# Informe de Caracterización de Condiciones de Salud Psicosocial

*Basado en la intervención en el Nivel Central de la Rama Judicial*

## 1. Introducción

El presente documento tiene como objetivo presentar los resultados observados de la intervención que se llevó a cabo para los servidores judiciales del **Nivel Central de la Rama Judicial**, quienes han sido previamente identificados como población en alto riesgo psicosocial a través de un estudio interno realizado por la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial. Este grupo de participantes, que incluye magistrados y jefes de área, enfrenta una elevada carga emocional y situaciones de estrés vinculadas a las responsabilidades de sus roles en instituciones como la Corte Constitucional, Corte Suprema de Justicia, Consejo de Estado, Comisión Nacional de Disciplina Judicial, Consejo Superior de la Judicatura y la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial.

Esta intervención se diseñó específicamente para mitigar los factores de riesgo psicosocial identificados y mejorar el bienestar emocional de los participantes mediante estrategias de manejo del estrés, fortalecimiento de redes de apoyo y alineación de valores personales y profesionales. La capacitación no solo proporcionó un espacio de autocuidado, sino también de reflexión y conexión, promoviendo una cultura de bienestar y apoyo en un contexto de alta responsabilidad. A continuación, se presenta el informe detallado sobre la metodología, resultados, conclusiones y recomendaciones de esta intervención.

## 2. Metodología

La intervención en salud psicosocial para el Nivel Central de la Rama Judicial se estructuró para abordar los riesgos psicosociales mediante una serie de talleres prácticos y dinámicas grupales. La metodología se centró en tres dimensiones clave: **mental**, **espiritual**, **físico y psicológico-emocional**; abordadas a través de actividades específicas y la observación directa del coach. Cada dimensión buscaba no solo mejorar el bienestar de los participantes, sino también dotarlos de herramientas prácticas y sostenibles para manejar el estrés y fortalecer sus relaciones laborales.

### Dimensión Mental: Cambio de Paradigmas

- **Manejo del Estrés**: Los participantes realizaron ejercicios de mindfulness y técnicas de respiración consciente, orientados a reducir el nivel de tensión y mejorar su capacidad de respuesta en situaciones de alta presión. Estas prácticas se integraron de manera continua en cada sesión, proporcionando a las participantes herramientas que pueden incorporar en su rutina diaria de autocuidado y adaptarse mejor a cambios en su entorno laboral. El objetivo era que desarrollaran una mayor claridad mental, que les permitiera enfrentar el estrés de manera constructiva y consciente.

- **Desarrollo de Competencias en Liderazgo Transpersonal y Comunicación**: A través de dinámicas grupales, se incluyeron espacios de reflexión para fomentar habilidades de liderazgo y comunicación asertiva. Mediante ejercicios de percepción, empatía y retroalimentación, los participantes exploraron nuevas formas de interacción que contribuyen a mejorar tanto el rendimiento individual como el colectivo. Las actividades se centraron en desarrollar cualidades de empatía en el liderazgo, adaptabilidad en entornos de alta presión, y una comunicación efectiva, lo cual fortalece el trabajo en equipo y promueve un ambiente laboral más resiliente, a través del reconocimiento de las inteligencias de percepción individuales.

**Dimensión Psicológico-Emocional: Salud Mental y Bienestar**

- **Fortalecimiento de Redes de Apoyo**: Se implementaron actividades orientadas a fomentar la interacción y colaboración, promoviendo un ambiente de confianza y apoyo mutuo entre los participantes. Ejercicios de intercambio de experiencias personales permitieron a los asistentes construir redes de apoyo emocional, esenciales para reducir el aislamiento y fortalecer las relaciones laborales. Este enfoque de escucha activa contribuyó a identificar y compartir fuentes de estrés, mejorando la empatía y el acompañamiento emocional entre colegas. Los participantes aprendieron a percibir sus redes laborales como un recurso de apoyo y autocuidado, esenciales para manejar las exigencias de su rol.

- **Desprogramación de Virus Mentales**: La intervención incluyó una sesión enfocada en la desprogramación de virus mentales, que consistió en ejercicios diseñados para identificar y liberar creencias limitantes que impactan negativamente en la salud emocional. Los participantes reconocieron cómo ciertos patrones mentales y creencias arraigadas contribuían al estrés, y recibieron estrategias prácticas para reemplazarlos por pensamientos más adaptativos y beneficiosos. Esta actividad permitió a los asistentes observar sus reacciones automáticas y trabajar en la adopción de perspectivas más saludables y menos limitantes, propiciando una mentalidad de crecimiento.

**Dimensión Espiritual: Reconciliación y Alineación de Valores**

- **Alineación de Valores Personales y Profesionales**: Utilizando la herramienta **El Valor de los Valores®**, los participantes se sumergieron en una reflexión profunda sobre sus valores fundamentales, facilitándoles una alineación entre sus principios personales y su práctica profesional. La herramienta, mediante una serie de preguntas guiadas y ejercicios de introspección, les permitió identificar los valores que más priorizan, resaltando cómo la desalineación de estos puede generar estrés y conflicto interno. Esta actividad fue clave para que los asistentes conectaran su propósito personal con sus decisiones laborales, promoviendo un liderazgo más coherente, humano y ético. Los participantes valoraron especialmente este ejercicio, resaltando

su efectividad para fortalecer la toma de decisiones y mejorar la satisfacción profesional.

- **Estrategia del Café Doble® para la Resiliencia**: Como parte de esta dimensión, se implementó la Estrategia del Café Doble®, un ejercicio diseñado para trabajar la resiliencia mediante la reflexión personal sobre las situaciones que generan mayor carga emocional. La estrategia consistió en guiar a los participantes en un análisis pausado de los desafíos cotidianos, promoviendo una respuesta más consciente y adaptativa frente a los momentos de alta presión. Esta técnica les permitió reconocer y modular sus reacciones automáticas, lo que resultó en una herramienta de gran valor para manejar los retos laborales de una manera más equilibrada y efectiva.

**Dimensión Física: Autocuidado-cuidado de la salud**

- **Integración de múltiples aspectos del autocuidado, en la promoción de la salud física y mental:** por medio de movimiento físico, danza libre y respiración consciente, se fortalecerá el autocuidado como sinónimo de autoestima. Las prácticas realizadas son ejercicios que, fácilmente se pueden implementar como hábitos en el día a día para disminuir los síntomas de estrés, estimular la creatividad y la memoria de los asistentes.

- En la dimensión física, la facilitadora realizó los movimientos y brindó instrucciones personalizadas para cuidar a los participantes que tuvieran lesiones previas o prevenirlas según el caso.

La metodología se apoyó en la **observación directa del coach**, quien evaluó y documentó el comportamiento, la interacción y las actitudes de los participantes durante las sesiones. A lo largo de cada dimensión, el coach monitoreó el progreso y los cambios cualitativos en el grupo, logrando así una visión completa del impacto de las actividades en su bienestar. Estas tres dimensiones (mental, emocional y espiritual) permitieron una experiencia de intervención integral, que abordó la salud psicosocial de los asistentes desde un enfoque holístico.

**3. Enfoque Psicosocial**

La intervención se estructuró en torno a un enfoque psicosocial integral, articulado en cinco pilares que guiaron el desarrollo de las actividades y permitieron un abordaje completo de los temas tratados en el taller:

- **Reducción del Estrés (Dimensión Mental)**: A través de ejercicios de mindfulness, respiración consciente y técnicas de cambio de estado emocional, los participantes recibieron herramientas prácticas para gestionar el estrés y mejorar su capacidad de atención y respuesta ante situaciones de alta presión. Estas técnicas de regulación emocional facilitaron un aumento de calma y claridad mental en los asistentes, aspectos esenciales para fomentar un ambiente de trabajo saludable y menos reactivo.

- **Fortalecimiento de Redes de Apoyo (Dimensión Emocional)**: A través de dinámicas de trabajo en equipo, se promovió la creación de redes de apoyo mutuo entre los participantes, mejorando las relaciones laborales y fomentando un entorno de colaboración y confianza. Las actividades grupales facilitaron una conexión más profunda entre los asistentes, reduciendo el aislamiento emocional y generando un sentido de pertenencia. Esto reforzó en los participantes la idea de que el entorno laboral puede ser una red de apoyo en momentos de alta exigencia, y que un equipo sólido contribuye a la salud emocional colectiva.
- **Alineación de Valores (Dimensión Espiritual)**: Con el uso de la herramienta **El Valor de los Valores®**, se guio a los participantes en el proceso de identificar y priorizar sus valores fundamentales, promoviendo la coherencia entre sus decisiones laborales y sus principios personales. La herramienta fue especialmente valorada por los asistentes, quienes subrayaron su capacidad para ayudarles a comprender la relación entre el estrés y la desalineación de sus valores. Este proceso de alineación generó en los participantes un enfoque de liderazgo más consciente y coherente, y contribuyó a un clima laboral más ético y satisfactorio.
- **Reconexión entre mente, cuerpo y corazón**: **(Dimensión Física)**: Las actividades realizadas se basan en la conexión neuronal entre el sistema nervioso central, los plexos nerviosos y la red neuronal del corazón para aumentar en los participantes, la coherencia en estas áreas. De forma que se optimicen las funciones superiores, el equilibrio emocional, la toma de decisiones, la responsabilidad relacional, la empatía y el autocuidado en general.
- **Autocuidado como sinónimo de autoestima.** En cada parte de la práctica se invitó tratar con reconocimiento y respeto la historia propia y ajena que están reflejadas en cada cuerpo. Se estimuló a ampliar la consciencia del buen trato a sí mismo y a los demás para un ambiente de cuidado mutuo.

Dichos pilares de intervención, combinados con un enfoque estructurado en las dimensiones mental, física, emocional y espiritual, proporcionaron a los participantes una experiencia de intervención integral que abordó los factores de riesgo psicosocial desde múltiples perspectivas. Este enfoque multidimensional permitió no solo identificar y gestionar fuentes de estrés, sino también potenciar habilidades de autocuidado y fomentar un entorno de apoyo mutuo, logrando así un impacto positivo y sostenido en el bienestar personal y laboral de los participantes.

## 4. Análisis de Resultados

En esta sección, se presentará el análisis de los resultados observados durante la intervención.

La intervención en salud psicosocial se desarrolló en varias sesiones, observando una evolución significativa en el compromiso, la interacción y el bienestar emocional de los participantes a lo largo de las actividades realizadas. Dado que no se realizarán encuestas post intervención. el análisis se basa en observaciones cualitativas del coach, quien evaluó el nivel de participación, los cambios en el comportamiento y el ambiente grupal durante cada sesión y se incluirán algunos testimonios de los participantes al finalizar el taller. El análisis incluirá:

- ✓ **Nivel de participación y compromiso** de los participantes en las dinámicas grupales.
- ✓ **Cambios visibles en la interacción grupal** y el ambiente de trabajo.
- ✓ **Evidencia de reducción de tensión** y mejora del bienestar emocional a través de los ejercicios prácticos.
- ✓ **Testimonios de los participantes.**

  El análisis se enfocará en los patrones de comportamiento y los cambios cualitativos observados a lo largo de la intervención.

- **EJECUCIÓN DE LAS CUATRO (4) JORNADAS:**

  Se realizaron cuatro (4) jornadas completas de ejecución los días 21, 22, 23 y 30 de octubre de 2024. Se realizaron las adecuaciones necesarias para la realización de la actividad que se desarrolló Museo del Chicó. Así mismo, se estableció la asistencia de los coach y los profesionales de apoyo para la ejecución de las actividades en cada una de las jornadas. A continuación, se desarrolla una relación de lo mencionado.

  **Nivel de participación y compromiso.** Los asistentes participaron activamente, aprovechando el formato personalizado para interactuar profundamente. Desde el inicio de la sesión, los participantes mostraron actitudes reservadas, con lenguaje corporal tenso, indicando carga emocional. Sin embargo, a lo largo de la jornada, se observó una transformación notable: sus posturas se relajaron, interactuaron con mayor soltura y compartieron experiencias personales. Al finalizar, expresaron gratitud y mencionaron la necesidad de contar con este tipo de apoyo, subrayando la importancia de la herramienta **El Valor de los Valores®** para reconectar con sus valores personales y reducir el estrés en su día a día.

En el desarrollo de la dimensión física en horas de la tarde continuaron los participantes en el taller. Durante toda la actividad, todos los asistentes estuvieron participando comprometidamente.

**Cambios visibles en la interacción grupal.** Durante las dinámicas estuvieron espontáneos, respetuosos entre ellos y hacia la facilitadora. Se mostraron colaborativos, alegres y amables en todo momento.

**Evidencia de reducción de tensión.** La expresión facial estuvo más relajada. El cuerpo de cada participante estuvo más alineado y todos respiraban más profundo. Cerraron con un gran suspiro.

**Testimonios de los participantes.**

A continuación, dejamos algunos de los testimonios que quedaron documentados:

"Esto me llama a la consciencia de cuidarme. Ya he tenido algunas señales que debo escuchar y atenderme".

"Esta es una actividad que deberían recibir todos mis compañeros".

"Me llevo técnicas cortas y fáciles de hacer para liberarme de las tensiones que generan las emociones incómodas".

"Me llevo que lo que más ayuda a relajar con la respiración, es poner énfasis en la exhalación y no en la inhalación".

Cabe resaltar que las actividades fueron diseñadas para que se realizaran 100% presenciales y vivenciales, tal como lo especificó el anexo técnico en su momento. se trabajó principalmente en la **desprogramación de virus mentales, ya que la herramienta de El Valor de los Valores®, no se podía realizar con las personas conectadas por teams**. Aunque se inició más tarde de lo previsto y se tuvo que reducir el contenido, los participantes mostraron interés genuino en los temas tratados. El grupo expresó una comprensión más profunda de los virus mentales y sus efectos en la salud emocional, indicando un cambio en su percepción del estrés.

En horas de la tarde, en el desarrollo de la dimensión física con la participación de las personas que se encontraron allí. Estuvieron muy atentas a todas las instrucciones y momentos del taller.

**Cambios visibles en la interacción grupal.** Fueron amables, estuvieron dispuestos a apoyar los ejercicios de los demás, se interesaron por el bienestar mutuo durante el taller y el bienestar que se podía brindar a las familias de cada uno a partir de lo aprendido.

**Evidencia de reducción de tensión.** La expresión en sus rostros reflejaba relajación y alegría al cerrar la experiencia. La postura corporal fue más natural y fluida. Igualmente, la respiración estaba más profunda y serena.

**Testimonios de los participantes.**

A continuación, dejamos algunos de los testimonios que quedaron documentados:

Expresaron que sentían sus cuerpos libres de tensión.

“Es sorprendente reconocer cuánta tensión cargamos diariamente sin darnos cuenta, siento el cuerpo libre”.

En la última sesión que fue la más dinámica se evidencio desde el inicio, los participantes se mostraron abiertos a la interacción, plantearon preguntas y se mostraron receptivos a los ejercicios. En esta sesión, se cubrieron todos los temas planificados, y se observó un cambio notable en su disposición para colaborar y compartir experiencias. Algunos participantes se acercaron durante el descanso para hacer consultas personales, y muchos expresaron cómo las herramientas les ayudaron a reconocer y abordar los síntomas de deterioro de salud mental tanto en ellos como en sus compañeros. Además, destacaron la utilidad de la herramienta **El Valor de los Valores®**, solicitando en varias ocasiones la posibilidad de retomar esta dinámica en el futuro debido a su efectividad en la reducción de estrés y la alineación de sus decisiones personales con sus valores.

En horas de la tarde en el desarrollo de la dimensión física se contó con un grupo de personas que se mostraron dispuestos a participar desde el principio y mantuvieron su nivel de compromiso durante todo el proceso.

**Cambios visibles en la interacción grupal.** El matiz emocional del grupo fue pasando de amable a alegre y relajado a lo largo del taller. Estuvieron expresivos y espontáneos en la manifestación de sus necesidades, del afecto entre ellos. Fueron notables el respeto y la disposición para ayudar y compartir en los ejercicios colaborativos. Fue un grupo que mezclo la diversión y el aprendizaje significativo tanto en las prácticas individuales como en las grupales.

**Evidencia de reducción de tensión.** Al finalizar la actividad, todo el grupo pudo evidenciar el cambio en la postura y la expresión facial de todos los participantes. Era la postura corporal natural relajada, erguida y en buen tono. Sus rostros reflejaban alegría y paz. Se miraban unos con otros de forma confiada, consciente y presente en la conexión visual con los demás.

**Testimonios de los participantes.**

A continuación, dejamos algunos de los testimonios que quedaron documentados:

“Me voy relajado”.

“Me llevo muchas herramientas nuevas para relajar diferentes partes del cuerpo”.

“Me llevo prolongar la exhalación”.

“Me llevo más consciencia del cuerpo y de las posturas que favorecen la salud”.

"Me llevo reestablecer la postura natural del cuerpo".

"Identifico dónde está la emoción, en qué parte del cuerpo se queda y la herramienta para liberarla".

## 5. Conclusiones

En esta sección, se resumirán las mejoras percibidas durante la intervención, basadas en las observaciones cualitativas del coach; a lo largo de la intervención, se observaron mejoras cualitativas en el bienestar emocional, las relaciones laborales y la claridad en los valores personales de los participantes. Las conclusiones estarán enfocadas en los siguientes aspectos:

- **Reducción del Estrés**: Los ejercicios de manejo del estrés, como el mindfulness y la respiración consciente, generaron una disminución perceptible de la tensión entre los participantes. En las sesiones, el cambio en su lenguaje corporal y expresiones evidenciaron una transformación de un estado de tensión a uno de mayor tranquilidad y apertura.
- **Fortalecimiento de las Relaciones Laborales**: La intervención propició un ambiente de apoyo mutuo, promoviendo la comunicación abierta y la colaboración entre los servidores judiciales. Los participantes manifestaron la importancia de trabajar en red y de contar con espacios que fomenten la escucha y el acompañamiento emocional.
- **Claridad en la Alineación de Valores**: La herramienta **El Valor de los Valores®** fue un aspecto especialmente valorado en la intervención. Los asistentes subrayaron cómo el reconocimiento de sus valores les proporcionó una perspectiva más clara sobre sus decisiones diarias y sus prioridades, lo que impacta en su nivel de estrés y satisfacción laboral. La alineación de valores se destacó como el aprendizaje más importante para manejar el estrés y mejorar el bienestar.
- **Reconexión entre mente, cuerpo y corazón**: Los participantes comprendieron cómo la evaluación que se hace del entorno se asocia a emociones que, si no se expresan o liberan, pueden quedar acumuladas en como tensiones que afectan órganos, músculos y posturas corporales. Ante esta dinámica, se llevaron herramientas prácticas y breves para reconocer y liberar emociones difíciles. Adicionalmente, conectaron con una actitud e intención de hacerlo con cuidado propio y hacia los demás.
- **Autocuidado como sinónimo de autoestima.** En estas sesiones, los participantes se invitaron a cuidarse física y emocionalmente para sentirse mejor con ellos mismos, para relacionarse mejor con otros seres humanos y disfrutar más la vida. Se sintieron mejor consigo mismos habitándose en un cuerpo relajado y activo que en un cuerpo tenso.

## 6. Recomendaciones

Para asegurar la continuidad de las mejoras logradas, se sugieren las siguientes recomendaciones:

1. **Programas continuos de autocuidado emocional**: Se recomienda implementar talleres regulares de mindfulness, gestión del estrés y técnicas de autocuidado. Estos programas pueden ofrecerse de forma periódica para asegurar que los participantes mantengan las herramientas y estrategias necesarias para gestionar el estrés de forma efectiva.

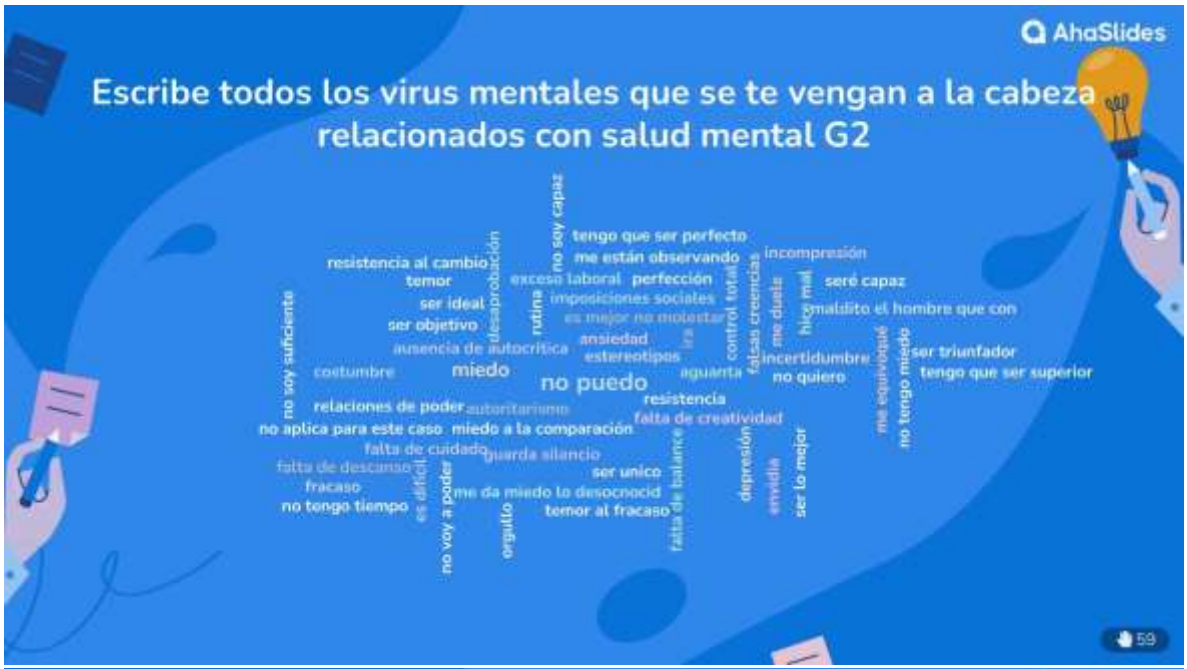
2. **Fortalecimiento de redes de apoyo**: Proporcionar espacios de interacción y colaboración que promuevan el apoyo mutuo y refuercen las relaciones laborales. Los beneficios observados en la dinámica grupal sugieren que este tipo de iniciativas pueden mejorar el bienestar psicosocial y fomentar un entorno de trabajo más cohesivo.

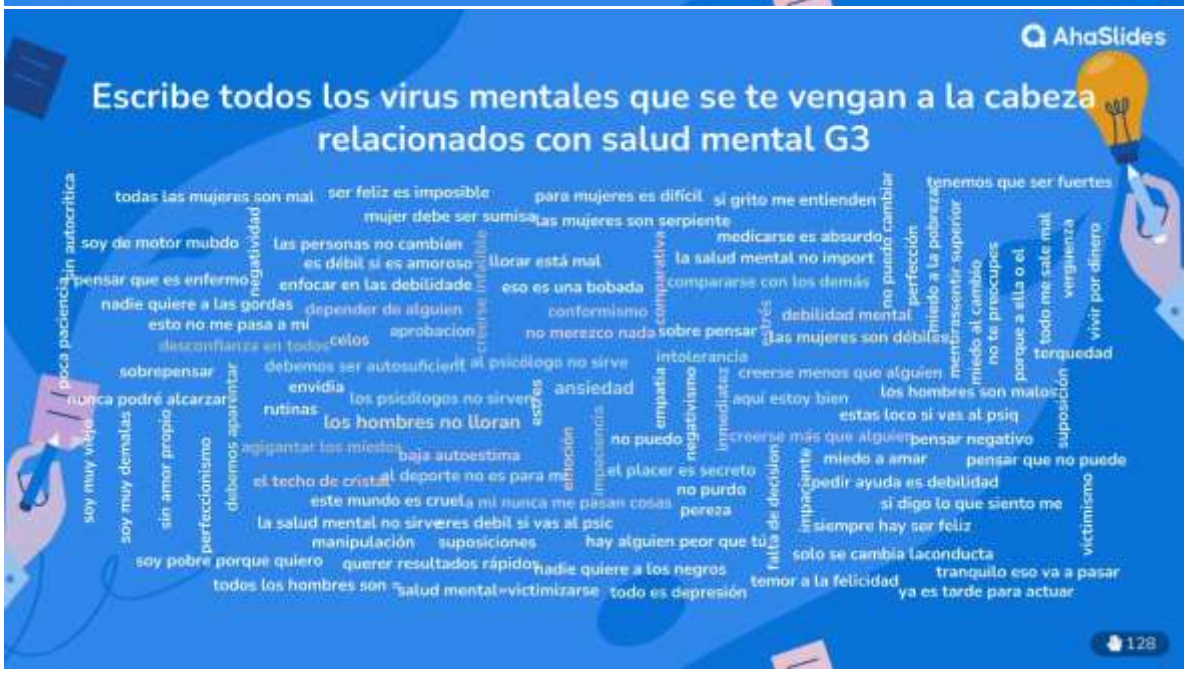
3. **Reforzar la alineación de valores**: Dada la receptividad y el interés en la herramienta **El Valor de los Valores®**, se recomienda considerar su implementación como parte de un programa continuo de desarrollo personal. Retomar esta herramienta periódicamente podría permitir que los servidores judiciales mantengan su alineación de valores, contribuyendo a su bienestar general y a la reducción del estrés.

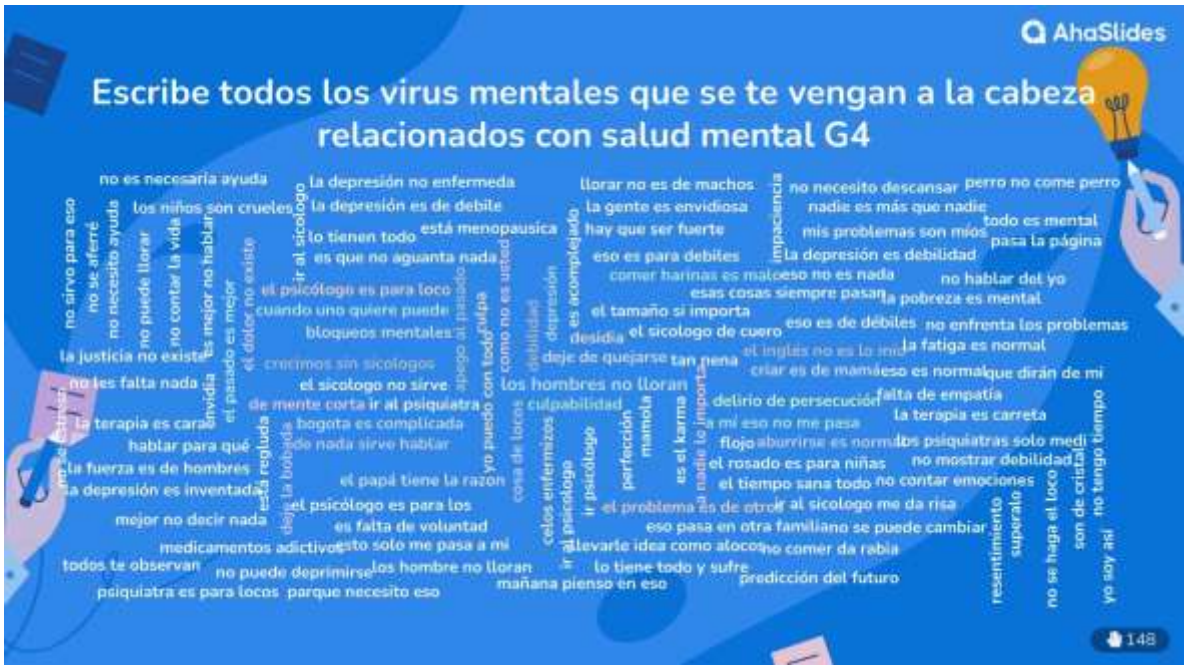
4. **Seguimiento cualitativo**: Se sugiere recibir retroalimentación continua de los líderes de área para identificar cambios en el bienestar emocional y rendimiento de los participantes. Esto puede ayudar a medir el impacto de las intervenciones y ajustar los contenidos de futuras capacitaciones según las necesidades emergentes.

**Anexos**

1. **Nubes de palabras sobre virus mentales**: En los grupos 2, 3 y 4 se trabajaron nubes de palabras que identificaron creencias limitantes y conceptos asociados a los "virus mentales" que afectan la salud mental de los participantes. Estos resultados pueden ser útiles para realizar un análisis de los factores de riesgo psicosociales más prevalentes en esta población.


AhaSlides
Escribe todos los virus mentales que se te vengan a la cabeza relacionados con salud mental G2
tengo que ser perfecto
me están observando
incomprensión
resistencia al cambio
temor
exceso laboral
perfección
seré capaz
ser ideal
imposiciones sociales
ser objetivo
es mejor no molestar
maldito el hombre que con
ausencia de autocrítica
ansiedad
estereotipos
incertidumbre
ser triunfador
costumbre
miedo
no puedo
no quiero
tengo que ser superior
relaciones de poder
autoritarismo
resistencia
no aplica para este caso
miedo a la comparación
falta de creatividad
falta de cuidado
guarda silencio
falta de descanso
ser único
fracaso
me da miedo lo desconocid
no tengo tiempo
temor al fracaso
no soy suficiente
desaprobación
rutina
no soy capaz
no voy a poder
orgullo
falta de balance
depresión
envidia
ser lo mejor
me equivoqué
no tengo miedo
59


AhaSlides
Escribe todos los virus mentales que se te vengan a la cabeza relacionados con salud mental G3
todas las mujeres son mal
ser feliz es imposible
para mujeres es difícil
si grito me entienden
tenemos que ser fuertes
mujer debe ser sumisa
las mujeres son serpiente
soy de motor mubdo
las personas no cambian
medicarse es absurdo
es débil si es amoroso
llorar está mal
la salud mental no import
pensar que es enfermo
enfocar en las debilidade
eso es una biobada
compararse con los demás
nadie quiere a las gordas
depender de alguien
conformismo
debilidad mental
esto no me pasa a mi
aprobacion
no merezco nada
sobre pensar
las mujeres son débiles
desconfianza en todos
celos
intolerancia
sobrepensar
debemos ser autosuficient
el psicólogo no sirve
creerse menos que alguien
nunca podré alcanzar
envidia
ansiedad
aquí estoy bien
los hombres son malos
rutinas
los psicólogos no sirven
estas loco si vas al psiq
los hombres no lloran
no puedo
creerse más que alguien
pensar negativo
baja autoestima
miedo a amar
pensar que no puede
el deporte no es para mí
el placer es secreto
pedir ayuda es debilidad
el techo de cristal
no puedo
este mundo es cruel
pereza
si digo lo que siento me
la salud mental no sirve
res débil si vas al psic
siempre hay ser feliz
manipulación
suposiciones
hay alguien peor que tú
solo se cambia laconducta
soy pobre porque quiero
querer resultados rápidos
nadie quiere a los negros
tranquilo eso va a pasar
todos los hombres son
salud mental=victimizarse
todo es depresión
temor a la felicidad
ya es tarde para actuar
poca paciencia
sin autocrítica
soy muy viejo
soy muy demalas
sin amor propio
perfeccionismo
negatividad
debemos aparentar
agigantar los miedos
creerse invisible
estrés
emoción
impaciencia
empatía
negativismo
inmediatez
comparativa
estrés
no puedo cambiar
perfección
miedo a la pobreza
avergonzarse
miedo al cambio
no te preocupes
porque a ella o el
todo me sale mal
vergüenza
vivir por dinero
terquedad
suposición
victimismo
falta de decisión
impaciente
128




2. **Materiales utilizados**: Guías de trabajo, actividades de mindfulness, y la herramienta **El Valor de los Valores®**.
3. **Registro fotográfico**
4. **Listados de asistencia**

**Conclusión Final**

La intervención en el Nivel Central de la Rama Judicial brindó a los participantes herramientas prácticas y reflexivas para el autocuidado emocional y el fortalecimiento de su bienestar psicosocial. La respuesta positiva, especialmente hacia el tema de valores, indica un alto nivel de necesidad y receptividad. La continuidad de estas actividades podría consolidar los resultados obtenidos, promoviendo un impacto sostenido en el entorno laboral de la Rama Judicial.

En cuanto a la dimensión física los participantes, en general, vieron que las herramientas y recursos recibidos son de fácil implementación en la cotidianidad laboral y personal. Varios, expresaron que querían multiplicar este conocimiento con otros compañeros de trabajo y miembros de su familia.

A partir de las prácticas de la dimensión física y con el apoyo de las cartillas, se puede aprovechar el aprendizaje de los participantes para que ellos lideren el repaso de estos ejercicios durante las pausas activas. De esta forma, se puede multiplicar lo aprendido o detectar oportunidades de mejora para atender la reducción de los riesgos psicosociales en los diferentes niveles de colaboradores de la Rama Judicial.

Se sugiere hacer seguimiento de la implementación de las prácticas realizadas e incluir la liberación emocional responsable y auto cuidadosa como un tema común y desmitificado dentro de la cultura organizacional para favorecer la salud mental de los colaboradores.