

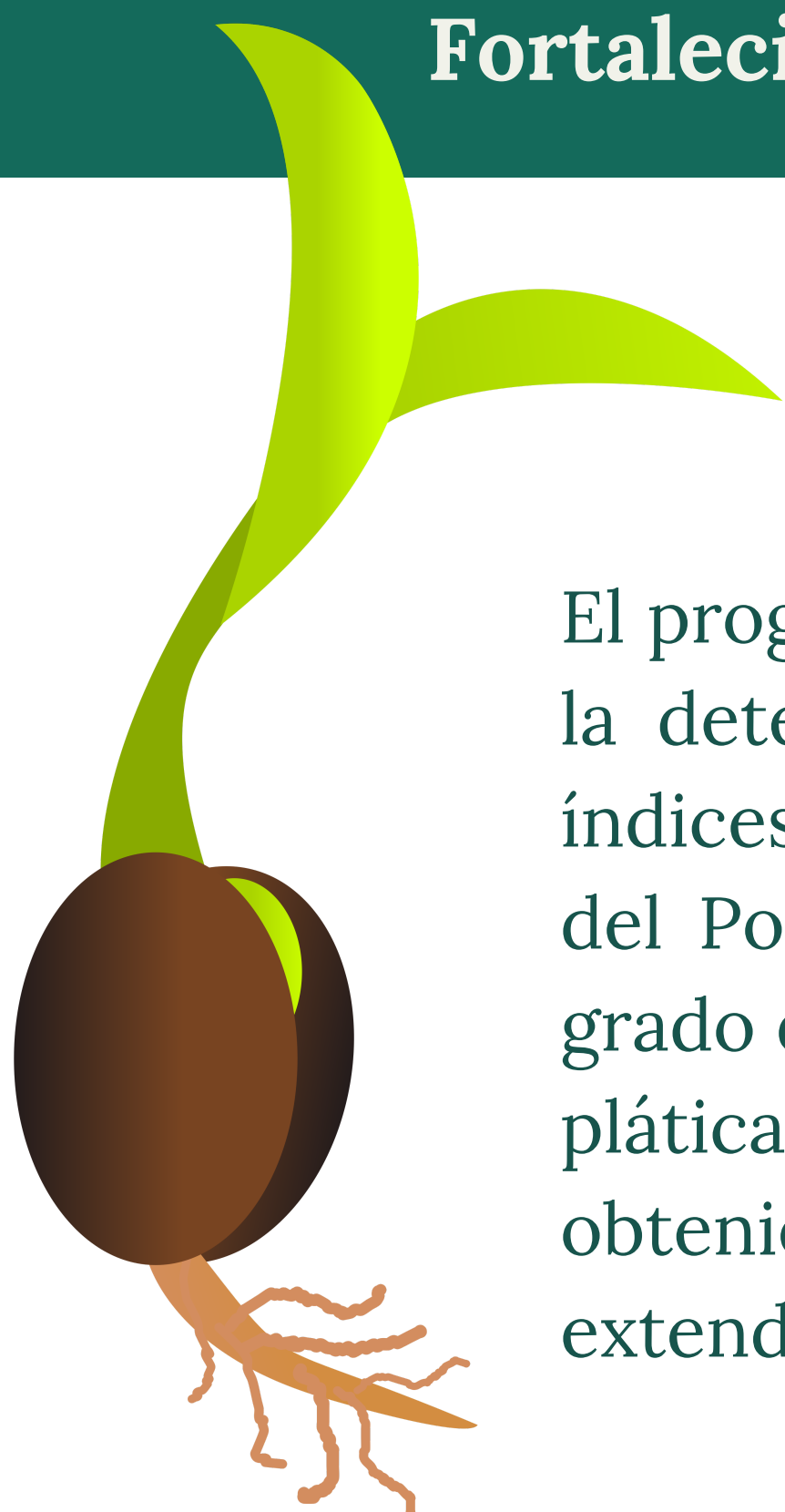
¿Quiénes somos?

PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

PARA LAS Y LOS TRABAJADORES DEL
PODER JUDICIAL Y
CONSEJO DE LA JUDICATURA DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



Fortaleciendo al Capital Humano



¿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 Poder Judicial de la Ciudad de México. Con un alto grado de compromiso, se inicia por medio de una serie de pláticas-taller en el área de Recursos Humanos, obteniendo buenos resultados, y por lo cual se decide extender dicho programa al resto de la Institución.

¿Cómo participar con nosotros?



PSICOTERAPIA INDIVIDUAL

Presencial - Directamente en consultorio con la psicóloga o psicólogo con quien se tomará el servicio, sin importar el inmueble de adscripción.

A distancia - Vía video llamada o llamada telefónica.

DE SESIÓN ÚNICA

Una hora de consulta para una dificultad concreta a trabajar o la oportunidad de decidir si se quiere o necesita de más sesiones.



DE SESIONES SUBSECUENTES

Puede derivarse de tomar una sesión única o de la previa decisión de la o el servidor público para trabajar un problema más profundo que requiera de más sesiones y estudio para mejorar su calidad de vida.



¿QUÉ NECESITO PARA ACCEDER A LOS SERVICIOS?

Ser empleado del Poder Judicial y el Consejo de la Judicatura de la CDMX, sin importar el inmueble o área de adscripción, además de un dispositivo con acceso a internet, como computadora, celular o tablet, para facilitar la visualización y contacto, en caso de optar por un servicio a distancia.

ACTITUD ACTIVA

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



PROMUEVE

- Movimiento corporal
- Gimnasia cerebral
- Relajación
- Creatividad
- Resolución de problemas
- Reflexión

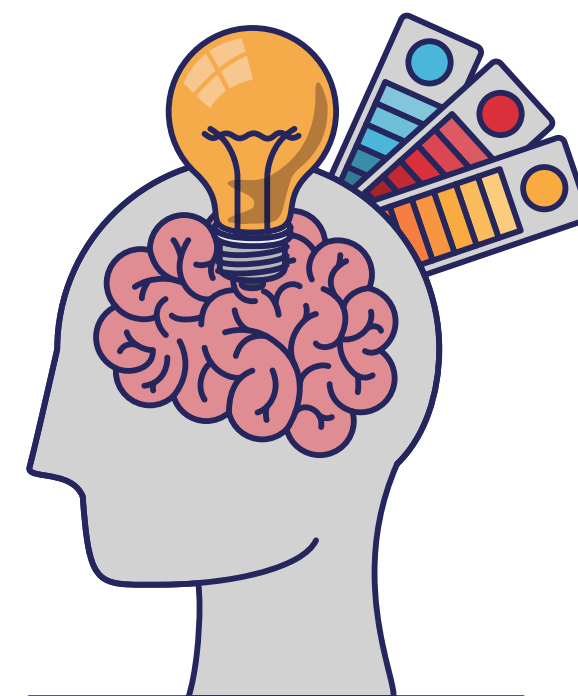


¿CÓMO Y DÓNDE?

Actitud Activa se lleva a cabo en los inmuebles del poder judicial que cuentan con consultorio de psicología asistiendo a las diferentes áreas que las soliciten para sus empleados, agendando de forma regular, en horarios que se acoplen a las dinámicas laborales del área y el psicólogo o psicóloga.

PLÁTICAS-TALLER

Tienen como objetivo brindar información y realizar dinámicas vivenciales sobre temas específicos que promuevan el desarrollo psicoemocional de los participantes.



Algunas de las temáticas son:

- Manejo de estrés
- Manejo de duelo
- Autoestima
- Manejo de conflictos
- Expresión de emociones

¿CÓMO Y DÓNDE?

Las pláticas - Taller se llevan a cabo de forma bimestral en algunos inmuebles del Poder judicial, con la posibilidad de solicitar su impartición en áreas interesadas y en diferentes fechas, además de elegir en el catálogo digital el tema o temas específicos que se desean para los empleados.



CATÁLOGO DIGITAL

https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx//wpcontent/uploads/2019/03/Catalogo_talleres_2019_paep.pdf



¿SI NO HAY CONSULTORIO DE PSICOLOGÍA EN MI INMUEBLE?

Se puede comunicar a la Jefatura del programa para evaluar la posibilidad en tiempo y cercanía entre los inmuebles y agendar un espacio para el equipo de trabajo, u organizar un grupo dentro del área y realizar los ejercicios que se encuentran en videos de intranet del Poder Judicial, titulados #Cápsulas de Bienestar.

INMUEBLES CON CONSULTORIOS DE PSICOLOGÍA



Claudio Bernard 60, primer
piso en servicio médico - Turno matutino
Lic. Tirso Febronio Sanabria Tejeda

Niños Héroes 150, sexto piso
a un costado de los elevadores F y C -
Turno matutino y vespertino
Lic. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete
Lic. Aida Salazar Pérez

Juárez 8, primer piso en servicio médico -
Turno matutino y vespertino
Lic. Lidia Renata Romero Martíunez
Mtro. José Alberto Hernández Pulido

Patriotismo 230, segundo piso, frente
al servicio médico - Turno Matutino
Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez
Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez
Lic. Juana García González

Reclusorio Norte en el edificio nuevo, primer
piso - Turno matutino
Lic. Lucy Pérez Nájera
Lic. Diana Martínez Sánchez

Reclusorio Oriente en el edificio antiguo,
primer piso - Turno matutino
Lic. César Manuel Ruíz Pedraza



HORARIOS DE ATENCIÓN

Matutino 8:30 a 15:00 de lunes a jueves y 8:30 a 14:00 los viernes
Vespertino 13:30 a 20:00 de lunes a jueves y 13:30 a 19:00 los viernes

YOGA EMPRESARIAL Y MEDITACIÓN

Consistente en integrar posturas físicas (asanas), ejercicios respiratorios (pranayamas) y conciencia interior a lo que llegaremos a través de la relajación y la meditación (concentrarnos en nosotros mismos para ir más allá de la mente).



¿QUIÉN PUEDE PRACTICAR YOGA EMPRESARIAL?

Cualquier persona independientemente de su edad, género y condición física. No tienes que preocuparte de ser lo suficientemente flexible o si serás capaz de mantener el ritmo en cada clase, ya que durante tu práctica serás llevado de la mano, paso a paso.

BENEFICIOS

Entre los múltiples beneficios obtenidos al realizar la práctica, nuestro cuerpo adquiere flexibilidad, fuerza muscular y tonificación, mejoras tu postura corporal, aprenderás a respirar correctamente, a centrar tu atención con beneficios a nivel físico:

- Disminución de la presión sanguínea, los niveles de lactato en sangre, reduciendo los ataques de ansiedad.
- Declive de los dolores relacionados con la tensión, úlceras, insomnio, problemas musculares y de articulaciones.



- Aumenta la producción de serotonina que mejora el humor y el comportamiento.
- Mejoras el sistema inmunológico.
- Transformas tu cuerpo en un generador de energía interior.

CONTENIDOS DIGITALES EN LA INTRANET INSTITUCIONAL

Atendiendo a las medidas sanitarias ante la COVID-19 y buscando mantener la cercanía con nuestros usuarios, se desarrolló como alternativa a la "Actitud Activa" el contenido de #Cápsulas de Bienestar. Atienden e igualmente promueven la reflexión y creatividad, proporcionando información y estrategias para la promoción de la salud mental.



CÁPSULAS DE BIENESTAR

Videos semanales de temas y actividades sugeridos por el equipo de PAEP, cuya finalidad es acercar herramientas para el bienestar y evitar el contacto físico y aglomeraciones.

CATÁLOGO DIGITAL

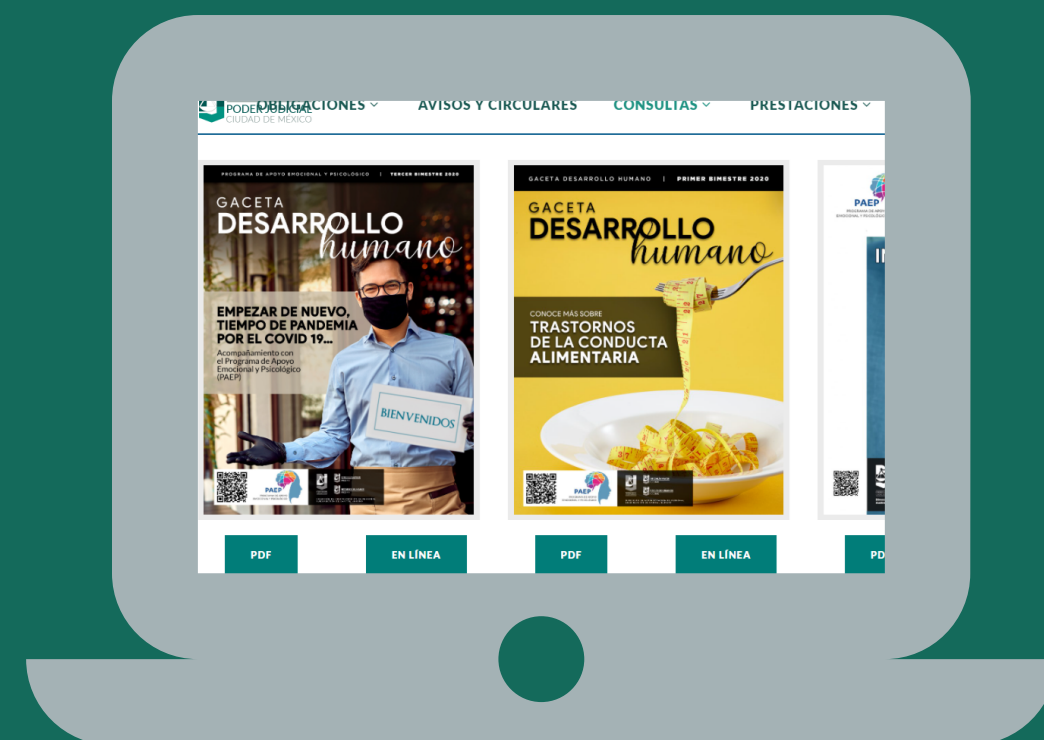
<https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/capsulas-de-bienestar/>



GACETA DE DESARROLLO HUMANO

Dentro de nuestra gaceta compartimos temas de interés sobre desarrollo humano y psicología.

En estas páginas encontrarás contenido informativo, así como sugerencias y reflexiones que promueven el bienestar emocional.



CATÁLOGO DIGITAL

<https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/gaceta-paep/>



¿DÓNDE OBTENER MAYOR INFORMACIÓN?



La Jefatura de PAEP se encuentra físicamente ubicada en el inmueble de Patriotismo 230 en el primer piso, disponible para la resolución de dudas, además de la posibilidad de acercarse a cualquier psicólogo o psicóloga en los consultorios.

EXTENSIÓN INSTITUCIONAL

559156-4997 extensión 511757

CORREO ELETRÓNICO

difusion.paep@tsjcdmx.gob.mx