

Importancia del cuidado de la salud mental

El cuidado de la salud mental, es uno de los principales objetivos del programa de apoyo emocional y psicológico. Bien entendida, la salud mental no es solo la ausencia de trastornos mentales, se define como un "estado de bienestar en el cual el individuo es consiente de sus propias capacidades, 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", en ese sentido, todos somos responsables del cuidado de nuestra salud mental.

¿En donde nos puedes encontrar?

Río Lerma	Av. Juárez 104	Claudio Bernard
Lic. Claudia Rivera Lunes (matutino)	Lic. Claudia Rivera Martes a viernes (matutino)	Lic. Juana García (Lun-Mier-Vie) (matutino)
	Lic. Alicia Ocampo (matutino)	Lic. Tirso Tejeda (matutino)
	Lic. Paola Bermúdez (matutino)	
	Lic. Aida Salazar (Vespertino)	
	Lic. Andrés G. Guerrero Lunes (matutino)	
La Viga 1174	Plaza Juárez	Niños Héroes 150
Lic. Juana García Martes y jueves (matutino)	Lic. Renata Romero (matutino)	Lic. Andrés G. Guerrero Martes a viernes (matutino)
	Lic. Alberto Hernández (Vespertino)	Lic. Aida Salazar (Vespertino)
Reclusorio Norte	Reclusorio Oriente	
Lic. Lucy Pérez (matutino)	Lic. Cesar M. Ruiz (matutino)	

HORARIO MATUTINO
L-J 8:30 a 15:00 hrs. y V 8:30 a 14:00 hrs.

HORARIO VESPERTINO
L-J 13:30 a 20:00 hrs. y V 13:30 a 19:00 hrs.

*Consulta la Gaceta Desarrollo Humano. Liga:
<http://intranet.tsjcdmx.gob.mx/gaceta-de-desarrollo-humano/>

Directorio

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

Mtra. 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 Bareto. Subdirección de Capital Humano

¿Qué es PAEP?



PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

PARA LOS TRABAJADORES DEL
TRIBUNAL SUPERIOR DE JUSTICIA Y
CONSEJO DE LA JUDICATURA DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



T Tribunal Superior de Justicia
CIUDAD DE MÉXICO

1 Oficialía Mayor
TSJCDMX

1 Recursos Humanos
TSJCDMX

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

COORDINACIÓN DE PAEP
Teléfono: 9156-4997 ext. 511- 757



¿Cómo nace PAEP?

El programa de apoyo emocional y psicológico, surge ante la detección de la necesidad de contrarrestar los altos índices de estrés y ansiedad presentados en el personal del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México. Con un alto grado de compromiso, se inicia el programa por medio de una serie de pláticas-taller en el área de Recursos Humanos, donde se obtienen buenos resultados, por lo cual se decide extender dicho programa al resto de la Institución.

Misión

Preservar el bienestar psicológico de los trabajadores del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México, a través de estrategias de detección, prevención y atención especializada.

Visión

Consolidarse como área en el Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México y ser modelo de referencia en otras Instituciones Públicas, para el desarrollo de su Capital Humano.

¿Cómo puedes participar con nosotros?

Pláticas-taller: Tienen como objetivo brindar información y realizar dinámicas vivenciales sobre temas específicos que promuevan el desarrollo psicoemocional de los participantes; los talleres contienen temáticas como:

- Manejo de estrés
- Autoestima
- Expresión de emociones
- Manejo de duelo
- Programación neurolingüística, etcétera.



Asesoría psicológica individual

Sesiones psicoterapéuticas semanales de aproximadamente 45 minutos de duración, en donde se atienden temas relacionados con:

- Estrés-ansiedad
- Rasgos depresivos
- Codependencia
- Conflictos interpersonales
- Conflictos laborales

Actitud activa

Dinámicas grupales diarias de corta duración (entre 10 y 15 minutos) que buscan promover el movimiento físico, mental y emocional que permita a los participantes optimizar su desempeño laboral.

- Movimiento corporal
- Gimnasia cerebral
- Actividades de relajación, creativas y musicales