrarán tablas y gráficas que explican lo señalado:

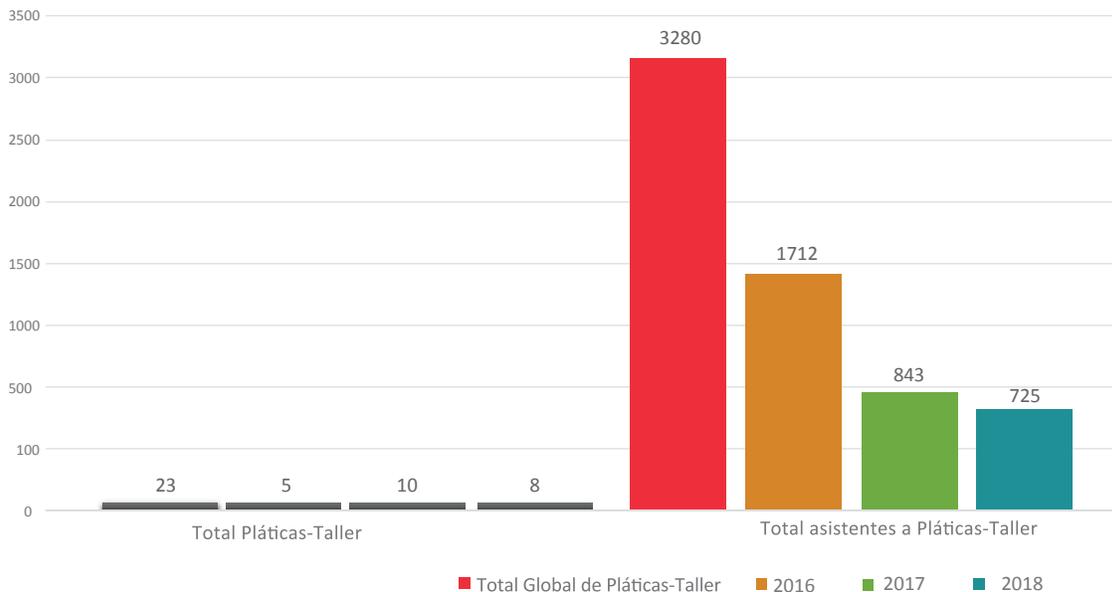


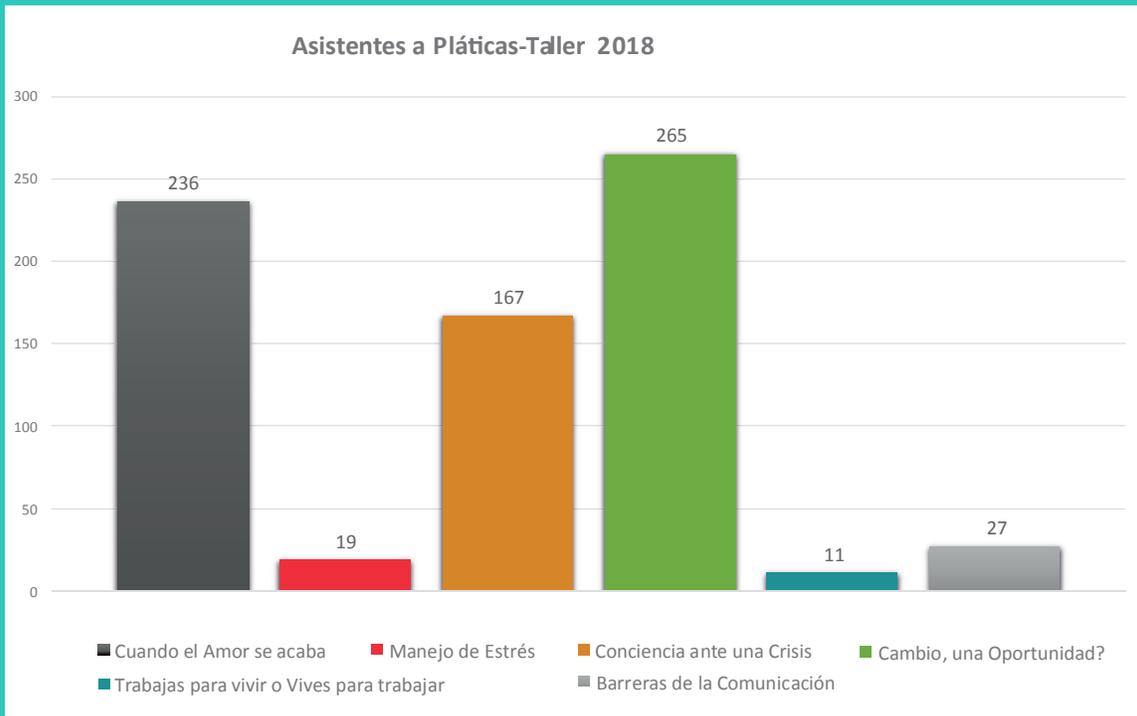
Asistentes a Pláticas-Taller 2017



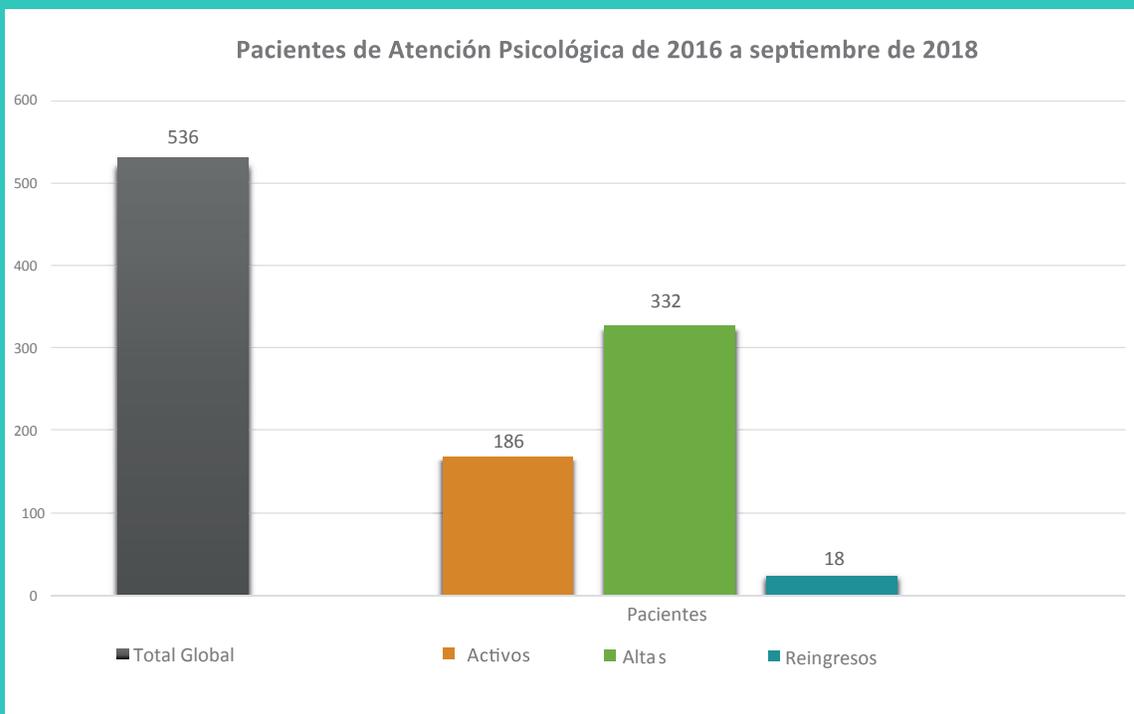
Una gráfica comparativa nos puede mostrar como el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), ha alcanzado una convocatoria de aproximadamente unas 3000 participaciones en las pláticas-taller en lo que respecta al año de 2016 al mes de octubre de 2018.

Pláticas-Taller de 2016 a octubre 2018





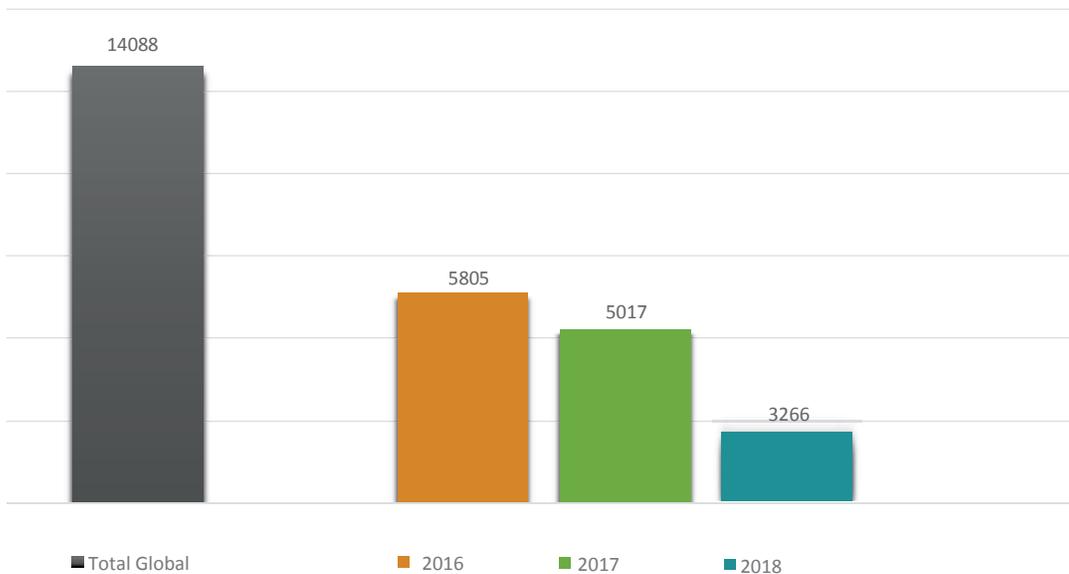
Se ha constatado la entrega de más de 3000 gacetas “Desarrollo Humano” de una por participante, complementando, también los datos sobre Atención Psicológica en el módulo de apoyo psicológico, que corresponden también del año 2016 a octubre del presente año, reflejando una atención a 536 casos registrados, de los cuales, actualmente se encuentran activos 186 usuarios del servicio, reportando al mismo tiempo, 232 altas y 18 reingresos.



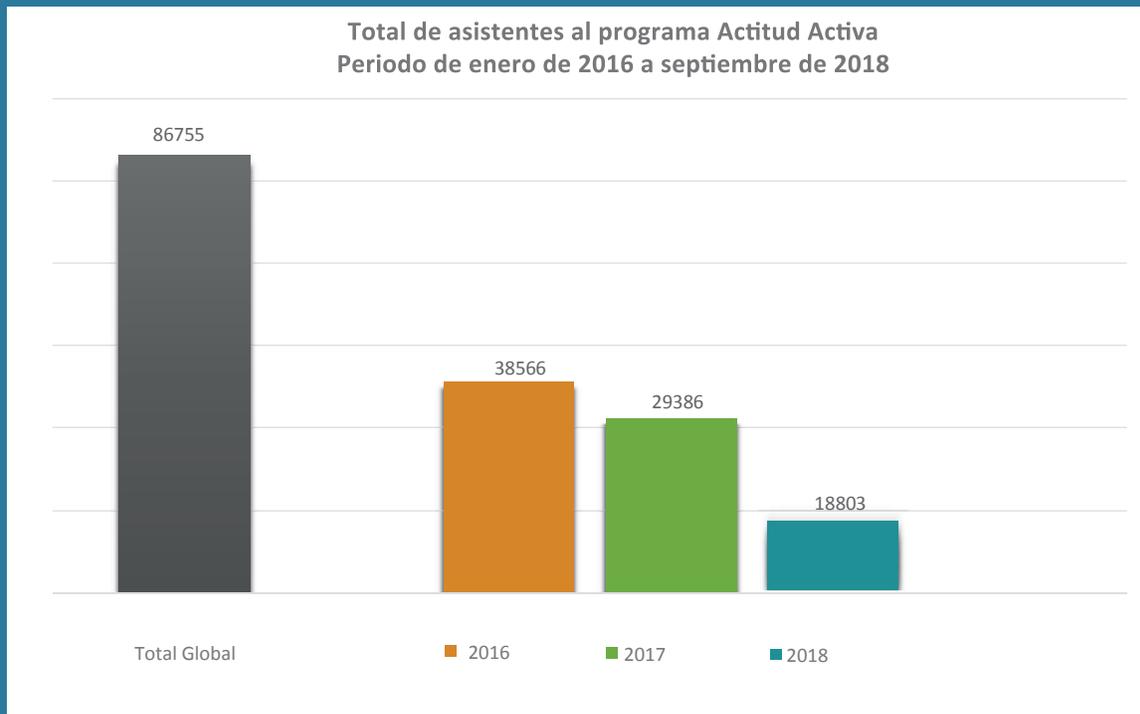
*Cabe observar que disminuyó la cantidad de pacientes en la asistencia a las sesiones terapéuticas personalizadas, debido a la gran movilidad de las y los servidores públicos que han sido cambiados de sus áreas de adscripción, para las áreas del nuevo Sistema Procesal Acusatorio.

Ahora bien, si se registran 535 casos de atención psicológica, se puede también constatar el número de sesiones trabajadas para todos esos casos, en las siguientes gráficas:

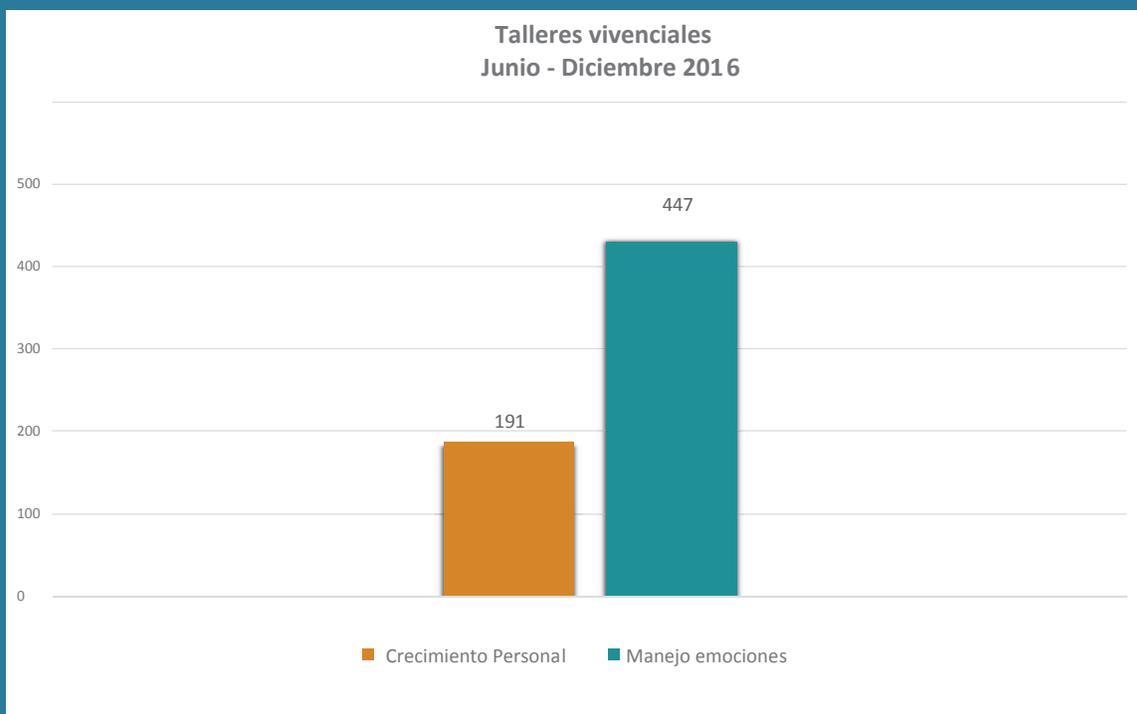
Total de asistentes a sesiones de Atención Psicológica
Periodo de enero de 2016 a septiembre de 2018



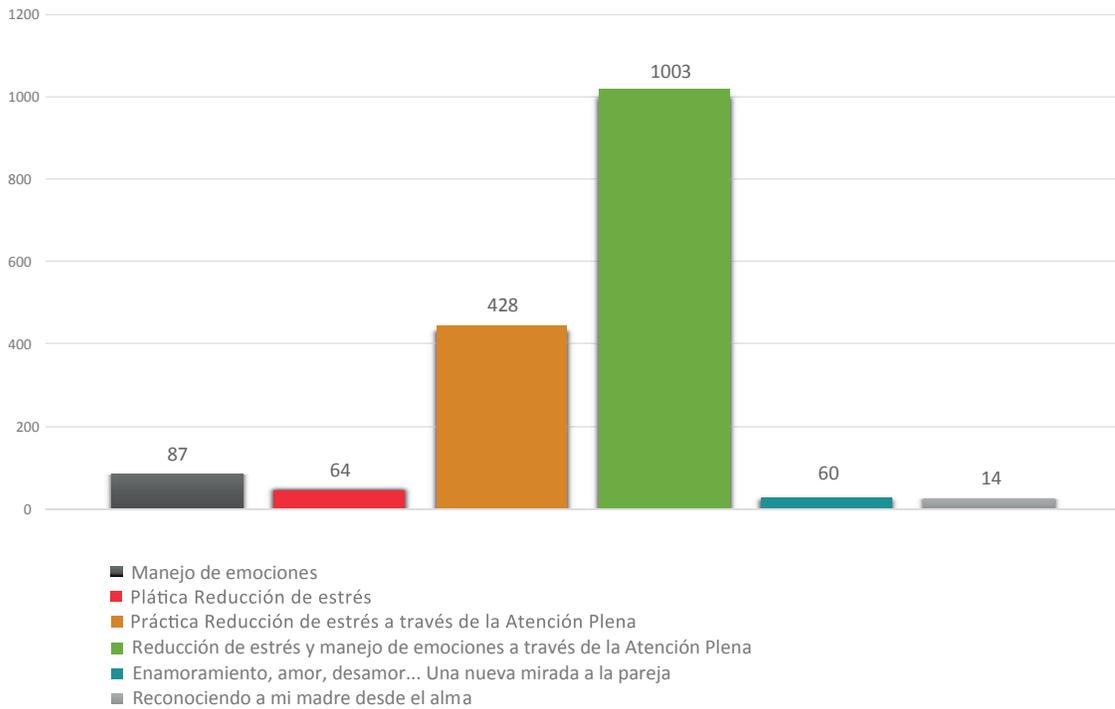
Ya que se han reflejado un total de 536 procesos terapéuticos correspondientes a 14,088 horas de consulta, se procede a describir a continuación el impacto que genera el Programa en las actividades de Actitud Activa de los diferentes inmuebles, en un periodo de enero del año 2016 hasta septiembre del año 2018.



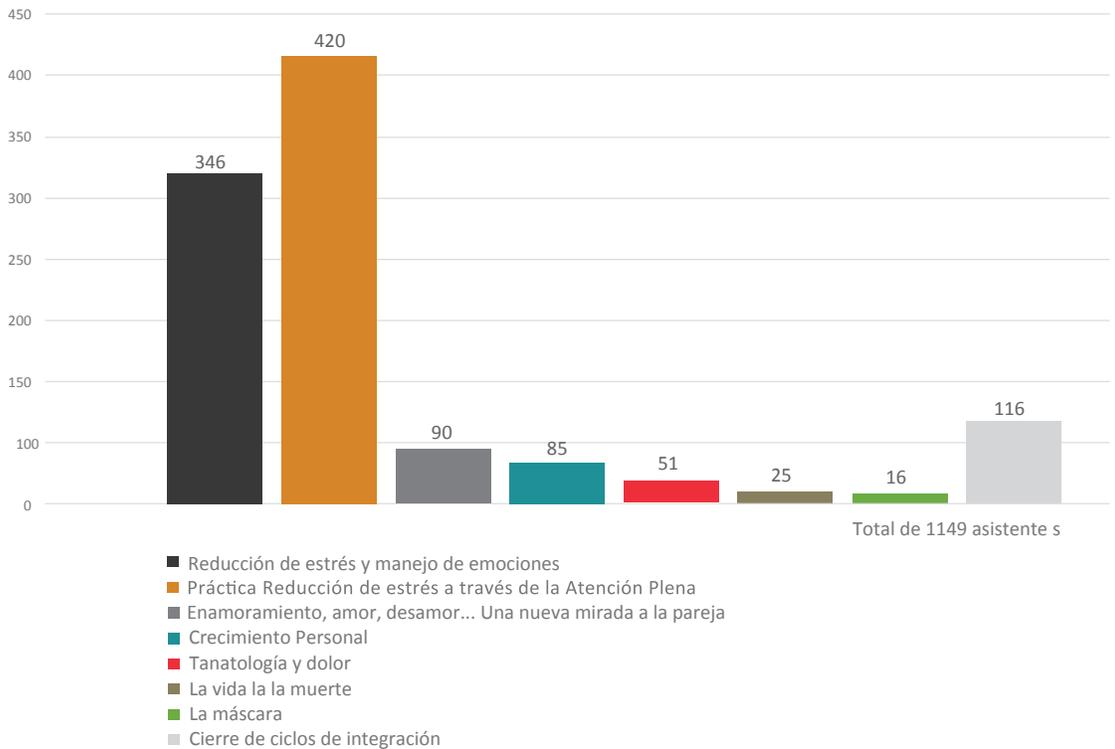
En lo que respecta a los Talleres Vivenciales, se pueden reflejar en las gráficas siguientes, a partir del periodo comprendido de junio del año 2016 a septiembre del año 2018



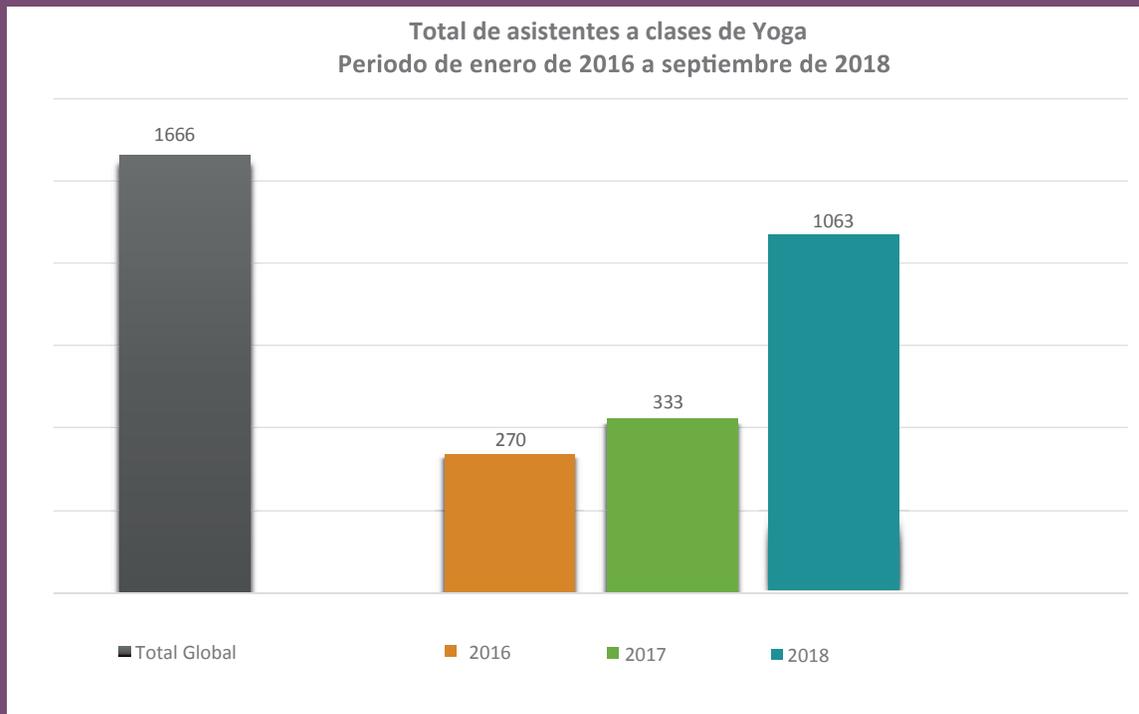
Talleres vivenciales Enero- Diciembre 2017



Talleres vivenciales Enero- Diciembre 2018



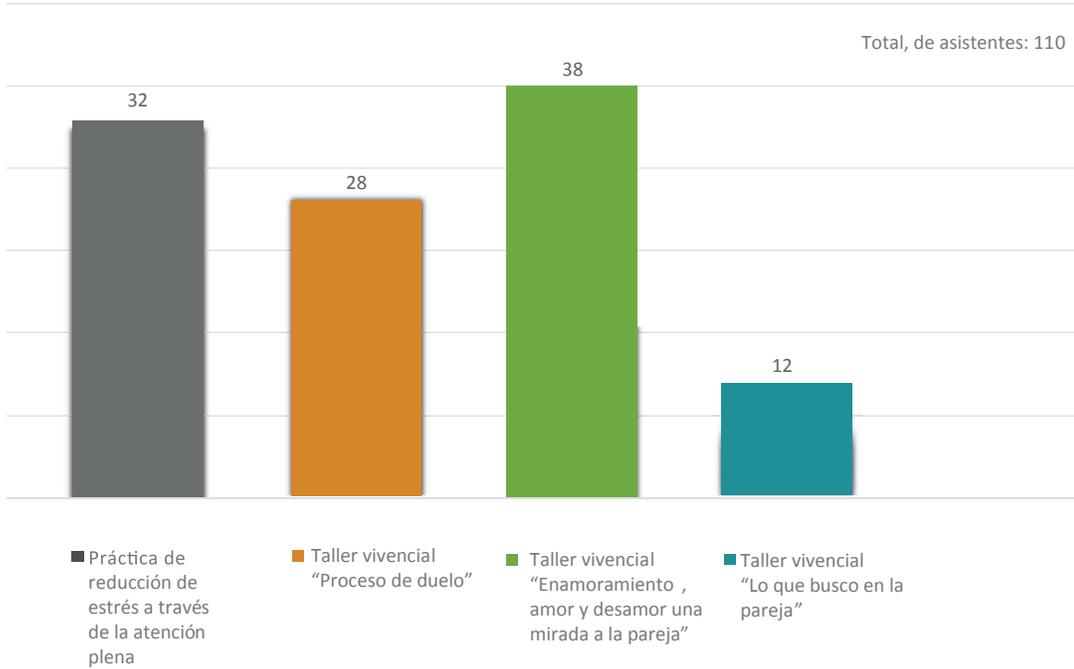
Para las clases de Yoga se reportan las siguientes gráficas y tablas:



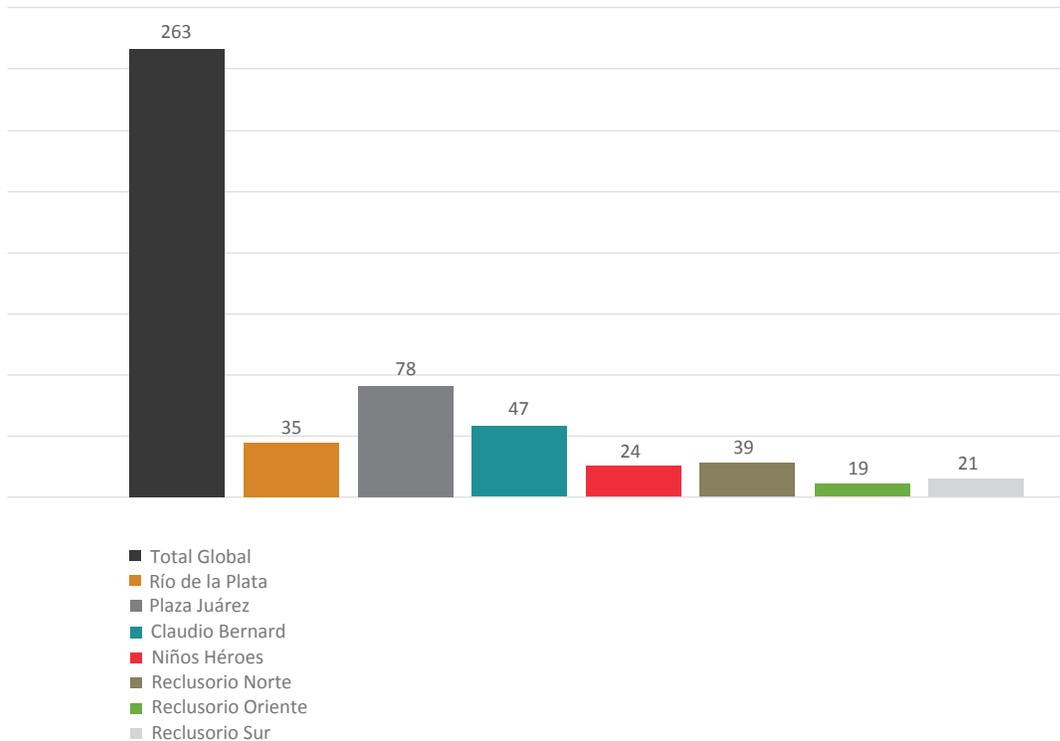
De forma global se reporta la atención en módulos de atención psicológica de 536 casos atendidos, de los cuales derivan 14,088 sesiones terapéuticas; con una atención actual de 86,755 participaciones en ACTITUD ACTIVA, 3,443 participaciones en los Talleres Vivenciales y 1,666 para las clases de yoga, logrando un alcance amplio y multidisciplinario, con la incursión del Desarrollo Humano y un modelo centrado en el trabajador, con una visión amplia en el contexto organizacional del TSJCDMX.

Actualmente el programa se ha nutrido de una variedad de servicios, construyendo conjuntamente herramientas para las y los servidores públicos de esta Institución Judicial, al grado de constituir desde su inicio con la Coordinación de una Jefatura Departamental, un equipo administrativo, 11 psicoterapeutas, 1 instructora para talleres vivenciales, 1 instructora para clases de Yoga, a través del cual entre el 2013 y el 2018, han logrado una estructura más sólida, en las labores administrativas y operativas, proporcionando procedimientos específicos para el manejo de la información y el quehacer esencial del Programa.

Talleres Vivenciales y Prácticas de Reducción de Estrés 07-Enero -22-Febrero 2019

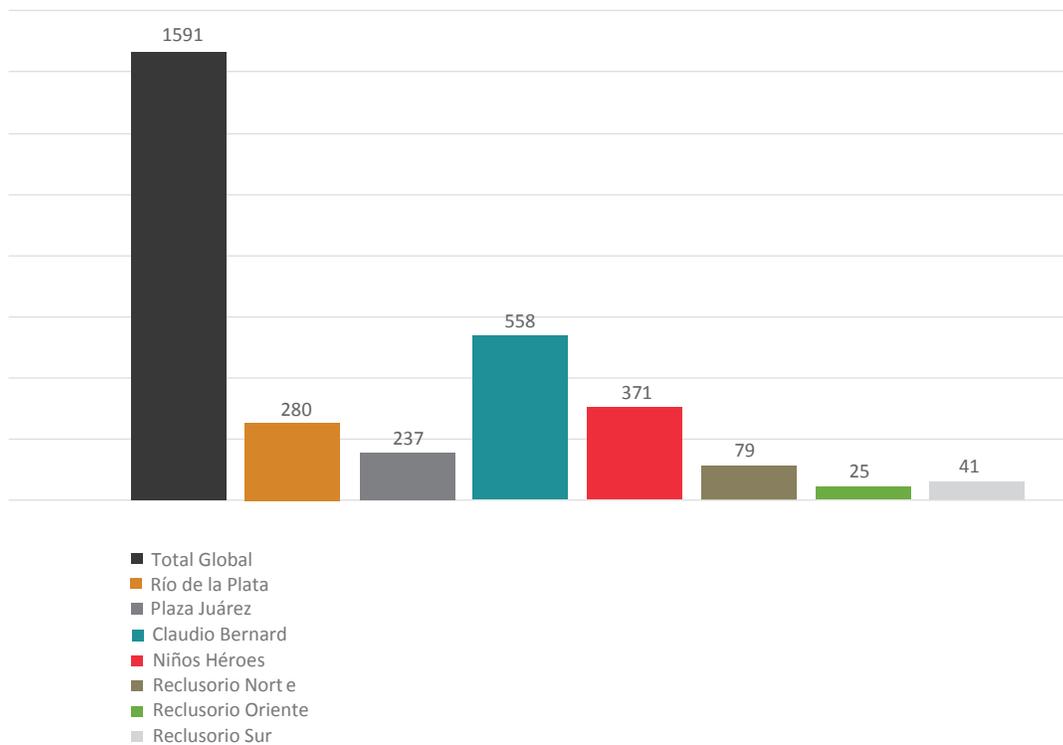


Sesiones de Atención Psicológica Febrero 2019

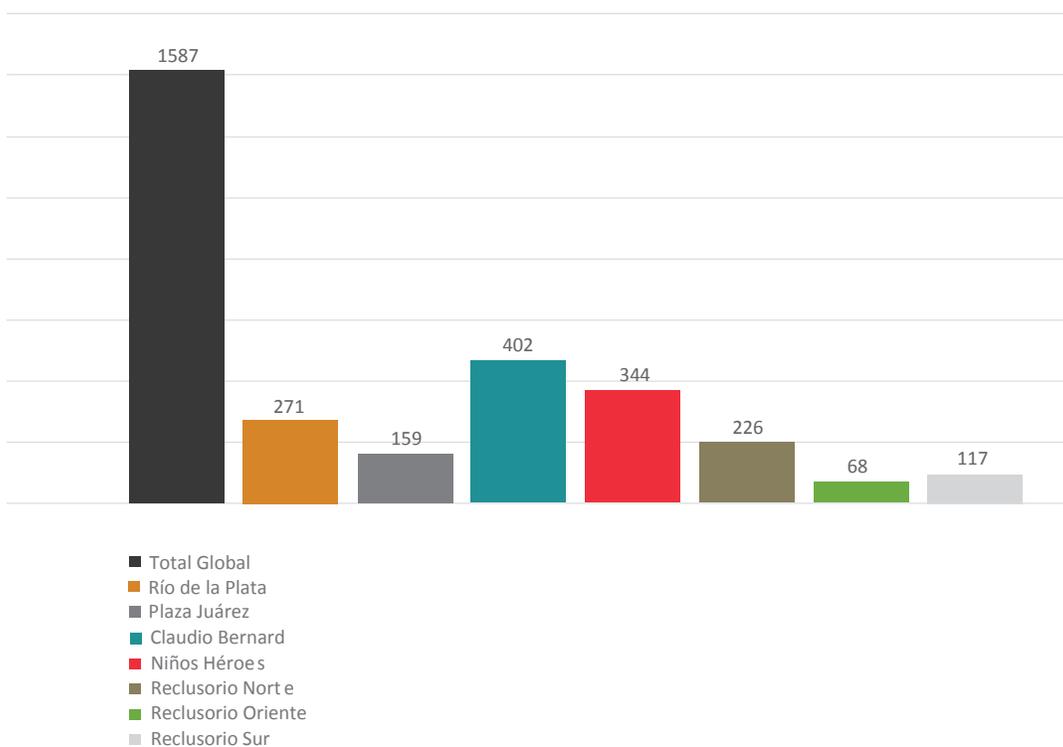




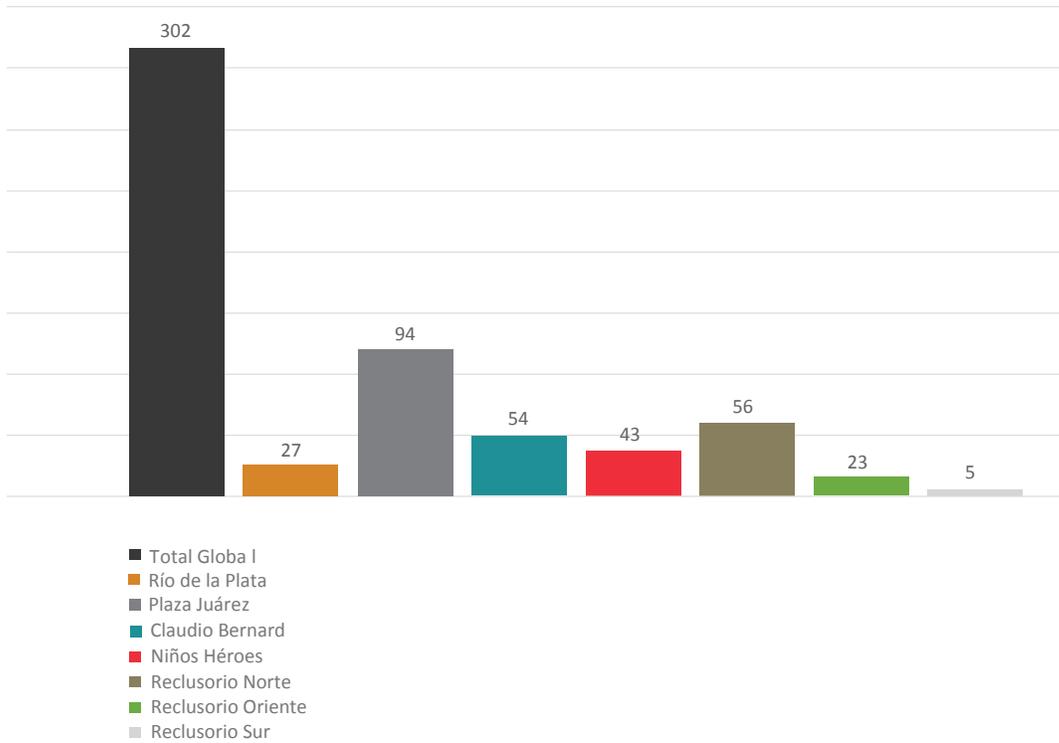
Asistentes a Actitud Activa Enero 2019



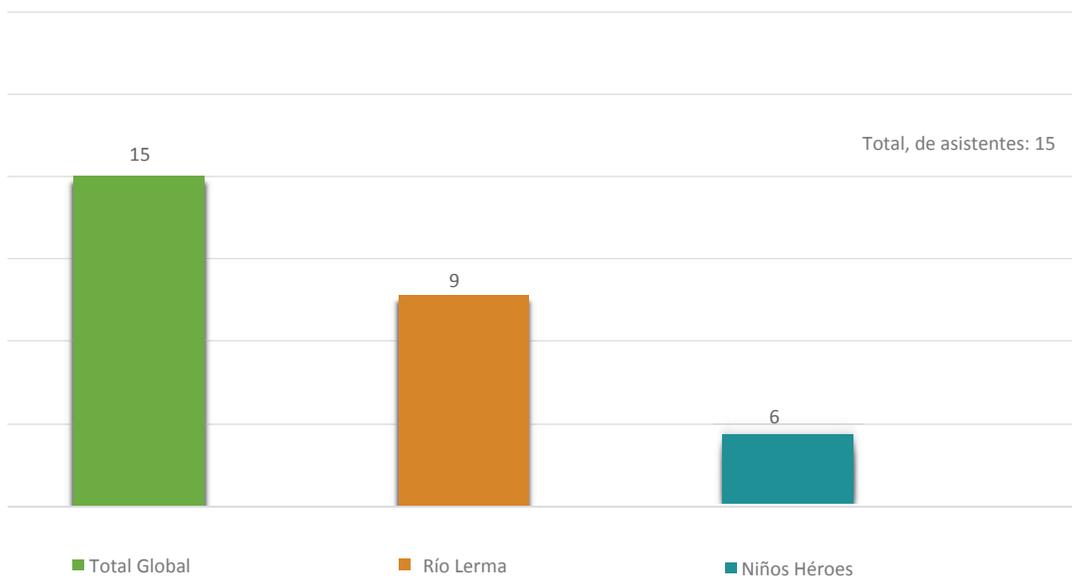
Asistentes a Actitud Activa Febrero 2019

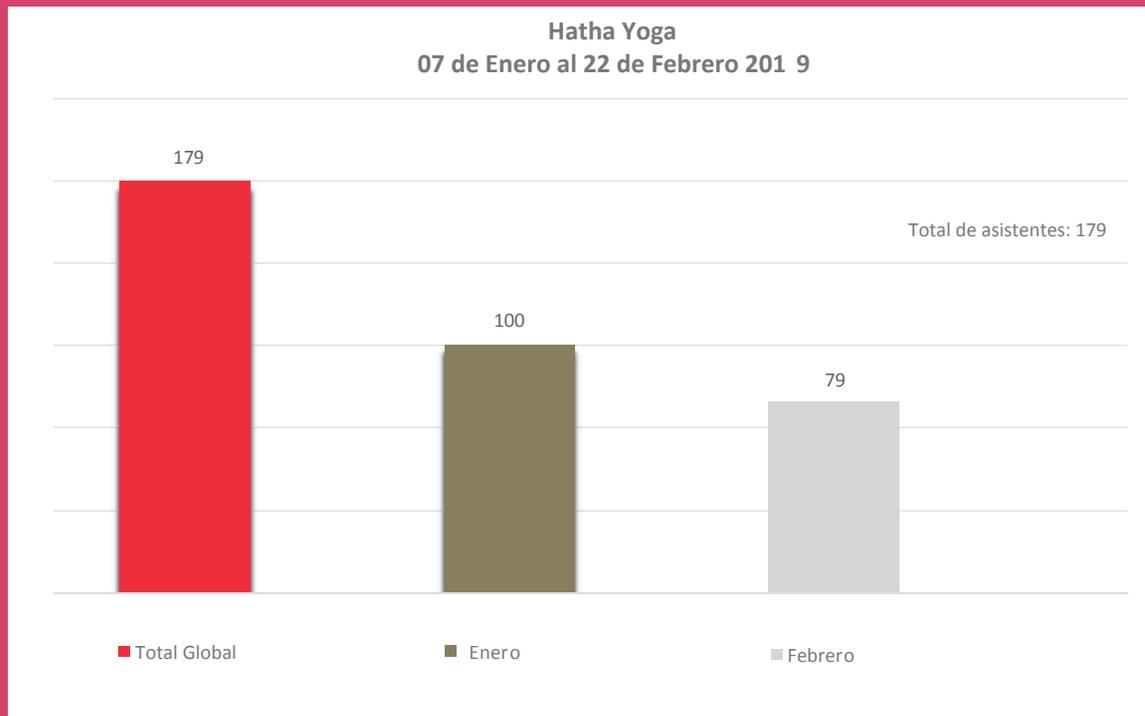


Sesiones de Atención Psicológica Enero 2019



Plática-Taller “El Arte de abrazar la vida” 07 de Enero al 22 de Febrero 2019







Construyéndonos



Equipo multidisciplinario que integra el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico PAEP

CONFORMADO POR EL ÁREA RECTORA QUE ESTRUCTURALMENTE SE ENCUENTRA EN LA DIRECCIÓN EJECUTIVA DE RECURSOS HUMANOS, DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL Y SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO.





Misión:

Favorecer la calidad de vida de los trabajadores del Tribunal Superior de Justicia y del Consejo de la Judicatura de la Ciudad de México, a través de la promoción y el fomento al desarrollo humano, ofreciendo orientación y herramientas para fortalecer el bienestar psicosocial de las y los servidores públicos y así detonar la consolidación de una institución con estándares de alto nivel y compromiso.



Visión:

Realizar una campaña de sensibilización, amplia y abarcante en este H. Tribunal Superior de Justicia y el Consejo de la Judicatura de la Ciudad de México, con la finalidad de promover y fomentar la cultura de la salud mental en las y los trabajadores de ésta Institución Judicial. Para consolidar en cada inmueble un módulo de atención psicológica, acorde a las necesidades de tan vital Programa.

A CONTINUACIÓN PODRÁS VISUALIZAR A LAS Y LOS INTEGRANTES QUE OPERA ESTE PROGRAMA, ASI COMO LA SEMBLANZA CURRICULAR.

Leticia Hernández Barreto



INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Doctorante en Administración y
Políticas Públicas
Maestra en Terapia Racional
Emotiva
Licenciada en Psicología

Egresada de la Universidad
Nacional Autónoma de México, de
la entonces Escuela Nacional de
Estudios Profesionales “Iztacala”,
generación 84-87.

En el Centro de Estudios
Superiores en Ciencias Jurídicas y
Criminológicas (CESCIJUC) cursó
el Doctorado en Administración y
Políticas Públicas (2015-2016)

Realizó la Maestría en Terapia
Racional Emotiva (TRE) en el
Instituto de Terapia Racional
Emotiva en México A.C. (1996-1999)

Cuenta con un Diplomado en

Administración de Recursos
Humanos, impartido por el Instituto
Nacional de Administración
Pública (INAP). (2001).

Tiene más de veinte años de
experiencia laboral en el sector
público, dentro del área de
recursos humanos y desarrollo
organizacional.

María Guadalupe Urrutia Tapia



INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Egresada de la Universidad Autónoma de México, Facultad de Filosofía y Letras, Colegio de Pedagogía y de la Universidad Pedagógica Nacional. Cuenta con dos licenciaturas, una en Pedagogía y otra en Educación Preescolar, está certificada en el Cuidado de Niños y Niñas en Centros Educativos avalado por El Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales (CONOCER). Así mismo, está acreditada en el Programa de Protección Civil de la CDMX como Primer Respondiente en Primeros Auxilios Esenciales. Cuenta con una formación en Equidad de Género, No Violencia y Derechos Humanos. Se ha desarrollado en el ámbito de Desarrollo Humano con formación en Coaching. En el ámbito educativo, participó como directora técnica de un jardín de niños privado. Ha colaborado como instructora en materia de Protección Civil

Institucional en el Gobierno de la CDMX, empresas privadas y organizaciones no gubernamentales. Posteriormente contribuyó e implementó el Programa de Protección Civil en el Tribunal Superior de Justicia de la CDMX. Contribuyó en la coordinación para entrega de menores en el Centro de Convivencia Familiar Supervisada, así como en la Documentación de Procesos conforme a la ISO-9001-2000 de ésta misma área judicial. Más tarde en ésta institución, se desempeñó en los Centros de Desarrollo Infantil (CENDI) como asistente educativo con lactantes, maternas y preescolares. Actualmente coordina el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), bajo la Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos del TSJCDMX. Cabe señalar que sus aportaciones los últimos dieciocho años en esta Honorable Institución, le han permitido un crecimiento personal, profesional y laboral que han redituado para ofrecer a los servidores públicos y sus familias en la promoción del auto cuidado y la salud mental.





Adriana Isabel Sánchez Silva

INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

100% de créditos de la Licenciatura en Psicología por la Universidad Americana de Acapulco, A.C., incorporada a la UNAM, en proceso de titulación con Diplomado en Gestión estratégica del Talento Humano en (RH) y Competencias laborales por la División de Educación Continua de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Experiencia laboral de 10 años en Selección y Evaluación de personal, aplicación, calificación e interpretación de pruebas psicométricas estandarizadas y entrevista laboral; elaboración de Informes de resultados de candidatos de nuevo ingreso, promociones y reingresos de este H. TSJCDMX, con puestos Operativos, Enlace y Estructura.

Actualmente 2 años en el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), con actividades de apoyo administrativo, logístico, elaboración y revisión de Gacetas de Desarrollo Humano.



Ana María Maldonado Arzate

INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Estudio Licenciatura en Ingeniería Industrial en UPIIIICSA del IPN

Cuenta con experiencia en impartición de conferencias en diferentes ámbitos de Desarrollo Humano.

Desde joven muestra un interés en apoyo a personas con necesidades para manejar sus emociones, desde un punto de vista físico espiritual, lo que la ha llevado a estudiar la Licenciatura en Teología en la Universidad Madero de la CDMX.

Tiene experiencia laboral en ventas; en el área de recursos humanos y financieros en la Procuraduría General de la República y el Tribunal Superior de Justicia CDMX.

Es esposa desde hace 24 años y madre de una hija adolescente y una hija adulta.



Lidia Renata Romero Martínez



PSICOTERAPEUTA

INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Docente de Maestría y Terapeuta Gestalt con especialista en Grupos por el IHPG, Especialista en Terapia de Contención por PREKOP MÉXICO – ALEMANIA, Licenciada en Psicología por la UNAM (FESI), diplomada en Terapia Familiar por INFASI ACT.

Terapeuta y tallerista del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico del TSJCDMX.

Experiencia como terapeuta de adultos con enfoque humanista, como docente, coordinadora académica y directora técnica en los diferentes niveles de educación básica.



PSICOTERAPEUTA

Tirso Febronio Tejeda Sanabria

INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Egresado como Licenciado en Psicología por la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (UNAM)

Especialista en musicoterapia, egresado del Master en Musicoterapia Humanista, por el Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista, con amplia experiencia como psicoterapeuta, docente y tallerista, dentro diferentes instituciones, privadas y públicas.

Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete



PSICOTERAPEUTA

INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Maestrante en psicoterapia familiar (Universidad de Londres). Licenciado en psicología (UNAM), terapeuta y tallerista del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP) en el Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México.

Experiencia como psicoterapeuta y consejería a distancia (Centros comunitarios, línea de atención a víctimas “Háblalo”, INJUVE y Jardín Nacional de Adultos Mayores Euquerio Guerrero).

Conocimiento en terapia breve y familiar (UNAM y Psicólogos de México A.C.), atención inmediata en crisis y Primeros Auxilios Psicológicos (Universidad Autónoma de Barcelona en línea).



Claudia Erika Rivera Velázquez

INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO



PSICOTERAPEUTA

Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México, Maestrante en Victimología por el Instituto Nacional de Ciencias Penales, Asistente a diversos cursos impartidos por el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz con temas relacionados a la salud mental.

Psicoterapeuta en el centro de atención psicológica de la facultad de Psicología UNAM, en el programa Psicoterapia con enfoque psicoanalítico.

Experiencia en el Instituto Nacional de Psiquiatría dentro del área de Terapia Artística y Recreativa. Forma parte del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico del TSJCDMX desde 2015.

María Fernanda Villamil Aguilar



PSICOTERAPEUTA

INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y Maestrante en Victimología por el Instituto Nacional de Ciencias Penales (INACIPE).

Cuenta con estudios en Antropología Social por la Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH). Cursó el Diplomado en Psicología Clínica y de la Salud por el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz y el Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM y el Diplomado en Psicología Forense, por el Colegio Mexicano de Psicología Criminal y Forense S.C. y la FES Zaragoza UNAM. Como parte de su formación continua ha realizado cursos y talleres con enfoque conductual contextual por el Instituto de Ciencia y Terapia Conductual Contextual en la Ciudad de México. Se ha desempeñado como Especialista en Psicología para el Tribunal Superior de Justicia del Distrito Federal realizando evaluación psicológica forense en ámbitos familiar y penal. Desde el 2016 forma parte del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico para trabajadores del TSJCDMX.



PSICOTERAPEUTA

Lucy Pérez Nájera

INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México en la (FES) Iztacala. Maneja el modelo terapéutico centrado en el paciente con fundamento humanístico y científico en el desarrollo humano.

Realizó estudios en “La aplicación de pruebas psicométricas: proyectivas, inteligencia y de personalidad” en la Universidad Autónoma de Metropolitana.

También cursó el taller de “Promoción del Desarrollo Personal y Profesional”, así como el de “Desarrollo Humano Existencial Humanista”, promocionando proyectos de desarrollo personal y profesional. En esta misma escuela tomó el curso de “Hipnosis clínica Ericksoniana”. Actualmente colabora en el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP) en el TSJCDMX, brindando apoyo emocional, creando y dirigiendo talleres dentro de la Institución, aportando a la gaceta bimestral y facilitando dinámicas grupales en los juzgados penales con sede en el Reclusorio Norte, a fin de promover el desarrollo grupal e individual de los trabajadores.

De manera privada, trabaja en asesoría psicológica. Amplia experiencia profesional en terapia psicológica para niños, adolescentes y adultos, así como experiencia laboral en psicología educativa y en educación especial.



PSICOTERAPEUTA

César Manuel Ruíz Pedraza

INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Licenciado en Psicología por la UNAM (FES ZARAGOZA).

Terapeuta y tallerista del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico en el Tribunal Superior de Justicia de la CDMX, adscrito al Reclusorio Oriente turno matutino.

Experiencia como Psicoterapeuta desde el 2010 con un enfoque Cognitivo Conductual, atendiendo a niños, adolescentes y adultos.

Experiencia en el manejo de Pruebas Psicométricas (proyectivas y estandarizadas).

José Alberto Hernández Pulido

INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO



PSICOTERAPEUTA

Maestro en Psicología por la UNAM
Residencia en Terapia Familiar Sistémica.

Licenciado en Psicología por la UNAM
Terapeuta y tallerista del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico en el Tribunal Superior de Justicia CDMX, adscrito en Clementina Gil de Lester turno vespertino.

Experiencia como Psicoterapeuta (más de 1000 horas de supervisión).

Experiencia en el manejo de Pruebas Psicométricas (proyectivas y estandarizadas) y elaboración de Psicodiagnósticos.

Interpretación y elaboración de informes, así como en entrevista a profundidad (Policía Federal).



Juana García González



PSICOTERAPEUTA

INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Egresada de FES Iztacala UNAM, cuenta con un Diplomado en Pruebas Psicométricas y Proyectivas por la UNAM.

Con experiencia en el área de Psicología Educativa y Psicología Laboral.

Forma parte del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico del Tribunal Superior de Justicia de la CDMX.

Aída Salazar Pérez



PSICOTERAPEUTA

INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Psicóloga clínica egresada de la Facultad de Psicología de la UNAM. Tanatóloga certificada por el Instituto Mexicano de Tanatología.

Trabajó como psicoterapeuta en la Clínica de Atención Psicológica “Dr. Guillermo Dávila” de la UNAM en los programas “Medicina Conductual” y “Psicoterapia con Enfoque Psicoanalítico”, así como en la Secretaría de Salud de la Ciudad de México en el programa “Medicina a Distancia”.

Actualmente trabaja en el Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México en el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico “PAEP”.

Es miembro de la Sociedad Mexicana de Psicología.



Paola Andrea Bermúdez Ramírez

INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

PSICOTERAPEUTA

Licenciada en psicología por la Universidad del Desarrollo Empresarial y Pedagógico (UNIVDEP).

Con experiencia en atención psicológica individual a adolescentes y adultos.

Ha trabajado en instituciones de salud pública dentro del área de salud mental.

Alicia Esperanza Ocampo Costa



INSTRUCTORA
DE TALLERES
VIVENCIALES

INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Egresada de la Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta de niños, adolescentes y adultos; familiar y de pareja con enfoque corporal, sistémico y en Constelaciones Familiares.

Cuenta con una formación en Psicoterapia Corporal con enfoque sistémico y en Constelaciones Familiares; Psicoterapia de pareja; Cuidados de Personas Mayores, enfermos crónicos y Tanatología; practicante de meditación e instructora certificada en educación socio emocional Mindfulness Without Borders; formación Internacional en Trabajo con Trauma certificada en Arizona Center For Social Trauma. Actualmente se encuentra en proceso de formativo en Bidescodificación de síntomas en la escuela de EDBO de España.

Imparte cursos y talleres vivenciales de Sensibilización Corporal; Desarrollo Humano; Ciencia y Meditación; Pareja y Familia; Tanatología y dolor; Donación de órganos, tejidos y trasplantes; Arte terapia; Reducción de Estrés y manejo de emociones, entre otros, en diversos estados de la República Mexicana y Estados Unidos. Miembro de la Sociedad de Neurociencias y Desarrollo Humano Tlamalizcalli A.C. Madre de dos adolescentes. Mantiene una práctica psicoterapéutica privada desde hace 13 años.



María Vianey Vidal Zúñiga



INSTRUCTORA DE
YOGA

INTEGRANTE DEL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Instructora de hatha yoga Inbound certificada por Vrindas' Vaisnava Academy Vrindavan UP, India

Con estudios en meditación y mindfulness, especialización en kínder yoga inbound para niños y cursos de actualización en metodología de la enseñanza, uso de props en la práctica, yoga para personas con lesiones en rodillas, yoga terapéutico y filosofía del yoga en el Centro budista de la Ciudad de México y Casa del yoga, experiencia en yoga empresarial y práctica privada.

Quinto semestre en la Licenciatura en Psicología por la Universidad de Londres.

Técnico en enfermería en la Escuela Superior de Enfermería y Obstetricia del IPN.





Ayudándonos



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES PAEP

El Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), tiene como objetivo preservar el bienestar emocional de los trabajadores del Tribunal Superior de Justicia y del Consejo de la Judicatura ambas de la Ciudad de México, mediante estrategias y líneas de acción para la detección, prevención y atención especializada, esto para mejorar su calidad de vida e impulsar el desarrollo del Capital Humano.

Las estrategias con las que el programa opera son las siguientes:

Taller Reducción de Estrés



Duración:
9 sesiones de 60
minutos c/u.

Programa teórico-práctico, en el que podemos aprender a disminuir o mitigar situaciones de tensión y estrés mediante técnicas de respiración y movimiento corporal, lo que favorece la calma mental en la toma de decisiones para una mejor relación consigo mismo y con los demás.





Práctica Reducción de Estrés

Duración:
20 - 40 minutos

Práctica que fomenta la respiración y el movimiento corporal, de forma consciente lo que ayuda a manejar las emociones de forma responsable.

Plática/Taller



**Duración:
1 hora**

Pláticas informativas de diferentes temas sociales que promueven la reflexión y sensibilización para desarrollar habilidades, fomentando cambios que mejoren la vida personal, profesional, social y familiar de los trabajadores y trabajadoras del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México.



Recursos Humanos
TSJCDMX



Actitud Activa

Duración:
10 - 15 minutos

Dinámica grupal que invita al trabajador y trabajadora del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México dentro de su espacio laboral por un corto tiempo a ejercitarse física y mentalmente como estilo de vida saludable. Se imparte diariamente en los Inmuebles y áreas de mayor población trabajadora de la institución.



Terapia psicológica individual

**Duración:
45 - 60 min**

Puede ser sesión única o hasta 18 sesiones.

Sesiones terapéuticas en las que un psicólogo brinda apoyo emocional y psicológico al paciente (trabajador o trabajadora), fomentando el autoconocimiento para entender situaciones difíciles de la vida cotidiana de tal forma que cada persona dentro de sus posibilidades descubra nuevas formas de vivir.





Talleres vivenciales

Duración:
9 a 12 sesiones
de 1 - 2 horas

Se refiere a un taller teórico-práctico sobre distintos temas emocionales y psicológicos, el cual permite al participante descubrir fortalezas y áreas de oportunidad personal y a nivel social, con el propósito de mejorar su desempeño en todos los ámbitos de la vida.

Hatha Yoga inbound



**Duración:
60 minutos**

El objetivo de esta práctica es el autoconocimiento y evolución de la consciencia, a través de la unión mente-cuerpo utilizando algunas técnicas de respiración (pranayama) y posturas (asanas) así como meditación, ayudando de esta forma a disminuir las afectaciones físicas y emocionales provocadas por estrés laboral.





Atención de estrés agudo por fenómenos perturbadores

**Duración:
60 minutos**

Se promueve apoyo psicológico y atención en crisis ante cualquier contingencia que perturbe la estabilidad emocional del trabajador y trabajadora del Tribunal Superior de Justicia. Tal es el caso del sismo del 19 de septiembre del 2017.

TESTIMONIOS DE USUARIOS

En la construcción y el fortalecimiento del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico han sido de gran ayuda los comentarios que las y los usuarios de este servicio nos hacen.

He aquí algunos testimonios de lo que nuestros usuarios respondieron cuando les preguntamos:





¿Para qué les sirvieron las actividades del PAEP?

“

En primer lugar me encanta que el Tribunal haya incorporado este servicio. Le da una cara más humana, refleja un interés que va más allá de la productividad. La actividad semanal que nos da... me gusta. Son unos minutos de convivencia lúdica con los compañeros, relacionarse de otra manera. Las reflexiones que hemos hecho me han enseñado precisamente a reflexionar y a meditar. Gracias.

”

“

Los talleres de psicología trajeron a mi vida un cambio de actitud por dos razones principales.

1. La monotonía, todos los días de la semana, antes de este programa, eran igual. Ahora los jueves sé que tenemos taller y hasta mi vestimenta modifico.

2. Las actividades manuales antes no sabía nada e inicialmente me estresaban porque soy disléxica y no soy detallista, así que la papiroflexia aún no se me da pero ya hago el intento y procuro que me quede y al lograrlo me siento motivada.

Así que en general me gusta y me ha ayudado porque he tenido más integración con mis compañeros y me ha dado la oportunidad de un acercamiento más personal con cada uno de ellos.

”

“

Tolerancia
 Sonrisas
 Movilidad
 Conocer en parte al resto de mis
 compañeros
 Momentos de tranquilidad
 Emociones
 Instantes de reflexión

”

“

Estas actividades me han servido mucho, ya que antes de ellas mi estrés me estaba acabando. aprendido a relajarme y a entender que las preocupaciones no dejan nada bueno. La respiración es muy importante.

Algunas veces creí que me daría una parálisis facial, pero empezaba con algunos ejercicios que usted nos enseñó y se me pasaba. Son actividades que puedo hacer con mis hijos, incluso antes de dormir y que a ellos les gustan y disfrutan.

Muchísimas gracias.
 Estos talleres se aprovechan al máximo.

”

“

Me agradó el taller 1+1 = 3 porque aprendí a aceptar a mi pareja como es, aunque sea difícil. También me han gustado las actividades de “Actitud Activa” porque nos ha servido de integración grupal y además para desestresarnos un poco del trabajo y del viaje en el metro.

Aprender a relajarme
 Respirar y pensar las cosas
 Reír

Divertirme
 Aprender
 Coordinar

Conocer a la psicóloga que es una excelente profesional.

Tener un muy buen trato con mis compañeros más allegados.
 Sentirme más seguro.

”

“

De estas actividades me llevo mucho aprendizaje, también a relacionarnos mejor con todos mis compañeros de trabajo y eso es muy importante porque pasamos mucho tiempo aquí.

Sobre todo lo más importante, reí mucho con estas actividades.

Muchas gracias.

”

“

Tolerancia, Paciencia, Empatía,
Relajación.

Muchas felicidades por su programa
y las actividades que nos presentan
pues indudablemente fomentan la
unión de los equipos de trabajo y
mejoran el ambiente laboral.

”

“

Me sirvieron las actividades para:
Reflexionar mejor
A ser más tolerante
A comprender mejor las cosas
No hacer todo tan personal
Cerrar ciclos.
A ser mejor persona.
Aprendí a meditar y relajarme.
Me sentí comprendida y vi que no
soy la única con tantos problemas.
Sentirme más liberada.

Muchas gracias... y... por todo su
apoyo y atención hacia mí.

”

**¡Gracias a ustedes
por ayudarnos a
seguir creciendo!
PAEP**





**Catálogo de Pláticas-Taller
y Talleres Vivenciales
del Programa de Apoyo
Emocional y Psicológico
(PAEP)**



PLÁTICAS - TALLER

Comunicación Asertiva

Objetivo general:

Los participantes identificarán los componentes y estructura de la comunicación humana, con la finalidad de propiciar ésta misma con una actitud responsable hacia los demás.

Descripción:

En este taller encontraremos la manera de expresar lo que pensamos de modo directo, claro, respetuoso y seguro.

Duración:

Una sesión de 1 hora.





Calidad de vida

Objetivo general:

En este taller se reconocerá desde el enfoque biopsicosocial, los principales aspectos de índole personal; de tal modo que el participante aprenda a priorizar y mantener un equilibrio en su vida.

Descripción:

Que los participantes reconozcan los factores que incrementan o disminuyen la satisfacción personal y de este modo puedan aplicar estrategias que les permitan mejorar algunos aspectos en su vida tanto en el trabajo como en sus relaciones profesionales, familiares y personales.

Duración:

Una sesión de una hora.



Manejo de estrés

Objetivo general:

Los participantes desarrollarán la capacidad individual para identificar los aspectos que le generan tensión, frustración o situaciones de presión, para conducirse de modo responsable y obtener un beneficio personal y laboral.

Descripción:

Durante éste taller conoceremos qué es el estrés, cuáles son las señales que debemos detectar cuando se vive en ésta “tensión”, utilizando algunas técnicas de relajación como medidas de prevención.

Duración:

Una sesión de 1 hora.





Reconociendo mí autoestima

Objetivo general:

Los participantes reflexionarán sobre el auto concepto que tienen de sí mismos y las condicionantes que influyen en ellos, para mejorar el conocimiento de sí mismo.

Descripción:

En el transcurso de este taller se señalará el concepto de autoestima, se hará mención sobre la importancia de la seguridad en sí mismo, utilizando algunas estrategias con la finalidad de mejorar en su vida diaria.

Duración:

Una sesión de 1 hora.



Liberando mí duelo

Objetivo general:

Los participantes al taller, identificarán que durante el transcurso de la vida hay diferentes tipos de pérdidas y ubicarán en qué momento del proceso de duelo se encuentran.

Descripción:

Durante este taller conoceremos las diferentes etapas del duelo, los tipos de duelo, ofreciendo algunas estrategias para su manejo, con aceptación y tranquilidad para comprenderlo como un proceso natural.

Duración:

Una sesión de 1 hora.





Programación Neurolingüística PNL

Objetivo general:

Los participantes reconocerán mediante diversas técnicas un modelo de comunicación enfocado al bienestar personal.

Descripción:

Durante éste taller se conocerá el concepto de programación neurolingüística, se invitará al integrante a cuestionar los modelos parentales con los que creció, con la finalidad de emplear nuevos hábitos y herramientas de comunicación.

Duración:

Una sesión de 1 hora.



Desde dónde eres pareja (1+1=3)

Objetivo general:

Al término del taller los participantes identificarán la importancia de la relación de dos personas con historias propias e individuales para conformar a la PAREJA.

Descripción:

Durante éste taller haremos mención de algunos aspectos que conforman a la pareja, así como la transformación de la pareja ideal, a la pareja real.

Duración:

Una sesión de 1 hora.





Manejo de emociones

Objetivo general:

Los participantes aprenderán a explorar la forma en que expresan sus sentimientos y a desarrollar la habilidad de autocontrol de los mismos.

Descripción:

En este taller conocerás lo que son las emociones, para que sirven, donde se originan, cómo se manifiestan fisiológicamente. Se proporcionará herramientas para expresar las emociones propias y a reconocer las emociones de las demás personas.

Duración:

Una sesión de 1 hora.



Crecimiento personal

Objetivo general:

Durante este taller se sensibilizará a las y los participantes con la finalidad de promover su desarrollo personal para generar un proceso de cambio, lo que permitirá desafiar sus retos personales y profesionales.

Descripción:

En este taller brindaremos algunas estrategias para mejorar el autoconocimiento y la autoconciencia, así como tomar responsabilidad de los propios actos.

Duración:

Una sesión de 1 hora.





El sentido del trabajo

Objetivo general:

Al finalizar el taller los participantes reflexionarán sobre el propósito, significado y la perspectiva que se tiene acerca de su empleo, con la finalidad de que determinen tanto su permanencia como el compromiso con la institución en la que laboran.

Descripción:

En este taller se invitará al integrante de ésta institución a tomar conciencia del valor que le damos al trabajo, así como identificar el propósito de su elección laboral.

Duración:

Una sesión de 1 hora.



Efectivamente comunicacional

Objetivo general:

En este taller, se mostrará a detalle la importancia de la comunicación asertiva en el desarrollo de las relaciones que se establecen en la vida cotidiana.

Descripción:

Los participantes al taller generarán elementos para estructurar una comunicación efectiva identificando los diferentes estilos de la misma, con la finalidad de llevar a la práctica cotidiana y en todos los espacios como por ejemplo, el personal, familiar, social y laboral, una mejoría en la comunicación.

Duración:

Una sesión de 1 hora.





Barreras de la comunicación

Objetivo general:

Los participantes distinguirán algunos elementos básicos que limitan la comunicación, con la finalidad de hacerla consciente y así favorecer sus relaciones interpersonales.

Descripción:

Durante este taller se expondrá el concepto “meta-comunicación” y escucha activa, los cuales nos ayudan a enviar y recibir eficazmente cualquier mensaje, sin un juicio previo.

Duración:

Una sesión de 1 hora.



Quando el amor acaba

Objetivo general:

Los participantes al taller reconocerán las emociones experimentadas tras una ruptura de pareja e identificarán las pautas para mejorar las negociaciones posteriores a la misma.

Descripción:

En éste taller se enseñará, el cómo abordar los sentimientos ante una ruptura de pareja, para enfrentar una separación y negociar con la finalidad de llegar acuerdos con la misma.

Duración:

Una sesión de 1 hora.





Cambio ¿una nueva oportunidad?

Objetivo general:

Los participantes identificarán algunos factores asociados a las dificultades para enfrentar nuevos retos, así como estrategias para una mejor adaptación a los mismos.

Descripción:

Este taller proporciona pautas para identificar y enfrentar un cambio de forma positiva, sana y benéfica a la vida tanto en lo personal, laboral, familiar y social.

Duración:

Una sesión de 1 hora.



Atención de estrés agudo por fenómenos perturbadores

Objetivo general:

Se promueve apoyo psicológico y atención en crisis ante cualquier contingencia que perturbe la estabilidad emocional de las y los trabajadores del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México.

Descripción:

Éste taller se abordó en varios inmuebles después del sismo del 19 de septiembre del 2017.

Duración:

Una sesión de 1 hora.





Resolución de conflictos

Objetivo general:

Entender el proceso de resolución de conflictos, así como proporcionar algunas estrategias para que cada participante, maneje de forma eficaz y creativa la solución de sus propios conflictos.

Descripción:

Durante este taller se realizan dinámicas de integración, informativas y de análisis respecto al tema, de igual forma, se proporciona un manual con recomendaciones y estrategias ante los conflictos.

Duración:

Una sesión de 1 hora.



Conciencia ante una crisis

Objetivo:

Los participantes desarrollarán habilidades propias como alternativas de solución y apoyo en el ámbito de la salud mental ante situaciones de emergencia o crisis que se susciten en un momento determinado.

Descripción:

Durante este taller se conocerá cuáles son las reacciones emocionales, cognitivas, sociales y fisiológicas de una persona, la importancia de mantener redes de apoyo, así como algunas estrategias para aprender a autorregular las emociones ante una emergencia o crisis.

Duración:

Una sesión de 1 hora.





TALLERES VIVENCIALES

Reducción de estrés y manejo de emociones a través de la atención plena

Objetivo:

El participante aprenderá mediante nuevas formas constructivas, utilizando sus recursos personales a enfrentar sus propios retos con claridad mental y actitud abierta a la curiosidad y aceptación al cambio. Aprenderá a manejar sus emociones para identificar lo realmente importante con la finalidad de mejorar la relación consigo mismo y con los demás.

Descripción:

Al término del taller los participantes podrán distinguir la diferencia entre sensación, emoción y sentimiento así como su influencia en el cuerpo ante los momentos de tensión de tal forma que acepten, identifiquen y ocupen sus propios medios para manejarlas asertivamente, lo que le permitirá enriquecer sus relaciones personales.

Duración:

9 sesiones de 1 hora cada una, una vez a la semana.



Reconociendo a mi Madre desde el Alma

Objetivo general:

Los participantes analizarán la relación con su madre y la influencia que ésta ha tenido en su contexto personal, laboral, amoroso, familiar con la finalidad de fortalecer sus relaciones.

Descripción:

Es un taller para hombres y mujeres que deseen identificar cómo influye la crianza en la forma en la que actuamos, conocer la importancia del lugar que ocupamos con relación a mamá y el efecto en nuestra vida para retomar el camino desde un mejor lugar... ¡en plenitud!

Duración:

2 sesiones de 2 horas cada una, una vez a la semana.





Crecimiento personal

Objetivo general:

Por medio de este taller vivencial los participantes asimilarn los beneficios de ampliar su conciencia personal que favorece sus relaciones personales y calidad de vida con el fin de cumplir sus metas y aspiraciones personales.

Descripción:

En este taller el participante ubicará su lugar dentro del sistema familiar con el fin de encontrar su lugar dentro de la familia y las organizaciones a las que pertenece. Aprenderá a ampliar su conciencia ejercitando su cuerpo y cerebro con ejercicios de atención plena y aprenderá para tomar decisiones responsables desde un lugar seguro.

Duración:

6 sesiones de 2 horas cada una, una vez a la semana.



La Máscara

Descripción:

Segunda parte del taller de Crecimiento personal, donde se trabajará la personalidad que hemos aprendido a adquirir (máscara), ser inferior para trascender en un ser superior; identificando nuestra propia divinidad.

Duración:

3 sesiones de 2 horas cada una, una vez a la semana.





Enamoramiento, Amor, Desamor...

una nueva mirada a la pareja.

Objetivo general:

Al término del taller los participantes aprenderán a construir una relación más sana con su pareja desde una perspectiva biopsicosocial y sistémica.

Descripción:

Durante este taller podrás identificar los componentes del enamoramiento y como se llega al amor; algunas de las principales razones por las cuales termina una pareja. La infidelidad como oportunidad de crecimiento.

Duración:

3 sesiones de 2 horas



Los que Mueren

Objetivo general:

Sensibilizar a los participantes acerca de la importancia del proceso de una muerte digna, duelo, dolor y desesperanza que puede ocasionar una pérdida, desde el aspecto biopsicosocial.

Descripción:

Identificar y reconocer la rueda de la vida y la muerte así como el sentido de la vida.

Duración:

2 sesiones de 2 horas cada una, una vez a la semana





Proceso de Duelo

Objetivo general:

Es la continuación del taller vivencial “Los que mueren” donde se brindará acompañamiento al doliente ante una pérdida, ya sea por fallecimiento o de cualquier otra índole.

Descripción:

Mediante el uso de diferentes herramientas psicoterapéuticas se acompañará al participante para que pueda adaptarse a una nueva vida ante cualquier pérdida de acuerdo a sus circunstancias e intensidad.

Duración:

10 sesiones de 2 horas c/u.



Escuela para padres “Familias caminando con amor y confianza”.

Objetivo general:

Los participantes por medio de un taller con enfoque sistémico experimentarán la función que tienen los padres con los hijos desde el aspecto social, educativo y familiar, para favorecer la relación padre-hijo-escuela.

Descripción:

Mediante una mirada sistémica se invita a identificar a las y los participantes la relación con sus hijos, para continuar creciendo con ellos desde el respeto, amor y confianza.

Duración:

Permanente, con sesiones de 1 hora y media una vez a la semana.





Tanatología y dolor

Objetivo general:

Sensibilizar a los participantes acerca de la importancia del trato digno de la muerte en las personas fallecidas, así como el acompañamiento que se puede brindar cuando se informa a los deudos de esas noticias, reconociendo que el proceso de duelo, dolor y desesperanza, puede ocasionar una pérdida, desde el aspecto “biopsicosocial y sistémico corporal”

Descripción:

Se abordará conceptos de tanatología, duelo y dolor. El participante aprenderá cómo se dan esas noticias de pérdidas humanas, así como el derecho a hablar con la verdad, también se planteará un protocolo de despedida de acompañamiento para quienes les sucedan ese tipo de situaciones.

Duración:

4 sesiones de 1 hora y media cada una, una vez a la semana.



La vida y la muerte

Descripción:

Se abordará como la segunda parte del taller de Tanatología y Dolor donde se revisa la rueda de la vida y la muerte, así como las diferentes etapas por las que pasamos en este proceso.

Duración:

2 sesiones de 2 hrs. c/u.





Cierre de ciclos e integración

Objetivo:

Reconocer las “herramientas” personales, para resolver situaciones repetitivas en la vida diaria, que producen dolor y tristeza; honrando y agradeciendo lo aprendido.

Descripción:

En este taller se conocerá lo que es un cierre de ciclos, así mismo se identificará con quien y cuando es importante cerrar estos ciclos.

Duración:

2 sesiones de 2 horas c/u.



Salud

SALUD

Mental

Es un estado de bienestar en el cual el individuo es:



Consciente de sus propias capacidades y puede afrontar las tensiones normales de la vida



Puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad

PROBLEMAS

de la salud mental



El 17% de las personas en México presenta al menos un trastorno mental y una de cada cuatro lo padecerá como mínimo una vez en su vida



Trastornos con mayor prevalencia:

- Trastorno depresivo
- Trastorno de ansiedad
- Consumo de sustancias adictivas

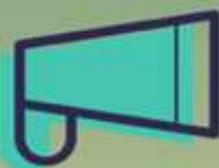
Profesionales de la salud mental



Es personal del área de la salud, que esta capacitado y avalado profesional y académicamente en el campo de la salud mental.

Profesionales de la salud mental

Campo de la Psicología



Psicólogo(a)

poseen diferentes especialidades



Psicólogo(a) Clínico(a)

Posee conocimientos sobre personalidad, y alteraciones en las áreas psicológica, emocional y de conducta que afectan la salud.

Se especializa en psicoterapia (hay diferentes enfoques y técnicas).

No puede prescribir medicamentos ya que no cuenta con la formación para ello.

Campo de las humanidades



Psicoanalista

Realiza estudios en institutos privados de psicoanálisis.

Algunos pueden haber cursado estudios universitarios de psicología clínica, pero también hay filósofos, médicos, abogados o personas interesadas en las humanidades que lo aprenden. Utilizan el psicoanálisis que es una aproximación filosófica al estudio de la mente humana. El psicoanálisis se ha usado como teoría explicativa, como método de investigación o como terapia.

Campo de la Medicina



Psiquiatra

aborda trastornos psiquiátricos



Cuenta con licenciatura en medicina y especialidad en psiquiatría.

Su intervención primordial se centra en la prescripción de fármacos ya que cuenta con los conocimientos sobre las bases químicas de los trastornos en la salud mental.

Prácticas no científicas



No son prácticas de la psicología

- Constelaciones Familiares
- Angeloterapia
- Coaching
- Cristaloterapia
- Thetahealing
- Reiki

No son reconocidas como parte de la psicología, ya que no poseen un fundamento científico, ni están basadas en evidencia.



Aunque parezcan terapias psicológicas, no lo son. No hay que olvidar que la psicología es una ciencia.

Acervo de la Gaceta Desarrollo Humano

¿Realmente me conozco y manejo mis emociones?

Duelo

Reconociendo mi Autoestima

Manejo de Estrés

Programación Neurolingüística

Deseo bien-estar

Comunicación Asertiva

Calidad de Vida

Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDA-H)

Pareja (1+1=3)

El sentido del trabajo

Crecimiento personal

Finanzas personales

Efectivamente Comunicacional

Barreras de la Comunicación

Reconciliándome con mi Cuerpo

Enamoramiento, Amor, Desamor...Una Nueva Mirada a la Pareja

Cuando el Amor se Acaba

Un Líder Nace o se Hace

Conciencia ante una Crisis

Siendo el Protagonista de mi propia Felicidad

El Arte de Abrazar la Vida

Un Recorrido por el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP)

Tribunal Superior de Justicia
Ciudad de México

Oficialía Mayor
Toluca

Recursos Humanos
Toluca

Programa de Apoyo emocional y psicológico

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

GACETA DESARROLLO HUMANO



EFFECTIVAMENTE COMUNICACIONAL

4º BIMESTRE AÑO 2017

Tribunal Superior de Justicia
Ciudad de México

Oficialía Mayor
Toluca

Recursos Humanos
Toluca

Programa de Apoyo emocional y psicológico

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

GACETA DESARROLLO HUMANO



ENAMORAMIENTO, AMOR, DESAMOR...
UNA NUEVA MIRADA A LA PAREJA

PRIMER BIMESTRE AÑO 2018

Tribunal Superior de Justicia
Ciudad de México

Oficialía Mayor
Toluca

Recursos Humanos
Toluca

Programa de Apoyo emocional y psicológico

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

GACETA DESARROLLO HUMANO



Conciencia ante una emergencia

CUARTO BIMESTRE AÑO 2018

Tribunal Superior de Justicia
Ciudad de México

Oficialía Mayor
Toluca

Recursos Humanos
Toluca

Programa de Apoyo emocional y psicológico

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

GACETA DESARROLLO HUMANO



BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN

5º BIMESTRE AÑO 2017

Tribunal Superior de Justicia
Ciudad de México

Oficialía Mayor
Toluca

Recursos Humanos
Toluca

Programa de Apoyo emocional y psicológico

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

GACETA DESARROLLO HUMANO



CUANDO EL AMOR SE ACABA...

SEGUNDO BIMESTRE AÑO 2018

Tribunal Superior de Justicia
Ciudad de México

Oficialía Mayor
Toluca

Recursos Humanos
Toluca

Programa de Apoyo emocional y psicológico

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

GACETA DESARROLLO HUMANO



Siendo el protagonista de mi propia felicidad

QUINTO BIMESTRE AÑO 2018

Tribunal Superior de Justicia
Ciudad de México

Oficialía Mayor
Toluca

Recursos Humanos
Toluca

Programa de Apoyo emocional y psicológico

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

GACETA DESARROLLO HUMANO



RECONCILIÁNDOME CON MI CUERPO

6º BIMESTRE AÑO 2017

Tribunal Superior de Justicia
Ciudad de México

Oficialía Mayor
Toluca

Recursos Humanos
Toluca

Programa de Apoyo emocional y psicológico

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

GACETA DESARROLLO HUMANO



¿Un Líder nace o se hace ...?

TERCER BIMESTRE AÑO 2018

