# INTERVENCIÓN CON EJERCICIO FÍSICO Y RELAJACIÓN




Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de Administración Judicial de Neiva

# AUTOCONCIENCIA

"Bienvenidos a este espacio, un refugio para la mente y el espíritu. Nuestro trabajo es vital para la sociedad, pero a menudo nos exige ser barreras de contención emocional para los demás. Hoy, la prioridad son ustedes. Dejemos aquí la toga, el expediente y el reloj por un momento. **Vamos a ser, por estas horas, simplemente seres humanos.**“

•**Actividad:** Pregunta de inicio (ej. "Nombren una emoción dominante que sienten al finalizar una jornada laboral y un *ritual* que usen para dejarla en el trabajo").



# IDENTIFICANDO LA CARGA INVISIBLE

"En la rama judicial, enfrentamos tres riesgos psicosociales clave que impactan nuestra salud emocional:

- **1. Desgaste por Empatía (Fatiga por Compasión):** Es el costo de cuidar, el resultado de estar expuestos repetidamente al sufrimiento, el trauma o el conflicto de otros (víctimas, implicados, familias). Nuestro sistema emocional absorbe esa carga, y con el tiempo, nos sentimos agotados y menos capaces de empatizar.
- **2. Burnout (Síndrome del Quemado):** Es un estado de agotamiento físico y emocional prolongado, acompañado de cinismo y una sensación de baja realización profesional. Sentimos que 'ya no podemos más'.
- **3. Sobrecarga Crónica y Ambigüedad de Rol:** La presión por los plazos, el volumen de expedientes y, a veces, la falta de claridad en las funciones, minan nuestra energía de manera constante."

•**Pregunta de Reflexión (No es necesario responder en voz alta):** "¿En qué parte de su cuerpo sienten la tensión emocional al terminar el día? (cuello, espalda, estómago)."

# NAVEGACION EMOCIONAL

**3. El Lenguaje de la Emoción**

"El primer paso para sanar o mitigar el dolor muscular  es **validar lo que sentimos**. En este entorno de alta exigencia, se nos enseña a ser racionales e 'imparciales', lo que a menudo nos lleva a reprimir emociones. Las emociones no son buenas ni malas; son **mensajeros** que nos informan sobre nuestras necesidades. El miedo nos pide seguridad; la rabia, límites o justicia; la tristeza, una pausa y conexión."

•**Concepto Clave (Repetir):** "Siento lo que siento porque soy humano. Mi emoción no es una debilidad, es una **señal**."



# TECNICA DE ANCLAJE Y RESPIRACION

**La Técnica del Anclaje y la Respiración (30 min)**

•**Lectura del Facilitador (Ejercicio de Mindfulness):** "Vamos a realizar un ejercicio de *anclaje* que nos ayuda a volver al presente cuando la mente se va al conflicto pasado o a la preocupación futura.

- **Paso 1 (Postura decúbito supino):** Sientas sus pies firmes en el suelo. Espalda recta pero relajada. Deje las manos descansar a lado y lado de su cuerpo. Cierre suavemente los ojos.
- **Paso 2 (Anclaje):** Note la sensación de su cuerpo en la colchoneta. Sienta la ropa tocando su piel. Perciba los sonidos del ambiente, sin juzgarlos.
- **Paso 3 (La Respiración 4-7-8):** Inhale profundamente contando mentalmente hasta 4. Sostenga el aire contando hasta 7. Exhale lentamente y completamente contando hasta 8. Repita este ciclo 5 veces. Esta técnica calma el sistema nervioso en momentos de crisis o sobrecarga.
- **Cierre:** Lentamente, traiga su atención de nuevo al salón. ¿Cómo se siente su cuerpo ahora en comparación con antes del ejercicio?"

# Musica

https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx-KZUY

# Ritual de Despegue



"Necesitamos crear un 'ritual de despegue' al salir del juzgado. No podemos pasar de la sala de audiencias o el escritorio de expedientes a nuestra casa si un espacio de transición. Esto nos permite dejar las emociones y el conflicto la oficina, no en el hogar.“

•**Estrategias Prácticas:**

- **La Declaración del Límite:** Al cerrar el computador: "Por hoy, mi trabajo termina aquí. He hecho lo que pude con los recursos y el tiempo que tuve. El resto espera hasta mañana."
- **El Cambio Físico:** Cambiarse de zapatos, lavarse la cara, o caminar 10 minutos alrededor de la manzana antes de entrar a casa.
- **La Música de Transición:** Usar 15 minutos de un viaje en transporte para escuchar música o un pódcast que no tenga nada que ver con el trabajo.

# KARAOKE

https://www.youtube.com/watch?v=tlOPk2xdtQg&list=RDtlOPk2xdtQg&start_radio=1

https://www.youtube.com/watch?v=h2v5zFbO0SI&list=RDh2v5zFbO0SI&start_radio=1

https://www.youtube.com/watch?v=U644P4v2GF0&list=RDU644P4v2GF0&start_radio=1

# EL CIRCULO DE LA CONTENCION

Esta profesión tiende al aislamiento. La clave contra el *burnout* y la fatiga es el apoyo social y la **supervisión entre pares**.“

- **Imaginen con ojos cerrados:** Al compartir una situación laboral que les generó gran tensión. **La regla es:** La persona que escucha **no da consejos ni soluciones**. Solo dice: "**Gracias por compartir. Siento mucho que hayas tenido que pasar por eso. Es comprensible que te sientas [emoción]**."
- **Propósito:** Practicar la **validación no reactiva**. Aprender que a veces solo necesitamos que el dolor o el estrés sean reconocidos, no resueltos.
- **Reflexión Final:** "Cómo se sintieron al ser escuchados sin que les dieran una solución inmediata?"



# Actividad de ejercicios y relajacion



# COMPROMISO CON EL BIENESTAR

**El Plan Mínimo de Autocuidado**

•"El autocuidado no es un lujo, es una **estrategia de gestión de riesgo** para seguir siendo servidores de justicia competentes. Si nuestra copa está vacía, no podemos servir justicia con claridad y empatía."

•**Actividad:** escriba en una tarjeta o nota:

- Una cosa que **dejará de hacer** esta semana (ej. revisaré el correo del trabajo después de las 7 p.m.).
- Una cosa que **hará** esta semana (ej. caminaré 30 minutos al almuerzo, haré la respiración 4-7-8 antes de una audiencia difícil).

# Invitación a actuar, informarse y cuidar de sí mismo y de los demás.

