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

CARTILLA GUÍA Y DE TRABAJO TALLERES PSICOSOCIALES

DIRECCIÓN SECCIONAL DE ADMINISTRACIÓN JUDICIAL DE NEIVA

Neiva. Noviembre 7, 12, 26 de 2025



Talleres Psicosociales Rama Judicial Neiva

Programa integral de bienestar para servidores judiciales en las dimensiones mental, espiritual, física y psicológica

Cartilla guía para la orientación general de los temas presentados y una guía de trabajo para la aplicación en su vida diaria.

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

Objetivo General

Reconocimiento

Fomentar el cuidado integral de servidores judiciales

Herramientas

PNL, inteligencia emocional, mindfulness y liderazgo transpersonal

Dimensiones

Mental, espiritual, física y psicológica



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

Objetivo General

Fomentar el reconocimiento y cuidado de los servidores judiciales en las dimensiones mental, espiritual, física y psicológica, a través de intervenciones grupales basadas en programación neurolingüística (PNL), inteligencia emocional, mindfulness y liderazgo transpersonal.

Cronograma de Sesiones Prácticas para la Vida Diaria

Tema	Objetivo	Ejercicio / Dinámica	Recursos Multimedia
Estrategias de manejo del estrés	Reconocer fuentes de estrés y aprender a reducirlas.	- Identificación de situaciones estresantes (hoja de trabajo). - Respiración 4–7–8. - Descarga emocional (escribir y romper el papel).	- Video: técnicas rápidas de relajación. - Imagen: Escala de estrés. - QR: Audio de respiración guiada.
Herramientas de inteligencia emocional	Fortalecer autoconciencia, regulación y empatía.	- Reconocer emociones con imágenes. - Técnica del semáforo emocional. - Dinámica de escucha activa en parejas.	- Video: introducción a la IE. - Imagen: Semáforo emocional. - QR: cuestionario de autoevaluación IE.
Dinámica: Termómetro emocional	Identificar y reflexionar sobre emociones individuales y colectivas.	- Cartel grande con termómetro emocional. - Cada participante coloca su sticker/post-it. - Reflexión grupal y acción personal de autocuidado.	- Imagen: Termómetro emocional. - Video: técnicas de regulación emocional. - QR: App de registro emocional.

Metodología y Enfoque

Modalidad

Talleres presenciales con máximo 40 participantes por sesión

Técnicas

- Dinámicas lúdicas
- Mindfulness
- Ejercicios de reflexión personal
- Actividades prácticas de autocuidado

Enfoque

Coaching grupal con herramientas especializadas

Materiales

- Hojas y colores para ejercicios creativos
- Colchonetas para relajación
- Música ambiental
- Presentaciones multimedia

Metodología y Enfoque

Resultados Esperados

✓ Fortalecimiento de la salud mental y emocional.
✓ Desarrollo de habilidades de autocuidado y resiliencia.
✓ Mejora en la comunicación, el liderazgo y el clima laboral.
✓ Reconocimiento del equilibrio entre lo mental, físico, espiritual y psicológico

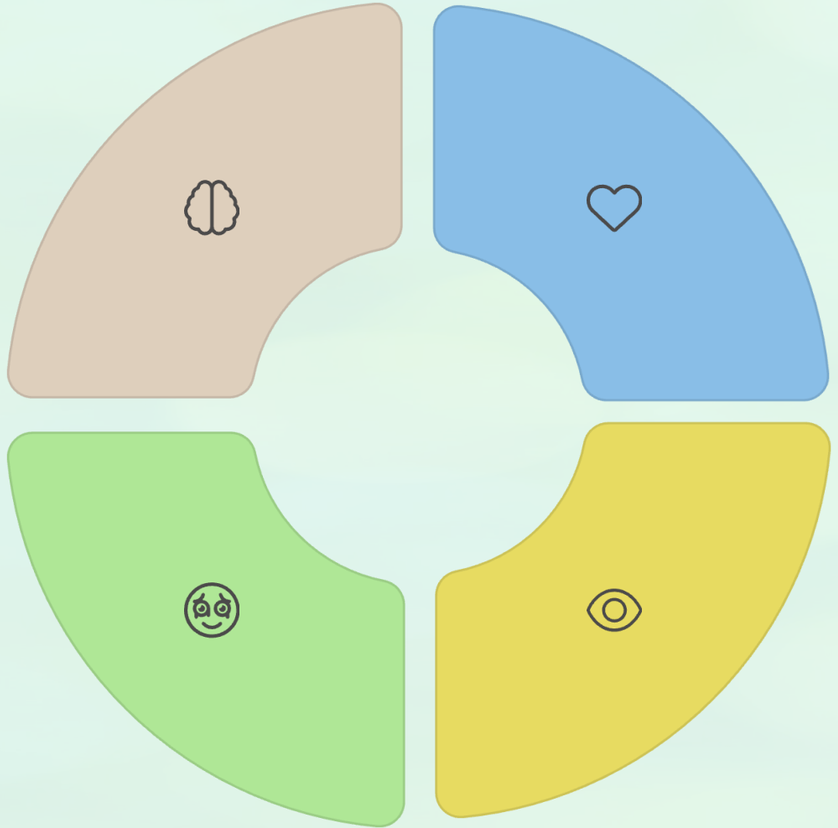
Cuatro Dimensiones del Bienestar

Mental

Cambio de paradigmas y apertura al aprendizaje

Psicológica

Regulación emocional, manejo del estrés y resiliencia



Espiritual

Reconciliación, paz y conexión interior

Física

Autocuidado, salud y prevención del desgaste

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

Sesión 1: Dimensión Mental

Cambio de Paradigmas

01

Identificación de Creencias Limitantes

Reconocer pensamientos que limitan el desarrollo personal y profesional

02

Reestructuración Cognitiva (10 min)

Transformar creencias limitantes en afirmaciones potenciadoras
Ejemplo: “No soy capaz de hablar en público” → “Estoy aprendiendo a comunicarme mejor cada día”

03

Cierre (5 min)

Compartir en grupo voluntario una creencia limitante y su reestructuración.



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

Actividad individual

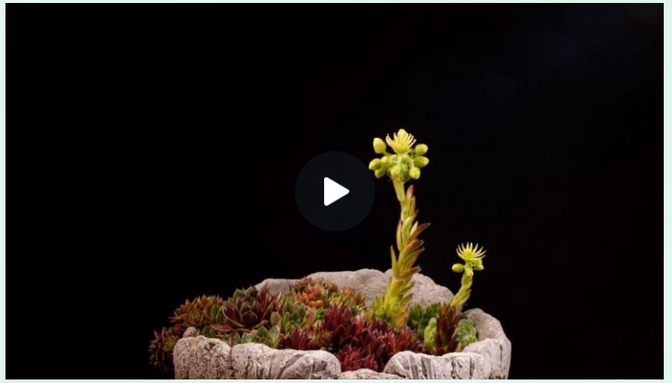
Entregar a cada participante una hoja con la silueta de un cerebro dividida en dos partes:
Lado izquierdo: “Mis creencias limitantes”.
Lado derecho: “Nuevas posibilidades”.
Hay que pedir que escriban en el lado izquierdo frases como: “No soy capaz de…”, “Siempre me equivoco…”, “No tengo tiempo…”.

Cierre (5 min)

Compartir en grupo voluntario una creencia limitante y su reestructuración.

Recursos utilizados

- ✓ Imagen: Cerebro dividido (mitad limitante / mitad potenciadora)
- ✓ Video: Animación corta sobre creencias limitantes y crecimiento personal.



Técnicas de PNL (Programación Neurolingüística)

Técnicas para el bienestar personal

- ***Anclaje:*** Se asocia una emoción positiva intensa con un estímulo específico (como un gesto o palabra), permitiendo evocar esa emoción a voluntad cuando se necesite.
- ***Doble Disociación:*** Técnica que ayuda a minimizar los efectos negativos de una experiencia al separarse de la emoción que la acompaña.
- ***Círculo de Excelencia:*** Se utiliza para fomentar el crecimiento personal, permitiendo acceder y potenciar cualidades positivas.
- ***Línea del Tiempo:*** Se emplea para identificar y cambiar patrones o creencias que limitan el comportamiento, reemplazándolos por otros más constructivos.
- ***Cura de Fobias:*** Un método específico para superar miedos irracionales al reconfigurar el sistema de procesamiento neuronal asociado al miedo.

Técnicas para la comunicación y el Rapport

- ***Rapport:*** Establecer una conexión de confianza y empatía con otra persona, fundamental para una comunicación efectiva.
- ***Calibración:*** Aprender a leer y comprender las señales no verbales del cuerpo de otra persona para interpretar su estado emocional y ajustar la comunicación.
- ***Accesos Oculares:*** Observar los movimientos oculares de una persona para identificar su canal de percepción preferido (visual, auditivo, kinestésico) y comunicarse de manera más efectiva.
- ***Referencia Externa o Interna:*** Entender si la persona se basa en la opinión ajena (externa) o en su propio criterio (interna) para tomar decisiones, adaptando el mensaje para una mayor persuasión.

Técnicas para el cambio de comportamiento

- ***Reestructuración o Swish:*** Consiste en cambiar la percepción de situaciones negativas reemplazando imágenes mentales asociadas a un comportamiento no deseado por imágenes de un resultado positivo.
- ***Órdenes Encubiertas:*** Se emiten órdenes en el lenguaje para influir en el comportamiento de forma sutil, sin generar resistencia.
- ***Modelado:*** Implica estudiar y replicar las estrategias y comportamientos de personas exitosas para lograr resultados similares en la propia vida.

Ejercicio: Técnicas de PNL (Programación Neurolingüística)

Objetivo

Aplicar herramientas prácticas de PNL para reemplazar patrones negativos por positivos.

Anclaje Positivo (15 min)

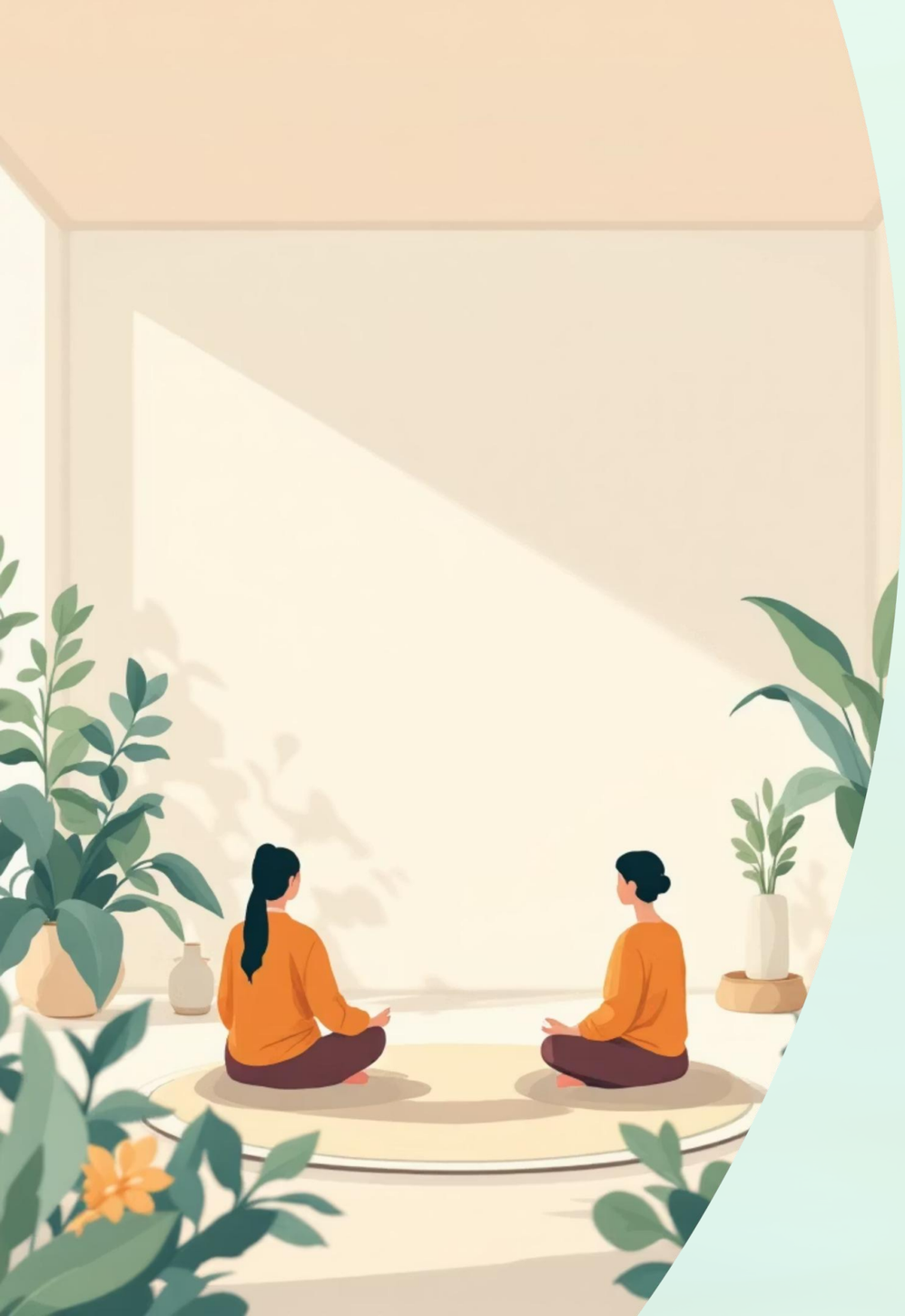
- Pedir a cada participante que recuerde un momento de éxito o satisfacción personal.
- Guiar una visualización: que revivan la emoción, respiración y postura corporal de ese instante.
- Cuando la emoción sea intensa, pedir que aprieten el puño o toquen su corazón.
- Hay que explicar que ese gesto será su "ancla" para activar esa emoción positiva en momentos de reto.

Reencuadre (10 min)

- Plantear una situación difícil común en el trabajo judicial (ej. exceso de carga laboral).
- Pedir a los participantes que expresen cómo la ven negativamente.
- Luego, invitar a que encuentren un enfoque diferente o más constructivo.



Ejem: ***"El exceso de trabajo me ahoga" → "El exceso de trabajo me permite demostrar mi capacidad de organización".***



Sesión 2: Dimensión Espiritual Espiritual

Meditación Guiada Mindfulness

Fomentar calma interior y atención plena como base para la reconciliación
Sentarse cómodamente con la espalda recta.
Cerrar los ojos y respirar profundo.
Guiar con una voz suave:

- "Inhala paz... exhala tensión"
- Visualización de lugar seguro
- Conexión con el presente

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

Cierre

Invitar a que cada persona comparta una palabra que represente cómo se siente después del ejercicio.



Reconciliación y Paz

Camino hacia la Paz

Objetivo

Favorecer la reconciliación interna y grupal mediante una actividad simbólica que conecte la reflexión personal con la paz colectiva.

Actividad simbólica de reconciliación interna y grupal

- Reflexión sobre perdón
- Soltar cargas emocionales
- Construcción de paz colectiva

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

Desarrollo de la actividad

- Cada persona inicia al inicio del “camino” con una tarjeta que simbolice una carga (ejemplo: enojo, estrés, resentimiento).
- A medida que avanzan, se van deteniendo en estaciones:
- Primera parada: Reflexionar en silencio sobre aquello que necesitan soltar.
- Segunda parada: Observar una imagen de reconciliación (ej. abrazo, naturaleza) y escribir en una tarjeta una palabra que represente perdón.
- Tercera parada: Entregar la tarjeta de carga en una caja y tomar una tarjeta con la palabra paz.
- Finalizan el recorrido en un espacio donde se escucha música de armonía y se comparte en grupo lo aprendido

Cierre

Cada persona pega en un mural colectivo su tarjeta con la palabra “paz” para construir un collage visual de reconciliación.

Sesión 3: Dimensión Física

Autocuidado y Salud

Reducir el cansancio físico y mental, mejorar la postura y prevenir el desgaste laboral.

Desarrollo (15-20 min)

1. Calentamiento suave (3 min):

✓ Movimientos circulares de hombros.

✓ Giro de cuello suave a los lados.

2, Estiramientos en oficina (7 min):

✓ Estiramiento de brazos hacia arriba (como si alcanzaran el techo).

✓ Cruzar brazos y estirar la espalda.

✓ Estiramiento de piernas sentado (levantar una pierna y sujetarla).



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

3, Movimientos energizantes (5 min):

- ✓ Pequeñas flexiones de rodillas.
- ✓ Caminar en el puesto levantando rodillas.
- ✓ Respiraciones profundas con brazos abiertos.

Cierre (2 min):

- ✓ Respiración consciente: inhalar contando hasta 4, exhalar en 6.

Pausas Activas

Estiramientos y movimientos energizantes para reducir cansancio físico y mental

Alimentación Consciente

Mindful eating y reconocimiento del impacto nutricional en el bienestar

Mi Cuerpo Me Habla

Escaneo corporal para reconocer señales de estrés y autocuidado



Sesión 4: Dimensión Psicológica

Manejo del Estrés e Inteligencia Emocional

Estrategias de Manejo del Estrés

Identificación de fuentes, respiración 4-7-8 y técnicas de descarga emocional

Inteligencia Emocional

Autoconciencia, regulación emocional y técnica del semáforo emocional

Termómetro Emocional

Reconocimiento de emociones colectivas y estrategias de autorregulación

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



Herramientas Prácticas

1

Respiración 4-7-8

Inhalar 4 segundos, mantener 7, exhalar 8 para reducir estrés inmediato

2

Semáforo Emocional

Rojo: detenerse, Amarillo: reflexionar, Verde: actuar asertivamente

3

Anclaje Positivo

Gesto físico para activar emociones positivas en momentos de reto

4

Escaneo Corporal

Identificar tensiones y señales del cuerpo para autocuidado preventivo

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

Mi cuerpo Habla

Objetivo
Escuchar y reconocer las señales del cuerpo frente al estrés, la tensión y el autocuidado.

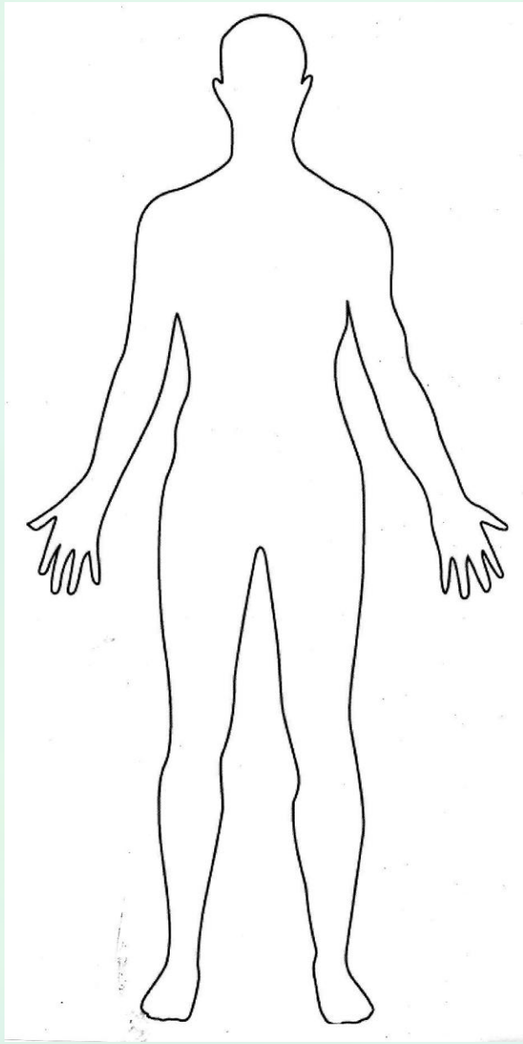
Desarrollo (20 min)

Exploración corporal:
Los participantes cierran los ojos y hacen un escaneo corporal guiado (de pies a cabeza).
Identifican dónde sienten tensión, dolor o incomodidad.

Mapa corporal:

Entregar una silueta de cuerpo humano en hoja.
Marcar con colores:
Rojo = zonas de tensión.
Verde = zonas relajadas.
Compartir voluntariamente en parejas.

Cierre:
Hay que explicar que esas señales son mensajes del cuerpo sobre descanso, estrés o autocuidado necesario



Estrategia de manejo del estrés

Objetivo
Brindar herramientas prácticas para reconocer el estrés y reducir su impacto en la vida laboral y personal.
Desarrollo (20 min)

Identificación de fuentes de estrés (5 min)
Entregar una hoja con preguntas guía
¿Qué situaciones me generan mayor tensión?
¿Cómo reacciona mi cuerpo ante el estrés?
Compartir voluntariamente en pequeños grupos.

Respiración 4–7–8 (5 min)
Inhalar por la nariz en 4 tiempos.
Mantener el aire 7 segundos.

Exhalar suavemente en 8 segundos.
Repetir 3 veces.

Técnica de “descarga emocional” (10 min)
Escribir en una hoja las emociones o tensiones actuales.
Romper la hoja en pedazos y desecharla como acto simbólico de liberación.

Estado	Índice de estrés térmico	Acciones
Estado de confort	63 - 69	No es necesario realizar ninguna acción especial. Aproveche esta oportunidad para comprobar si todos los sistemas funcionan correctamente.
Estado de alerta	70-75	Prepárese para tomar las medidas de enfriamiento necesarias, aumentar la tasa de ventilación y encender los ventiladores de enfriamiento cuando corresponda. Cuando los niveles de humedad lo permitan, puede considerar el uso de los nebulizadores. Vigile el comportamiento de las aves para detectar signos de estrés por calor, como jadeo, disminución de la actividad y alas separadas. Asegúrese de que el lote de aves dispone de abundante agua fresca para beber.
Estado de peligro	76-81	Es necesario actuar inmediatamente para salvaguardar la salud y el bienestar de las aves. Se debe aumentar la tasa de ventilación para incrementar el movimiento de aire sobre las aves. Cuando los niveles de humedad lo permitan, utilizar paneles de refrigeración evaporativa y ventilación de túnel cuando sea posible. Supervisar cuidadosamente el consumo diario de agua y pienso cuando el consumo de alimento esté disminuyendo, ajustar la densidad de nutrientes de las dietas de las aves. Purgar los conductos de agua periódicamente para que las aves se refresquen bebiendo agua fresca y fría. Vigilar de cerca el comportamiento de las aves si responden a la acción.
Emergency State	>81	Ahora deben sonar todas las alarmas, poner en práctica todos los consejos y evitar cualquier manipulación y traslado de las aves durante el día (ya que esto provoca estrés y, por tanto, genera calor adicional). Puedes reducir la actividad de las aves reduciendo la intensidad luminosa. La alimentación de media noche ayudará a evitar que coman durante las horas más calurosas del día.

Referencia: Toda la información de esta página se basa en Heat Stress Indices for Livestock, de Xin et al., (1998)

Dinámica: “El Termómetro Emocional”



Objetivo

Visibilizar y reconocer las emociones colectivas del grupo, promoviendo la autorregulación.

Preparación del material

Pegar en la pared una cartulina grande con un termómetro dibujado en niveles:
Azul = Tranquilo.
Verde = Sereno.
Amarillo = Ansioso.
Rojo = Muy estresado.

Participación

Entregar a cada participante un sticker o post-it con su nombre.
Hay que pedir que lo peguen en el nivel que representa cómo se sienten en ese momento.

Reflexión grupal

Observar la distribución de emociones en el grupo.
Facilitar un diálogo sobre cómo se pueden apoyar para “moverse hacia el verde”.

.

Dimensión espiritual: Reconciliación y Paz

Concepto Clave.

La dimensión espiritual no se limita a lo religioso; se relaciona con el sentido de vida, propósito y conexión con lo trascendente. Encontrar paz interior permite gestionar los conflictos externos con mayor sabiduría.
Herramientas.

PNL: Visualización de escenarios de reconciliación.
Inteligencia Emocional: Práctica de la empatía y la compasión.
Liderazgo Transpersonal: Servir desde el propósito y el ejemplo.
Herramientas complementarias.
Mindfulness: Respiración consciente y atención plena a los pensamientos.
Restructuración Cognitiva: Dialogo socrático interno y técnica de la balanza.
Escaneo Cerebral: Mapa neuronal y Silencio neuronal.

Dimensión espiritual: Reconciliación y Paz

10 Limitaciones Psicológicas Inconscientes Comunes que nos impiden tener Paz y alcanzar la Reconciliación

- Estrés y ansiedad
- Síndrome del Impostor
- Termostato Mental
- Techos Mentales
- Creencias limitantes e Irracionales



- Autosabotaje
- Autoestima
- Autosugestión
- Autoconcepto
- Autoconfianza

Mindfulness

1. Respiración Plena:

Cómo se hace: Acostado boca arriba en una colchoneta Inhala 4 segundos, retén 4, exhala 6, retén 2 (ajustar según capacidad). Hazlo durante 5–10 minutos. Lleva tu atención al flujo de la energía en el cuerpo.
Impacto: Regula el sistema nervioso autónomo, mejora la oxigenación cerebral y genera estados de calma profunda.

2. Atención Plena a los Pensamientos:

Cómo se hace: Acuéstese en una colchoneta en silencio Imagina que tus pensamientos son nubes que pasan por el cielo o carros que circulan en una carretera. No los juzgues ni los sigas, solo obsérvalos.
Impacto: Desarrolla desapego cognitivo, reduce la rumiación y fortalece la metacognición (pensar sobre el pensamiento).



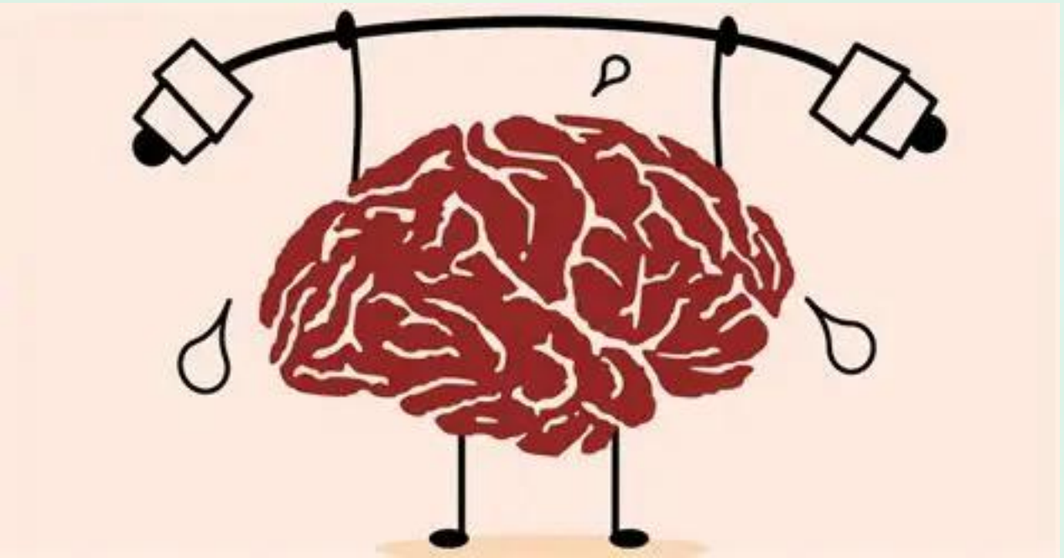
Restructuración Cognitiva

1, Dialogo socrático interno:
Cómo se hace: 1. Sentado en una colchoneta, toma un pensamiento automático: “Me equivoqué en la audiencia, soy un mal profesional”.

2. Pregúntate: ¿Y si eso fuera cierto, ¿qué significaría de mí?

3. Repite hasta llegar a la creencia nuclear (ej. “No soy suficiente”).

4. Trabaja en cuestionar y reformular esa creencia profunda.
Impacto: Accede a las raíces del autosabotaje y permite transformaciones cognitivas duraderas.



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

Técnica de la Balanza

Cómo hacerlo: Sentado en una colchoneta, divide una hoja en dos columnas.

En la izquierda, anota las razones que apoyan el pensamiento negativo.

En la derecha, escribe todas las razones que lo contradicen.

Evalúa el “peso” de cada lado.

Impacto: Favorece el pensamiento objetivo, fortalece la toma de decisiones realistas.

Reflexión

La paz interior es la base de un servicio judicial justo, equilibrado y humano.



Dimensión Física: Autocuidado y Salud



Concepto Clave
El cuerpo es el vehículo que nos permite servir. El autocuidado es una responsabilidad personal y profesional.

Herramientas
PNL: Anclajes para hábitos saludables.

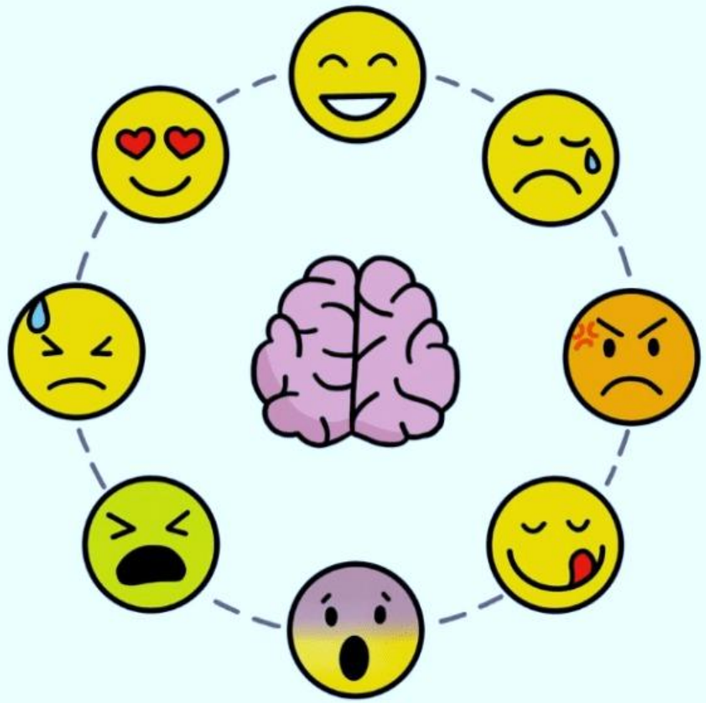
Inteligencia Emocional: Reconocer las señales del cuerpo como mensajeros emocionales.

Liderazgo Transpersonal: Inspirar a otros con el ejemplo del cuidado personal.

Herramientas complementarias.
Resignificación Mental: Metáfora trasformadora y narrativa heroica personal

Construcción Emocional

1. Rueda de las Emociones:
Cómo hacerlo: Identifica la emoción básica que sientes (miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa, confianza, anticipación, aversión).
Reconoce la intensidad (leve, media, alta).
Busca qué mensaje te trae: ¿qué necesidad no cubierta refleja?
Rediseña tu respuesta: “Si esta emoción me está diciendo X, ¿qué acción constructiva puedo tomar?”.
Impacto: convierte la emoción en brújula y no en obstáculo.



Conclusión

El bienestar integral no es un destino, sino un camino continuo de cuidado personal. Al reconocer y fortalecer nuestras dimensiones espiritual, mental, física y psicológica–emocional, no solo crecemos como individuos, sino que también transformamos nuestro entorno laboral y social en la Rama Judicial.

"Desarrollo de habilidades de autocuidado, resiliencia, mejora en comunicación, liderazgo y clima laboral para servidores judiciales"

Fortalecimiento

Salud mental y emocional integral

Dimensiones

Equilibrio mental, físico, espiritual y psicológico



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



Consejo Superior de la Judicatura

Dirección Seccional de Administración Judicial de Neiva

TALLER: CAMBIO DE PARADIGMAS

Neiva, Noviembre 7 de 2025, Hotel Rosales Boutique,

Hora: 8 AM a 12 PM

Taller Cambio de paradigmas, Inteligencia Emocional y Mindfulness Judicial.

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

CAMBIO DE PARADIGMAS: INTELIEGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS

Profesional: Dermis Constanza Rojas Solórzano

Mag en psicología clínica aplicada, Mag en psicología forense y valoración del daño.

Especialista en psicología forense y criminal.– TP 177840. COLSIP

“Verdad con evidencia, ética con humanidad

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

OBJETIVO: FORTALECER HABILIDADES EMOCIONALES Y RELACIONALES PARA UNA JUSTICIA MÁS HUMANA Y EFICAZ

Frase inspiradora: **“La ley protege, la humanidad restaura.”**

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

Paradigmas

ES UN MODELO MENTAL QUE GUÍA CÓMO INTERPRETAMOS LA REALIDAD.

MODIFICARLO ES CRUCIAL PARA LIBERARNOS DE CREENCIAS LIMITANTES QUE AFECTAN NUESTRA PERCEPCIÓN, DECISIONES Y BIENESTAR.

El paradigma limita el crecimiento personal o profesional.

- Genera sufrimiento innecesario o bloquea el cambio.
- Está basado en creencias obsoletas, rígidas o impuestas.
- Cambiar un paradigma no es solo adquirir nueva información, sino transformar la forma en que se interpreta esa información.
- Es un proceso profundo que implica desaprender, cuestionar y resignificar.

COMO INFLUYEN NEGATIVAMENTE EN LA CONDUCTA DEL SER HUMANO

- **LIMITAN LA PERCEPCIÓN**: IMPIDEN VER ALTERNATIVAS O MATICES, GENERANDO VISIONES POLARIZADAS.

  REFUERZAN CREENCIAS AUTODESTRUCTIVAS: COMO "NO SOY SUFICIENTE" O "EL CAMBIO ES PELIGROSO"

  CONDICIONAN EL COMPORTAMIENTO: PERPETUANDO PATRONES DE SUFRIMIENTO, VIOLENCIA O EXCLUSIÓN.

- **Obstaculizan el aprendizaje**: rechazar ideas nuevas que contradicen lo establecido.

- **Fomentan prejuicios y estigmas**: al naturalizar roles, géneros o jerarquías sin cuestionamiento.

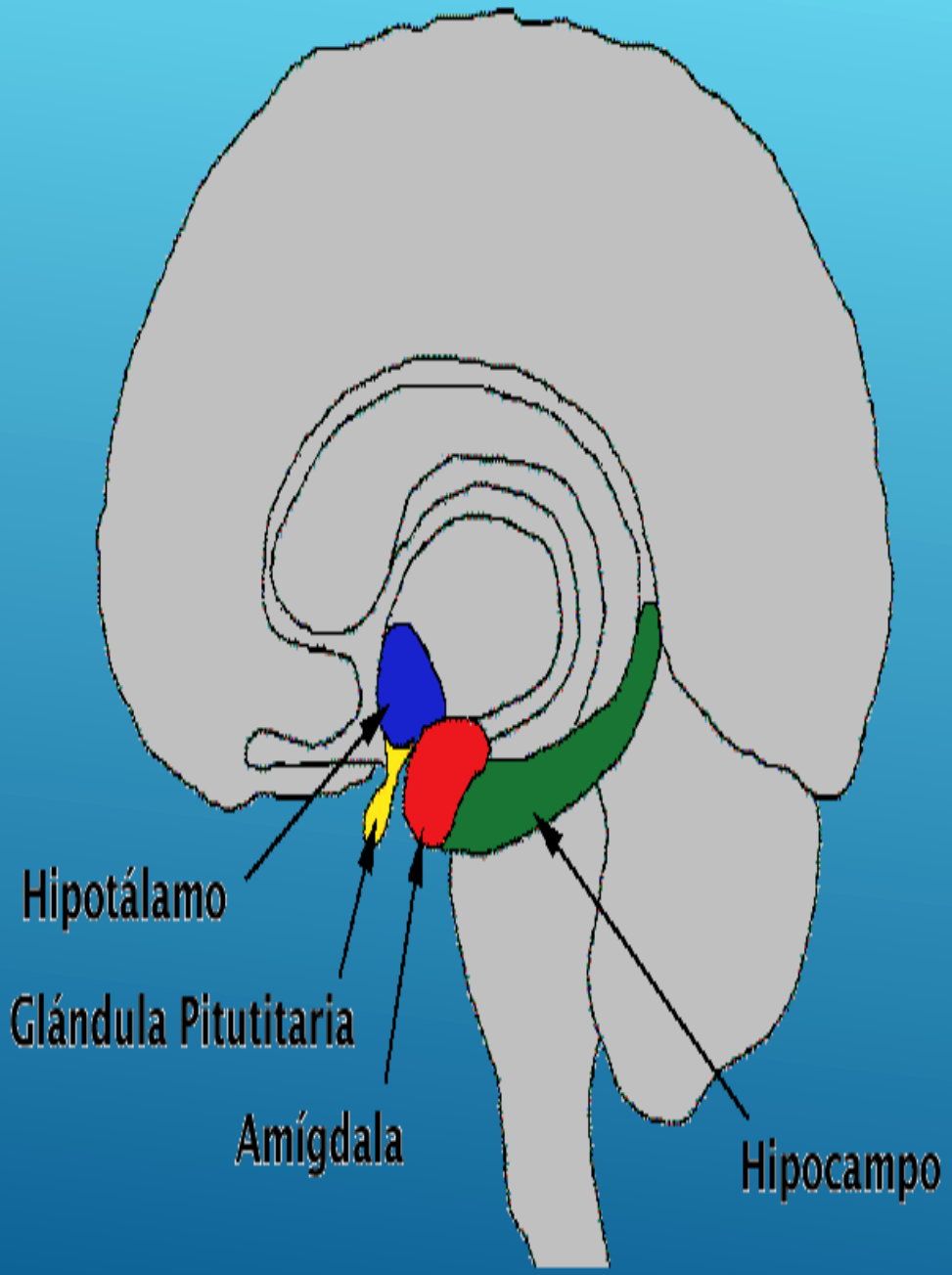
- **Taller:** cada participante en la hoja que tiene frente así, escribirá los paradigmas que ha descubierto tiene en su conducta y le impiden ser empático consigo mismo.

Paradigma rígido o incuestionado	Distorsiones cognitivas asociadas	Mecanismos de naturalización
Si muestro dolor, soy débil	Minimización, negación emocional, escisión psíquica	Se instala como mandato familiar o institucional, bloqueando la expresión afectiva.
Debo ser útil para merecer afecto.	Deberías rígidos, descalificación de lo positivo, autoexigencia	Se refuerza en dinámicas parentales o laborales que premian el sacrificio.
El otro siempre tiene la culpa.	Personalización invertida, pensamiento dicotómico, lectura paranoide	Se perpetúa en entornos de violencia o impunidad, donde no hay espacio para la autocrítica.
El otro siempre tiene la culpa.	Personalización invertida, pensamiento dicotómico, lectura paranoide	Se perpetúa en entornos de violencia o impunidad, donde no hay espacio para la autocrítica.
El amor verdadero todo lo soporta.	Justificación del maltrato, negación del daño, sobre generalización	Se transmite como ideal romántico, invisibilizando el sufrimiento relacional.
Los hombres no lloran	Escisión emocional, negación afectiva, filtro rígido de género	Se naturaliza como norma cultural, inhibiendo la elaboración simbólica del duelo.

“El sufrimiento debe ocultarse”	**Filtro negativo, negación emocional, evitación.**	**Se institucionaliza en ambientes médicos, jurídicos o religiosos que valoran la “fortaleza”.**
“La víctima exagera o manipula”	Descalificación de lo positivo, lectura sesgada, atribución errónea	Paradigma judicial o social que perpetúa la revictimización y el descrédito.
Si no controlo todo, algo malo pasará	Pensamiento catastrófico, intolerancia a la incertidumbre, hiper responsabilidad	Se refuerza en contextos de trauma o abandono, donde el control se vuelve defensa

NEUROFISIOLOGIA DEL ESTRÉS JUDICIAL.

Se refiere al **funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso** cuando un funcionario del ámbito judicial enfrenta **altas cargas emocionales, cognitivas y éticas** propias de su trabajo (presión de tiempo, conflictos, responsabilidad social, exposición al sufrimiento humano, audiencias tensas, etc.). Explica **cómo el cuerpo y la mente reaccionan al estrés** y cómo esas reacciones influyen en la toma de decisiones, la empatía y la eficacia profesional.



Cuando una persona percibe amenaza, presión o sobrecarga emocional: Se activa el eje hipotálamo–hipófisis–adrenal (HHA), liberando cortisol y adrenalina.

Estas hormonas preparan al cuerpo para la reacción de lucha, huida o bloqueo (“fight–flight–freeze”).

La amígdala cerebral centro del miedo se sobre activa.

La corteza prefrontal: Encargada del juicio, empatía y control racional, se inhibe temporalmente.

Resultado: menor claridad mental, impulsividad, rigidez emocional y agotamiento.

ESPECIFICIDAD DEL ESTRÉS JUDICIAL

Los funcionarios judiciales enfrentan: **estrés de responsabilidad moral y emocional**, que combina tres tipos:

Estrés cognitivo: exceso de información, juicios complejos, carga de casos.

Estrés emocional: exposición continua a conflicto, sufrimiento y agresión.

Estrés ético: tensión entre la norma, la justicia humana y la empatía.

El resultado: puede ser **fatiga por compasión, burnout o despersonalización si no se regula.**

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

REGULACION DESDE LA NEUROCIENCIA

Las prácticas como mindfulnes, respiración consciente y pausas activas: Desactivan la amígdala.

Activan la corteza prefrontal (zona de juicio y serenidad).

Equilibran el eje HHA, reduciendo cortisol.

Favorecen frecuencia cardíaca y toma de decisiones éticas .

“**El cerebro judicial necesita pausas conscientes para mantener su capacidad de discernir con humanidad**.”

TEMA UNO

Sensibilización (20 min)Dinámica: “Mi rol, mi impacto”

Cada persona escribe en la hoja: Quién soy – A quién sirvo – Qué justicia quiero representar.

Mandarina.

Frase de anclaje:

La justicia es un servicio humano, y el primer territorio a cuidar es nuestro mundo interior.

Los 5 lenguajes del amor



Amor ❤

Palabras de afirmación



Utiliza:

- Palabras de ánimo
- Palabras amables
- Cumplidos
- Elogios
- Palabras humiides

Tiempo de calidad



Hacer cosas juntos:

- Dar un regalo
- Salir solos
- Hablar mirandose a los ojos te necesita

Regalos



Dar un regalo aunque no sea fecha especial

- Estar ahí cuando la pareja te necesita

Actos de servicio



- Colaborar con las tareas del hogar. lavar planchar, cortar césped, lavar auto

Contacto fisico



- Abrazos
- Caricías
- Tomarse de la mano

Explorá la conexión con el alma

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

Sé como un Ciervo

Cualidades profundas que nos enseña los ciervos

HOY APRENDÍ

1.Quietud y contemplación
Capacidad de detenerse a observar antes de actuar.

2.Presencia efímera
Enseña a No aferrarse, sino de fluir en lo transitorio.

3.Silencio revelador
No necesita rugir ni imponerse para existir.

4.Fragilidad como fuerza
Abrazar la suavidad como un modo de resistencia espiritual.



5.Inocencia sabia
Su mirada refleja pureza, pero también una sabiduría instintiva.

6.Adaptabilidad silenciosa
Flexibilidad ante los cambios sin perder la esencia interior.

MODULO DOS, CAMBIO DE PARADIGMA.

De la estructura rígida a la flexibilidad consciente. Neurociencia del cambio vs resistencia

Paradigmas emergentes en justicia: enfoque humanista, víctima-centro, servicio al usuario, conciliación, dignidad humana, justicia restaurativa.

Ejercicio en Grupo: "Creencias que abren puertas vs creencias que cierran justicia".

Taller : la ley del espejo.

CIERRE REFLEXIVO NO ESTAMOS CAMBIANDO LA JUSTICIA, ESTAMOS HUMANIZANDO SU PRÁCTICA.

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

LA LEY DEL ESPEJO *

1ª Ley

Todo lo que me molesta, irrita, enoja o quiero cambiar dentro del otro, está dentro de MI.





2ª Ley

Todo lo que el otro me critica o juzga, si me molesta o hiere, está reprimido en MI y es necesario trabajarlo.

3ª Ley

Todo lo que me gusta del otro, lo que amo en él, también está dentro de MI.





4ª Ley

Todo lo que el otro me critica, juzga o quiere cambiar en MI, sin que me afecte, le pertenece a ÉL.

FUENTE: "Éstas son las 4 leyes del espejo que debes seguir si quieres tener una buena relación" **Bioguía.**

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

MODULO TRES.

Inteligencia Emocional Judicial.

Autoconciencia. Autocontrol. Motivación. Empatía. Habilidades sociales

Técnica ABC cognitiva: Acontecimiento. Creencia. Consecuencia. emocional y conductual

Ejercicio: Role-play: Situación crítica con usuario frustrado → estilo reactivo vs consciente.

Visualización:

FRASE GUÍA: REGULAR EMOCIONES NO ES DEBILIDAD, ES PROFESIONALISMO EMOCIONAL.

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

EJEMPLO DE LA TECNICA ABC:

- **SITUACIÓN:** CONOCES A UNA PERSONA Y QUIERES INVITARLA A TOMAR UN CAFÉ.

CREENCIA: NO VALGO NADA. Y PORQUE ME ACEPTARA. QUE PENSARA DE MI.

CONSECUENCIA: Y PORQUE QUERRA SALIR CONMIGO.

CONDUCTA: SENCILLO NO LA INVITE A SALIR .

EMOCION: FRUSTRACIÓN: INSATISFACCIÓN, DESANIMO, INSEGURIDAD. DESCONFIANZA.

TALLER: REALICES TU ABC SIGNIFICATIVO.

TEMA CUATRO: MINDFULNESS JUDICIAL.

Introducción: Sistema nervioso: amígdala vs corteza prefrontal.

Beneficios en carga mental judicial, estrés y toma de decisiones

Prácticas guiadas: Respiración 4-2-6

Escaneo corporal de 5 minutos

Técnica: STOP para audiencias y momentos de tensión

Toma respiración. Observa emoción/pensamiento. Prosigue con elección consciente.

Frase: Una mente calmada toma mejores decisiones, escucha mejor y sirve mejor.

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

R.A.I.N

UNA ESTRATEGIA MINDFULNESS PARA GESTIONAR EMOCIONES DIFÍCILES

POR: Tara Branch

RECONOCER



"Estoy sintiendo..."

"Uh, esto duele"

"Este es un momento de sufrimiento"

ACEPTAR

"Ok, valido lo que estoy sintiendo"

"Esta emoción es mi emoción."

"Me permito sentir esto."



INVESTIGAR



"¿Cómo he llegado a sentirme así?"

"¿Qué necesito en este momento?"

"¿Qué estoy pensando?"

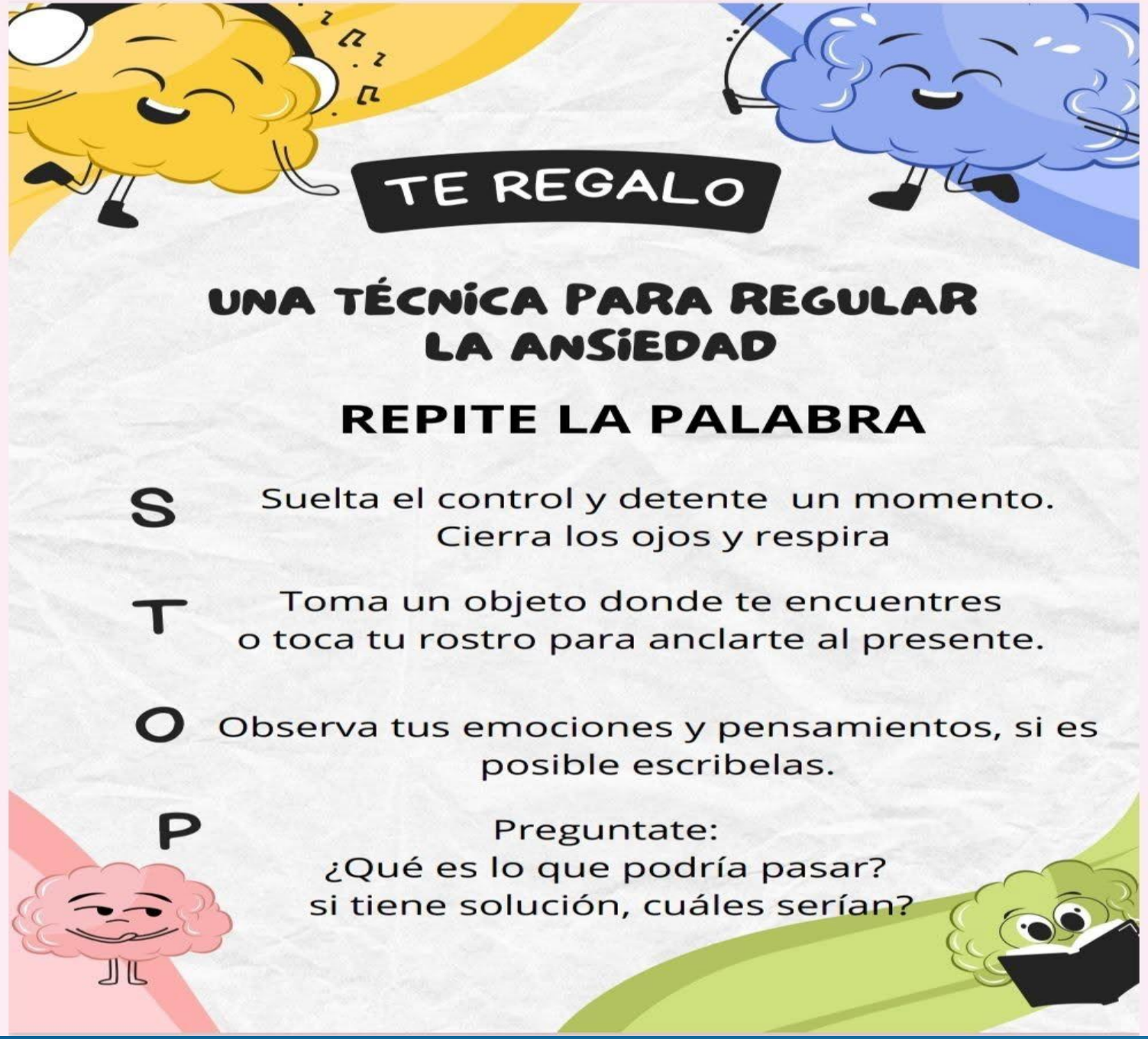
NUTRIR

"Estoy aquí, y hago lo mejor que puedo."

"Me quiero y me respeto, sobre todo en momentos así."

"Puedo practicar autocompasión"




TE REGALO
UNA TÉCNICA PARA REGULAR LA ANSIEDAD
REPITE LA PALABRA
S
Suelta el control y detente un momento.
Cierra los ojos y respira
T
Toma un objeto donde te encuentres
o toca tu rostro para anclarte al presente.
O
Observa tus emociones y pensamientos, si es posible escribelas.
P
Preguntate:
¿Qué es lo que podría pasar?
si tiene solución, cuáles serían?

RESPIRAR, OBSERVAR Y DECIDIR CON CALMA ES TAMBIÉN UN ACTO DE JUSTICIA.”

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

TEMA CINCO COMUNICACIÓN NO VIOLENTA.

“Lo que separa a las personas no es la falta de empatía, sino los juicios que bloquean la empatía.”— Marshall B. Rosenberg, 2003.

La comunicación no violenta propone escuchar con el corazón y expresarse sin atacar, defender o imponer. Es una forma de lenguaje que une la inteligencia emocional (Goleman), la humanidad relacional (Rogers) y los principios de la resolución pacífica de conflictos.

LOS CUATRO COMPONENTES DE LA CNV.

Etapa	Descripción	Ejemplo en contexto judicial
1. Observación	Describir hechos concretos sin juzgar ni etiquetar.	"Cuando el usuario eleva la voz durante la audiencia…"
2. Sentimiento	Expresar la emoción que genera la situación.	"…me siento tenso e incómodo…"
3. Necesidad	Identificar la necesidad no cubierta que hay detrás de la emoción.	"…porque necesito mantener un clima de respeto y orden…"
4. Petición (solicitud concreta)	Formular una acción específica, clara y viable.	"…por favor, le pido que esperemos nuestro turno para hablar."

EJES CENTRALES DEL MODELO

Empatía: Escuchar lo que el otro siente y necesita más allá de sus palabras.

Autenticidad: Expresarse sin máscaras, sin atacar, pero con claridad.

Responsabilidad emocional: Reconocer que cada quien es responsable de sus propios sentimientos.

Conexión humana: Priorizar la comprensión sobre la imposición.

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

- **Errores comunes:**
- Uso de tono autoritario.
- Juicios o etiquetas (“usted es grosero”).
- Sarcasmo o tecnicismos defensivos.
- **Herramientas:**
- Escucha empática.
- Reformulación positiva.
- Asertividad con calma corporal.
- **Frase final:**

“Comunicar con respeto no resta autoridad; la eleva.”

RECOMENDACIONES DE IMPLEMENTACIÓN

Sustituir frases reactivas (“usted siempre…”, “no me grite”) por lenguaje descriptivo y respetuoso.

Hacer pausas antes de responder (apoyarse en técnica STOP).

Practicar escucha activa y validación emocional (“entiendo que se sienta frustrado…”).

Incluir breves ejercicios de CNV en capacitaciones o reuniones internas.

APLICACIÓN EN EL ENTORNO JUDICIAL

Mejora la relación con usuarios en crisis o víctimas vulnerables.

Reduce conflictos interpersonales entre funcionarios.

Favorece un clima laboral más humano y cooperativo.

Fortalece la imagen institucional de servicio empático, eficaz y digno.

TALLER: en grupos de 6 personas.

"El lenguaje que juzga y culpa interrumpe la justicia; el lenguaje que escucha y conecta la construye." — Rosenberg

TEMA SEIS, MEDITACION GUIADA DE PROPOSITO JUDICIAL.

"Respirar, honrar el rol, y elegir el impacto que quiero dejar".

Ritual de cierre: Cada persona escribe: Un hábito viejo que suelta. Un hábito nuevo que se compromete a practicar.

Cierre: Cada funcionario es un puente entre el ciudadano y la esperanza en la justicia.

Técnicas de regulación emocional

Técnica	Descripción	Aplicación práctica
Respiración 4–2–6	Regula sistema nervioso	Inhala 4 seg – pausa 2 – exhala 6
Anclaje sensorial (5–4–3–2–1)	Conecta con el presente	Nombra 5 cosas que ves, 4 que oyes…
Técnica ABC (Beck)	Reencuadre de pensamiento	A: Acontecimiento – B: Creencia – C: Consecuencia
STOP (Kabat-Zinn)	Pausa profesional consciente	Stop – Toma aire – Observa – Prosigue
Autodiálogo compasivo	Reestructurar discurso interno	"Estoy haciendo lo mejor que puedo."
Escaneo corporal breve	Detectar tensión física	Recorrer cuerpo y soltar hombros, cuello, mandíbula.

RUTINA DE MINDFULNESS PARA FUNCIONARIOS.

Momento del día	Práctica	Duración	Beneficio
Inicio de jornada	Respiración consciente 3 ciclos	1 min	Enfocar mente
Antes de audiencia	Técnica STOP	2 min	Calmar tensión
Entre casos	Escaneo corporal en silla	3 min	Liberar tensión muscular
En conflicto con usuario	Atención a la respiración	1 min	Control emocional
Fin de jornada	Diario emocional breve	2 min	Cierre mental saludable

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

LA REGULACIÓN EMOCIONAL ES UNA FORMA SILENCIOSA DE JUSTICIA INTERNA.”

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

Te mando un abrazo lleno de oxitocina, serotonina y dopamina, para que seas feliz



PROFESIONAL:

DERMIS CONSTANZA ROJAS SOLÓRZANO.

PROFESIONAL EN PSICOLOGIA.

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


TALLER ESPITIRUAL:
Reconciliación – Paz,
Neiva, Noviembre 12
de 2025, Hotel
Rosales Boutique,
Hora: 8 AM a 12 PM
DIMENSIONES DEL SER, ÁREA ESPIRITUAL, AQUÍ Y AHORA
Una experiencia del aquí y del ahora.
Para los Funcionarios de la Rama Judicial, Neiva.
Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de Administración Judicial de Neiva



PROFESIONAL: Ángela María Mendoza Durán
Psicóloga- Consultora-Conferencista
Especialista en Psicología de las Organizaciones
Especialización Gerencia de la seguridad y la salud en el Trabajo
Magister en Educación
Maestrante en liderazgo Estratégico y Gestión de Talento Humano

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

AGENDA



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



¡Síganme los buenos!

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

ADIVINA, ADIVINADOR

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

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

6. 

7. 

8. 

9. 

10. 

11. 

12. 

13. 

14. 

15. 

16. 

17. 

18. 

Y LOS DICHOS SON;


No por mucho madrugar amanece más temprano


En abril, aguas mil


No le busques tres patas al gato


A caballo regalado no se le mira el colmillo


Agua que no has de beber, déjala correr


Más vale pájaro en mano que ciento volando


Ojos que no ven, corazón que no siente


Aunque la mona se vista de seda, mona se queda


Al pan, pan; y al vino, vino


Por la boca muere el pez


El que se acuesta con niños, amanece mojado


Tanto va el cántaro a la fuente que al final se rompe


Nunca digas de esta agua no beberé


Mala hierba nunca muere


Cuando el río suena, piedras lleva


De buenas en el juego, de malas en el amor

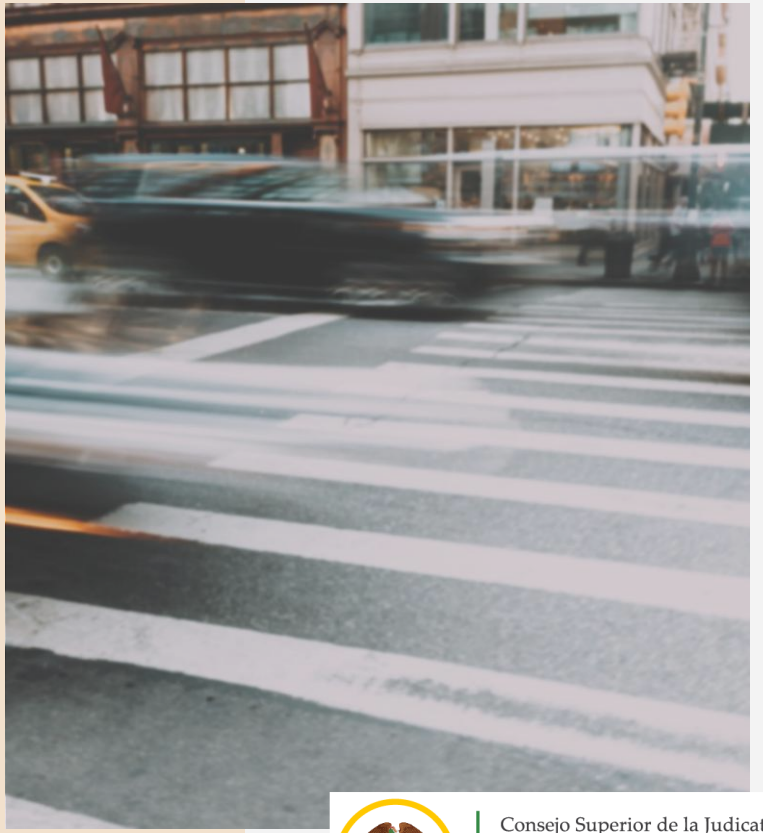

¿Dónde va Vicente? Donde va la gente


En boca cerrada no entran moscas

¿Por Qué Estamos Aquí?

(Pareja nuestra imagen)

"En un mundo de alta velocidad, la habilidad más importante del ser Humano no es solo gestionar el trabajo de otros, sino gestionar su propio mundo interior".



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

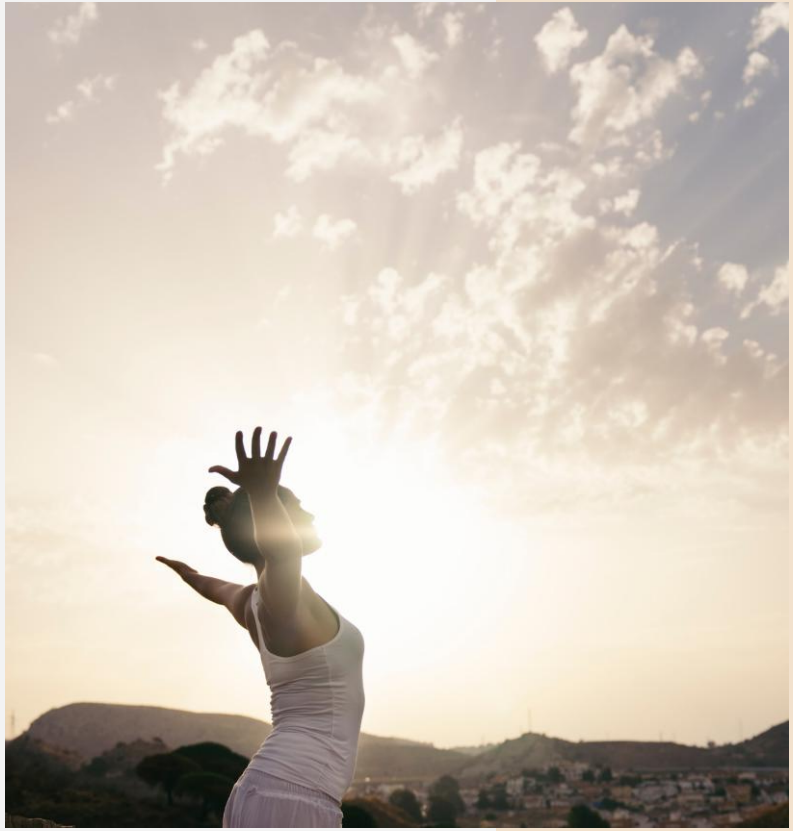
DIFERENTES DIMENSIONES DEL SER

Lo maravilloso del ser, es su integridad



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

SOLUTION

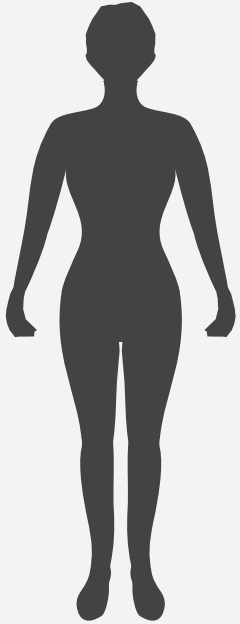


MI UNIVERSO EMOCIONAL.(INDIVIDUAL y COLECTIVO)

SOMOS UN CUERPO QUE ESTA ENTRELAZADO CON EL PENSAMIENTO Y LAS EMOCIONES.
LA MANERA COMO ME PERCIBO, SE MANIFIESTA EN LA RELACIÓN CON EL OTRO.

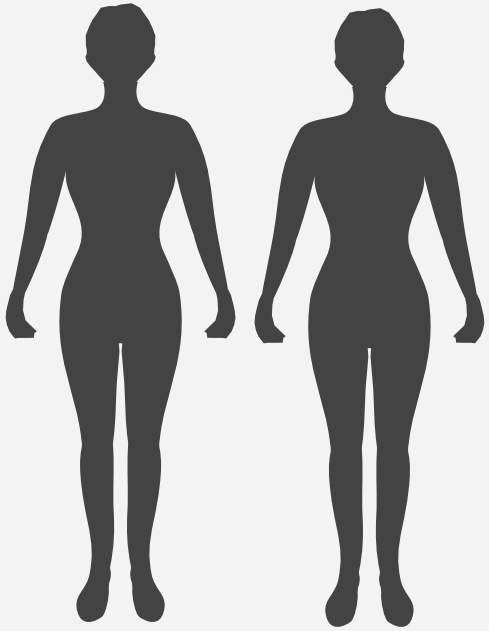
Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de Administración Judicial de Neiva

Somos individual, desde lo colectivo



MAPA DE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES DESDE LO INDIVIDUAL





MAPA DE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES DESDE LO COLECTIVO

DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

SEGÚN DANIEL GOLEMAN

AUTOCONCIENCIA

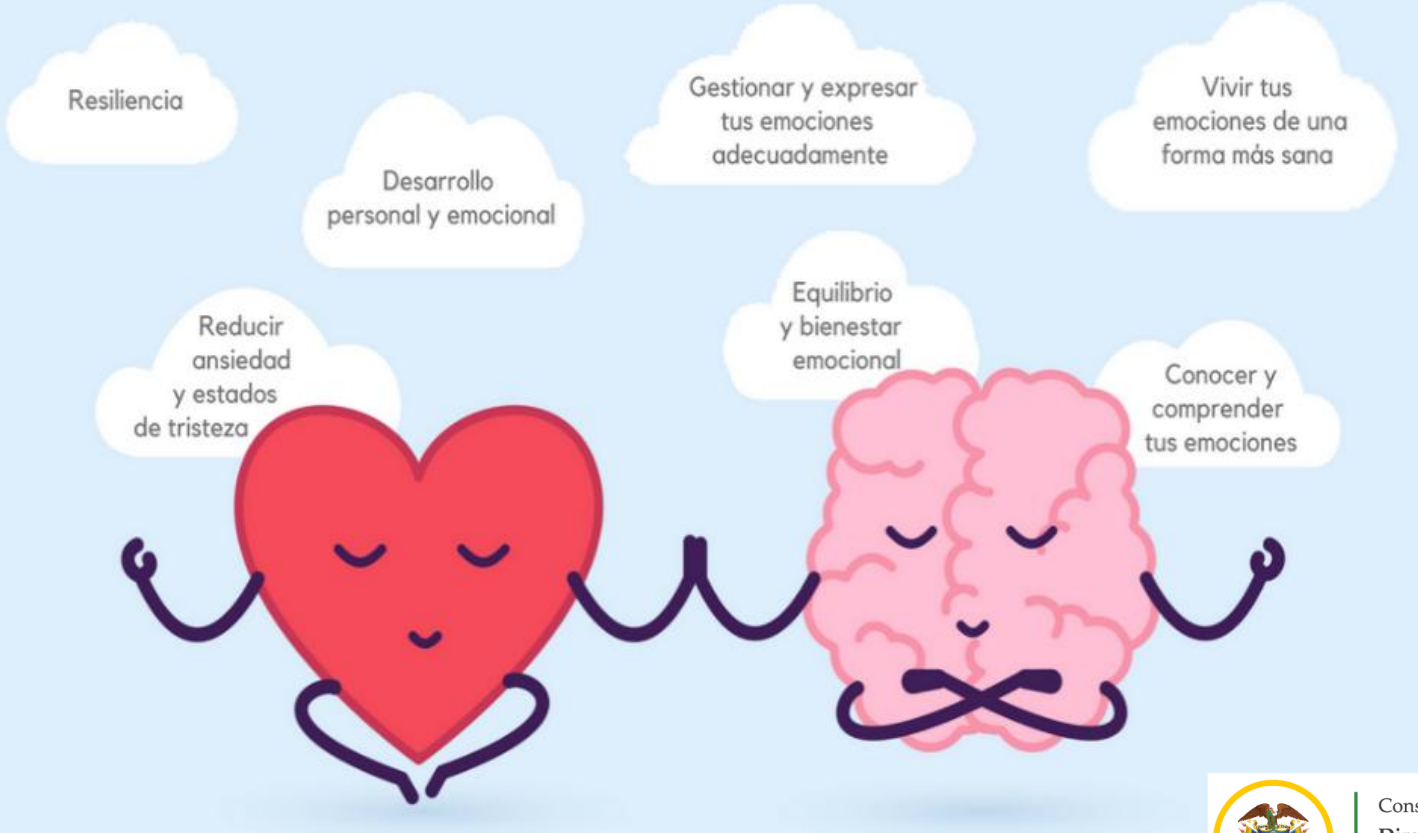
AUTORREGULACIÓN



HABILIDADES SOCIALES

MOTIVACIÓN

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


Resiliencia
Desarrollo personal y emocional
Gestionar y expresar tus emociones adecuadamente
Vivir tus emociones de una forma más sana
Reducir ansiedad y estados de tristeza
Equilibrio y bienestar emocional
Conocer y comprender tus emociones



RECONOCER LAS EMOCIONES

Reconectando con el poder interior, la suerte siempre habita en ti y se puede compartir“

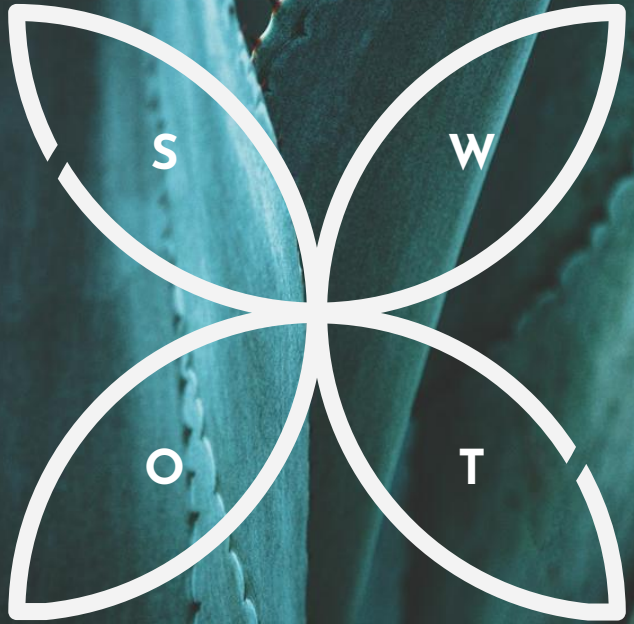
(Individual, grupal)



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

SWOT ANALYSIS

Mindfulness: El Ancla del Momento Presente



CONSCIENCIA

CREATIVIDAD

ATENCIÒN

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

COMPETITIVE ADVANTAGE





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

¡¡QUERIDO YO !! (Escritura Consciente)



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



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

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



DIMENSIONES DEL SER,SALUD MENTAL Y AUTOCUIDADO.

TALLER FÍSICO: Autocuidado y Cuidado de la Salud
Hora: 8 AM a 12 PM
TALLER PSICOLÓGICO – EMOCIONAL: Salud Mental
Hora: 2 PM a 5 PM
Neiva, Noviembre 26 de 2025, Hotel Rosales Boutique

Una experiencia del aquí y del ahora.
Para los Funcionarios de la Rama Judicial de Neiva.

PROFESIONAL: Ángela María Mendoza Durán
Psicóloga- Consultora-Conferencista
Especialista en Psicología de las Organizaciones
Especialización Gerencia de la seguridad y la salud en el Trabajo
Magister en Educación
Maestrante en liderazgo Estratégico y Gestión de Talento Humano

Agenda Estratégica.

01 Qué entendemos por salud mental.

02 El Cerebro emocional neurociencias

03 A que le llamamos“estrés laboral”

04 Ansiedad y depresión

07 Respirar para hackear" el pensamiento.

08 El bienestar si es posible.



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

¿ SI LA EMOCIÓN CON LA QUE INICIAS EL DIA, TUVIERA UN COLOR,¿ CUÀL SERÌA ?





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


Psicología del
ROJO: Dinámico, cálido, apasionado, enérgico
AZUL: serio, íntimo, calmado, sincero
VERDE: natural, ético, fresco, sereno
AMARILLO: alegre, amable, positivo, luminoso
NARANJA: vital, joven, divertido, moderno
MORADO: lujoso, sabio, digno, misterioso
ROSA: divertido, femenino, romático, delicado
MARRÓN: masculino, natural, simple, rústico
BLANCO: puro, limpio, sencillo, noble
NEGRO: poder, prestigioso, valiente, sofisticado
C O L O R


TIPOS DE PERSONALIDAD Y CÓMO RECONOCERLOS
Analítico
Cortés
Estructurado
Objetivo
Paciente
Cuestionador
Orientado a la acción
Competitivo
Audaz
Directo
Persistente
Demandante
Considerado
Apoyador
Disponible
Empático
Servicial
Paciente
Carismático
Entusiasta
Sociable
Dinámico
Amigable
Persuasivo
SEGUN LOS COLORES

No es solo “no estar mal”, es, “Estar bien para funcionar mejor”



¡Vamos a ver! ¿Qué piensas Tú?
Papelitos amarillos.

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

Salud Mental es



"Un estado de bienestar que nos permite afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a nuestra comunidad." – OMS

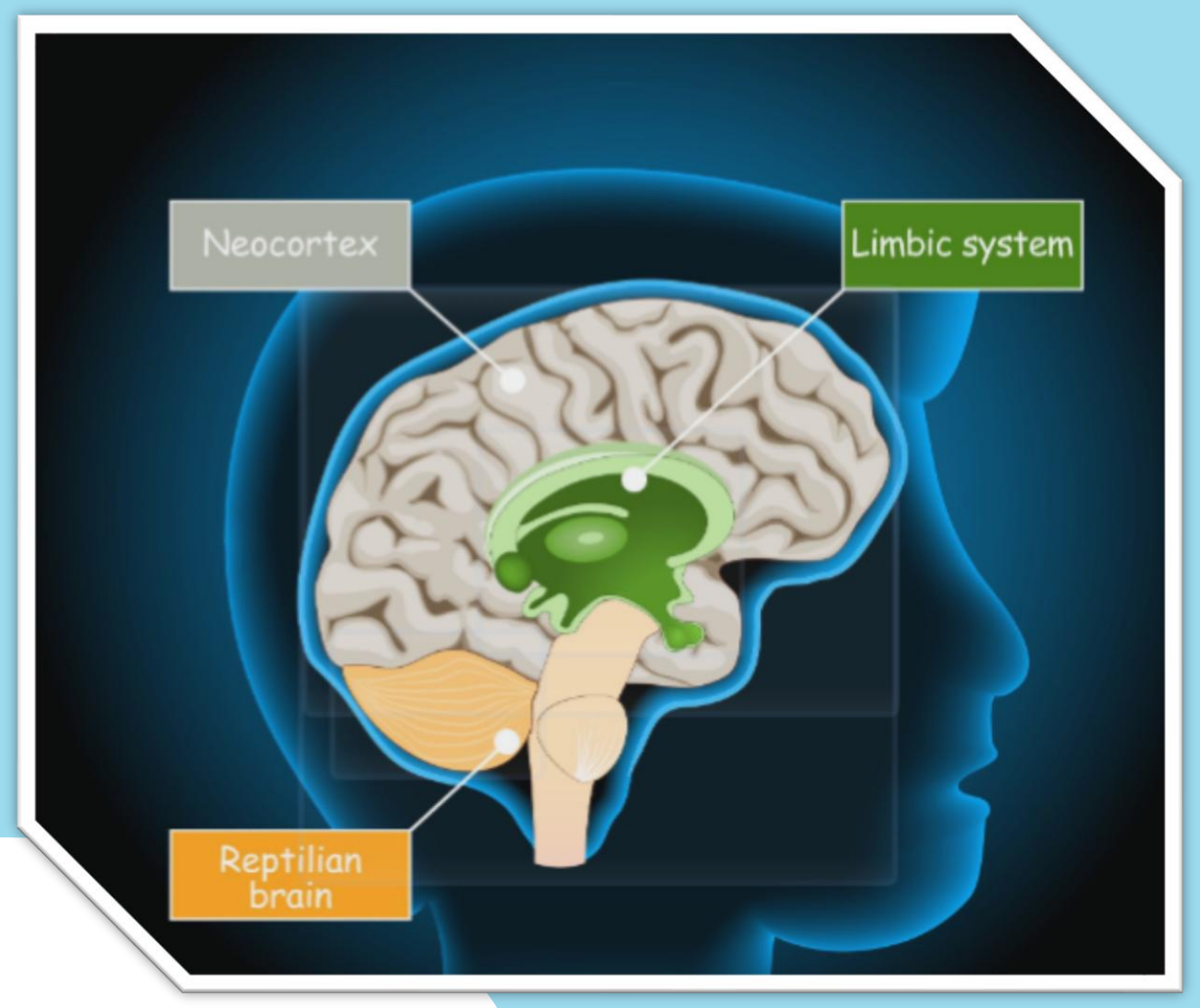
La salud mental se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona



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

EL CEREBRO EMOCIONAL
NEUROCIENCIAS

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



"Señores funcionarios, su herramienta de trabajo no es el código penal, es su corteza prefrontal. Es allí donde analizan la evidencia. **Pero miren la imagen:** debajo de esa zona racional existe el Sistema Límbico, nuestro cerebro primitivo.

Cuando están bajo estrés crónico o amenaza, la amígdala **toma el control y 'apaga' la corteza prefrontal.** Biológicamente, es **imposible** ser completamente **objetivo** cuando estamos hiper-estresados, porque el cerebro prioriza sobrevivir sobre razonar. Hoy aprenderemos a devolverle el mando al 'Juez' (la razón)."

¿Qué parte del cerebro debe priorizarse para la toma de decisiones objetiva?



Corteza Prefrontal

Permite el análisis racional y la objetividad

VS

Sistema Límbico

Prioriza la supervivencia y la respuesta al estrés



Made with Napkin

EL CEREBRO EMOCIONAL
NEUROCIENCIAS

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

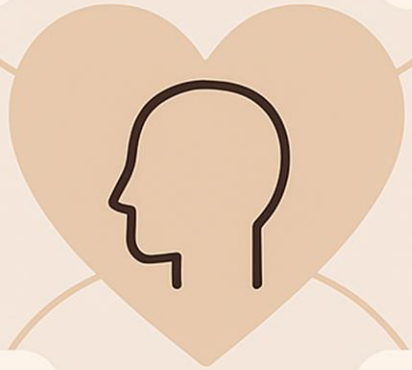


DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

SEGÚN DANIEL GOLEMAN

AUTOCONCIENCIA

AUTORREGULACIÓN



HABILIDADES SOCIALES

MOTIVACIÓN



RECONOCER LAS EMOCIONES

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

A que llamamos “ESTRÉS LABORAL”



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

El estrés crónico impacta la salud y el bienestar

Fatiga por decisión

Agotamiento de los recursos mentales

Irritabilidad

Desequilibrio de neurotransmisores

Deterioro de la memoria

Daño al hipocampo

Problemas de salud

Amplia gama de problemas físicos



Estrés crónico



Made with Napkin

Estrés Crónico en el Sistema Judicial

Plazos Ajustados

Presión constante para cumplir con los plazos

Alta Carga de Trabajo

Demasiados casos, tiempo insuficiente

Casos Complejos

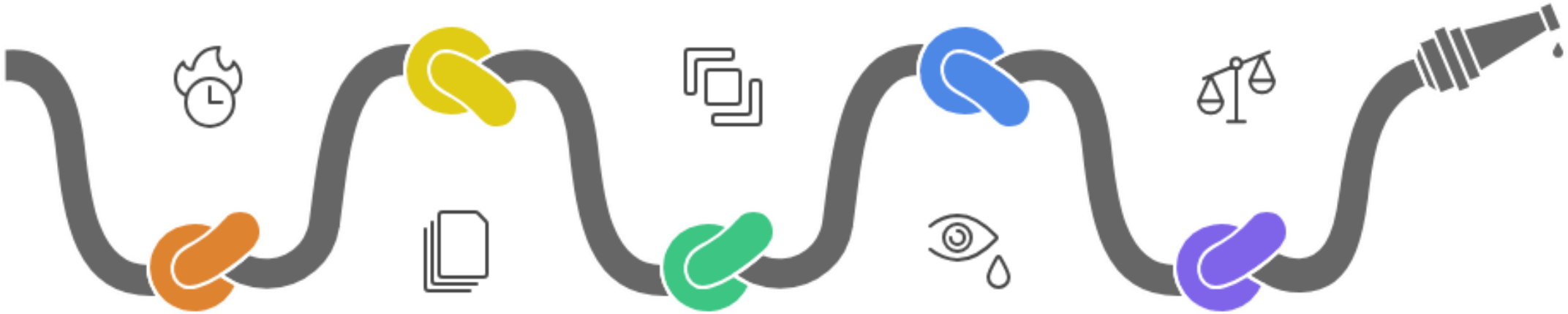
Problemas intrincados y difíciles

Casos Emocionalmente Exigentes

Exposición a traumas y sufrimiento

Decisiones Consecuentes

Responsabilidad por resultados significativos



Reconectando con tu poder interior, y se puede compartir“

(Individual, grupal)



Conocer sobre ANSIEDAD Y DEPRESIÓN



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

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

Algunos Datos.

60%

De los trabajadores en Colombia reportan sintomatologia de estrés, ansiedad y depresión a su EPS

34%

El 34% de los trabajadores colombianos se ausentan del trabajo, debido a problemas de salud mental, principalmente ansiedad y depresión.

90%

De los acompañamientos en atención mental de las ARL, para el 2024 estuvieron, relacionado con crisis emocionales y el 10% con el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento.



44,5%

De las personas identifica la casa como el lugar más propenso a generar problemas de salud mental. Esta cifra es mayor entre las mujeres, lo que revela la vulnerabilidad que muchas personas sienten en el hogar, el lugar que debería ofrecer mayor protección.

+ Hombres

“El ser hombre implica mayor riesgo para llegar a cometer suicidio consumado, mientras que el intento de suicidio es más frecuente en mujeres”

¡Hola, soy ansiedad!



Cuando estoy equilibrada, puedo ayudarte a:

- ✓ Mantenerte alerta ante posibles amenazas.
- ✓ Enfrentar situaciones nuevas o inciertas.
- ✓ Tomar precauciones necesarias.
- ✓ Analizar posibles riesgos.
- ✓ Mejorar tu rendimiento en situaciones como exámenes o entrevistas de trabajo.



desregulada, puedo:



- ✓ Causar síntomas físicos como palpitaciones, sudoración o temblores.
- ✓ Hacerte sentir inquieto o nervioso sin una razón.
- ✓ Dificultar tu capacidad de disfrutar el presente.
- ✓ Hacerte pensar en los peores escenarios posibles, incluso si son poco probables.
- ✓ Disminuir tu rendimiento e interferir en tu vida diaria, hasta convertirme en un trastorno de

DEPRESION VS TRISTEZA

La depresión es un trastorno psicológico incapacitante

La tristeza es una emoción natural y necesaria

Se prolonga en el tiempo y no desaparece por sí misma

Es pasajera, tiene una duración corta e intensa que desaparece con el tiempo



Es difícil identificar la causa que genera nuestro malestar

Sabemos por qué estamos tristes

Se puede llegar a tener ideas suicidas

No cambia nuestra visión del futuro

Requiere ayuda psicológica

No necesita terapia

centro de psicología neos

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

Respirar para… “Hackear el pensamiento”

(Box Breathing):
Inhalar 4s,
Retener 4s,
Exhalar 4s,
Esperar 4s.

(Técnica usada por fuerzas especiales y cirujanos bajo estrés).



Técnica 5-4-3-2-1 Es una técnica de Anclaje Sensorial**. Su objetivo es "secuestrar" a la mente de los pensamientos rumiantes (ansiedad)** y obligarla a enfocarse en el presente, a través de los cinco sentidos.

5 cosas que VE (ej. el borde de la mesa).
4 cosas que SIENTE/TOCA (ej. la tela de la ropa).
3 cosas que OYE (ej. el ventilador)
2 cosas que HUELE (ej. café o perfume).
1 cosa que SABOREA (ej. saliva).

De la tensión al equilibrio: Herramientas para cuidar la mente

Respiración consciente y pausas activas.

cuestionar pensamientos automáticos



Hábitos saludables: sueño, alimentación, ejercicio.

Apoyo profesional: psicoterapia, redes de apoyo.



Respirar y Moverte desde el corazón

¡¡QUERIDO YO !! (Escritura Consciente)



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

MOVIMENTO CONSCIENTE EN EL SUELO



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



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