



## CSJ recuerda servicio de salud mental a magistrados y funcionarios

**La Dirección General de Recursos Humanos, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División de Asistencia Médica del Poder Judicial, lleva adelante el Programa de Medicina Preventiva “Juntos Por Nuestro Bienestar”, que busca informar y concienciar a funcionarios y usuarios de justicia en general sobre la importancia del cuidado de la salud física y mental.**

En ese sentido, recuerda que el 22 de mayo se conmemora el Día Nacional del Psicólogo en el Paraguay, fecha vinculada a los inicios de creación de la Sociedad Paraguaya de Psicología. Dicha carrera surgió en las universidades de nuestro país durante la década de los 60.

La importancia de cuidar la salud mental es fundamental en todos los aspectos de la vida, ya que este es un estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés. Poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad es el objetivo.

Todo lo que influye en nuestra capacidad para enfrentar el estrés diario, mantener relaciones saludables, tomar decisiones de forma consciente y disfrutar de una vida plena y satisfactoria. Sin embargo, a menudo, la salud mental se pasa por alto o se estigmatiza, lo que puede llevar a que las personas no busquen el apoyo necesario cuando lo necesitan.

Los psicólogos desempeñan un papel transcendental en la promoción de la salud mental y el bienestar. Ofrecen terapia y orientación para ayudar a las personas a manejar problemas emocionales, resolver conflictos, superar traumas y desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas. Además, trabajan en la prevención de trastornos mentales y en la promoción de estilos de vida saludables.

La celebración del Día del Psicólogo es una oportunidad para destacar el trabajo de estos profesionales y promover la importancia de cuidar la salud mental en la sociedad.

A nivel laboral, es fundamental que las personas reconozcan la importancia de cuidar su salud mental y sepan que no están solas cuando enfrentan dificultades emocionales o mentales, en su lugar de trabajo.

Para dar apoyo en ese aspecto, dentro del Poder Judicial, existe la Dirección de Bienestar del Personal, con sus diferentes Divisiones; la División de Asistencia y Contención Psicosocial en especial, trabaja enfocada en los aspectos emocionales que afectan a los trabajadores, así como el estrés laboral que afecta la disminución de la productividad, dificultades en la comunicación, estados de ansiedad, nerviosismo, dificultades en las relaciones sociales, angustias, aumento del consumo de tabaco, consumo de alcohol y otras sustancias, por nombrar sólo algunos casos.

Así mismo, la Dirección de Bienestar del Personal promueve trabajos de prevención de enfermedades mentales y el desarrollo de campañas alusivas, así como la contención ante situaciones de Violencia Laboral, Moobing y Acoso Sexual.

En la fecha cuentan con un stand, ubicado frente a la División Asistencia Médica, para brindar informaciones sobre la importancia del cuidado de la salud mental.