Escuela de Capacitación JUDICIAL

TALLER DE GESTIÓN
Integral del Estrés Laboral

Comenzó en Junio y constará de 4 encuentros en los que se brindará a los participantes herramientas tendientes a mejorar la calidad de vida laboral de los/as magistrados/as del Poder Judicial. "yconsiderando..." realizó una entrevista conjunta a las docentes.

El 5 de junio pasado dio comienzo el Taller de Gestión Integral del Estrés Laboral para magistrados/as del poder judicial y los ministerios públicos. Una iniciativa del Departamento de Medicina Preventiva y Laboral del Poder Judicial de la Nación, auspiciado por la Escuela Capacitación Judicial de la Asociación, con el firme propósito de cuidar la salud integral de quienes ejercemos la delicada y exigente función de impartir justicia.

Los principales objetivos del seminario son:

- Capacitar a los/as magistrados/as en técnicas y herramientas para la gestión integral del estrés laboral, promoviendo el bienestar emocional y físico, mejorando su desempeño

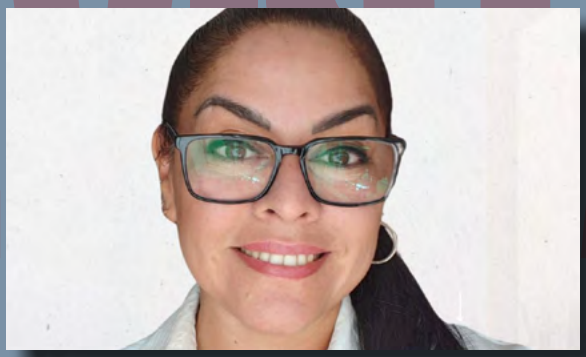
profesional y su calidad de vida;

- Sensibilizar a los/as magistrados/as sobre el impacto del estrés en su desempeño personal y laboral y en su salud física y emocional;
- Proporcionar herramientas de autogestión para prevenir y manejar el estrés;
- Desarrollar habilidades en la gestión del tiempo y manejo de carga laboral;
- Promover hábitos saludables que contribuyan al bienestar general;
- Fomentar un ambiente laboral más saludable y colaborativo.

El acto de apertura estuvo a cargo de la secretaria general de la AMFJN Paula Andrea Castro, y del subdirector general del Dpto. de Medicina preventiva y Laboral de la CSJN, Ignacio Leonardo Parra, quienes dieron las palabras de bienvenida a la gran cantidad de asistentes que se hicieron presentes en el salón de modo presencial y también de modo virtual desde todo el país, así como también compartieron los objetivos del seminario. Luego se presentó a las docentes a cargo de los 4 encuentros pactados, Sandra Mansur y Gabriela Coria, quienes compartirán estrategias para reconocer los factores de riesgo, fortalecer la resiliencia y fomentar el bienestar sostenido en el ejercicio de la magistratura.

Confiamos en que estos encuentros serán muy enriquecedores y provechosos, no solo para los/as asociados/as, sino también para fortalecer el funcionamiento del Poder Judicial como una institución humana y saludable.

Confiamos en que estos encuentros serán muy enriquecedores y provechosos, no solo para los/as asociados/as, sino también para fortalecer el funcionamiento del Poder Judicial como una institución humana y saludable.



Sandra Mansur,

Médica clínica y laboral.
Especializada en medicina de estrés, con orientación antroposófica y programación neurolingüística.
Departamento de Medicina Preventiva y Laboral de la Corte Suprema de Justicia de la Nación.

Gabriela Coria,

Lic. en Recursos humanos, Coach Ontológico, Coach de Equipos, Health Coach, Diplomatura en Psicología Laboral.
Departamento de Medicina Preventiva y Laboral de la Corte Suprema de Justicia de la Nación.

- "yconsiderando...": ¿Cuáles han sido los objetivos principales del taller sobre el estrés laboral?

- Sandra Mansur: El objetivo principal del taller fue generar un espacio de reflexión y específicamente pensado para los magistrados, que muchas veces están expuestos a altos niveles de exigencia y presión constante. Buscamos que puedan identificar cómo se manifiesta el estrés laboral en su día a día, tanto a nivel físico como emocional, y que puedan reconocer qué situaciones del entorno judicial lo están generando.

También les ofrecimos herramientas prácticas para manejar ese estrés, como técnicas de respiración y meditación. Asimismo, apuntamos a fortalecer la idea de que el cuidado personal y el bienestar no son un lujo, sino una necesidad, especialmente en roles de tanta responsabilidad.

- "yc...": ¿Cuáles son las consecuencias del estrés laboral en los/as trabajadores/as?

- GC: El trabajo representa una parte esencial y constitutiva del Ser. Trabajamos la mayor parte del día de nuestra vida activa. Ponemos nuestro esfuerzo y empeño en pos de satisfacción y realización personal, pero por otro lado la carga horaria, la responsabilidad, la exigencia constante, el ambiente competitivo, la especialización, las nuevas tecnologías, el trabajo on line, entre otros, conduce en algún momento al desgaste y agotamiento emocional.

- SM: El camino hacia el "Burn out" comienza produciendo cansancio, fatiga, disminución de la concentración y memoria, irritabilidad y hasta hostilidad, pérdida de creatividad para resolver problemas habituales. Puede haber una "desconexión del medio", de los vínculos.

Físicamente aparece insomnio, contracturas musculares, cefaleas, Hipertensión, resistencia a la insulina, Diabetes tipo 2, trastornos digestivos como colon irritable, intolerancia digestivas, acidez. Aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares como el infarto y las arritmias, enfermedades autoinmunes, mayor propensión de enfermedades oncológicas, disminución de la libido y trastornos de fertilidad, entre otros.

- GC: El grave problema es que es un camino que vamos "naturalizando" , aceptando cambios poco saludables y perdiendo el bienestar paulatinamente.

Por eso es clave no solo reconocer los síntomas, sino también actuar desde la prevención y el cuidado cotidiano."

- "yc...": ¿De qué manera se puede manejar el estrés, cuáles serían a grandes rasgos las estrategias para tal fin?

- SM: El punto indispensable es "hacer conciencia" que algo no está bien. De los cambios de humor, del malestar o de los síntomas físicos para elegir hacer cambios.

Hacer actividad física regular, procurar dormir bien, una dieta saludable, espacios lúdicos, hobbies, encuentros con amigos y

familiares, técnicas de respiración, meditación, mindfulness.

Después están las estrategias emocionales o psicológicas, como aprender a identificar lo que uno siente, poner en palabras lo que nos pasa, y desarrollar recursos para manejar la ansiedad, la frustración o la irritabilidad , espacios de terapia .

- GC: Y por último, las estrategias organizativas: saber priorizar tareas, establecer límites entre la vida laboral y personal, delegar cuando se pueda, y no asumir que tenemos que estar disponibles las 24 horas. En el caso de los magistrados y trabajadores judiciales, es clave revisar también cómo está organizada la carga laboral y ver si se puede mejorar el entorno para que no todo recaiga en la persona.

- SM: En resumen, no es una única solución mágica, sino un conjunto de pequeños cambios que, si se sostienen en el tiempo, hacen una gran diferencia."

- "yc...": ¿Es, o debería ser, obligatorio el dictado de talleres para el manejo del estrés en empresas, escuelas, organismos públicos, para mejorar el ámbito laboral de los/as trabajadores/as?

- GC: Al menos altamente recomendado. El estrés laboral no es algo menor: afecta la salud, el clima de trabajo, la productividad y hasta la toma de decisiones. En ese sentido, ofrecer talleres sobre manejo del estrés e inteligencia emocional no es un 'extra' o un beneficio, sino una inversión en el bienestar de las personas y en el funcionamiento saludable de cualquier institución, ya sea una empresa, una escuela o un organismo público.

Además, muchas veces se espera que los trabajadores y trabajadoras 'sepan' manejar el estrés por sí solos, cuando en realidad nadie nos enseña cómo hacerlo. Estos espacios brindan herramientas concretas, pero también validan lo que muchos sienten y no se animan a decir. Eso ya tiene un valor enorme.

- SM: Y lo más importante: prevenir siempre es mejor que intervenir cuando ya hay, malestar crónico o conflictos. Crear una cultura laboral donde se promueva la salud mental y el autocuidado es una responsabilidad institucional. Por eso, sí: ojalá estos talleres fueran parte de cualquier lugar de trabajo, y no solo cuando ya hay una crisis.

- "yc...": ¿Cuál es el balance del taller dictado en la Asociación?

- SM: Fue realmente muy positivo. Se notó una muy buena recepción por parte de los magistrados, tanto en la participación activa como en el interés genuino por los temas que se trataron. Hubo un clima de mucho respeto, escucha y también de apertura, algo que no siempre es fácil cuando se habla de salud mental y bienestar en contextos tan exigentes como el judicial.

- GC: Lo más valioso fue que muchos se sintieron identificados con lo trabajado y agradecieron tener un espacio para reflexionar, compartir experiencias y llevarse herramientas concretas para aplicar en su día a día. La buena repercusión que tuvo muestra que hay una necesidad real de seguir generando este tipo de encuentros, donde el foco esté puesto en el cuidado de quienes también cuidan, en este caso, desde la Justicia.

- "yc...": ¿Tienen pensado realizar otros cursos relacionados con el bienestar de los/as trabajadores/as?

- GC: Sí, definitivamente. Gracias al interés y al impulso de Ignacio Parra, que desde el inicio nos brindó la posibilidad de generar este tipo de proyectos, venimos trabajando y dictando talleres, de manera presencial, en casi todos los fueros y dependencias judiciales desde el año 2019, con un enfoque centrado en el bienestar de los/as trabajadores/as del Poder Judicial.

A lo largo de estos años hemos desarrollado capacitaciones sobre gestión del estrés, meditación, liderazgo, clima laboral, inteligencia emocional, gestión del conflicto, entre otros temas clave para el cuidado y fortalecimiento del entorno laboral.

- SM: Este año dimos un paso importante al comenzar a ofrecer estos talleres de forma virtual, lo que nos permitió llegar a nivel nacional y ampliar el acceso a las Cámaras y Juzgados del interior del país. La idea es seguir creciendo y adaptando los contenidos a las necesidades específicas de cada fuero, porque entendemos que cada ámbito tiene sus propias dinámicas y desafíos. El objetivo es continuar acompañando, fortaleciendo y cuidando a quienes forman parte del sistema judicial. ✣