



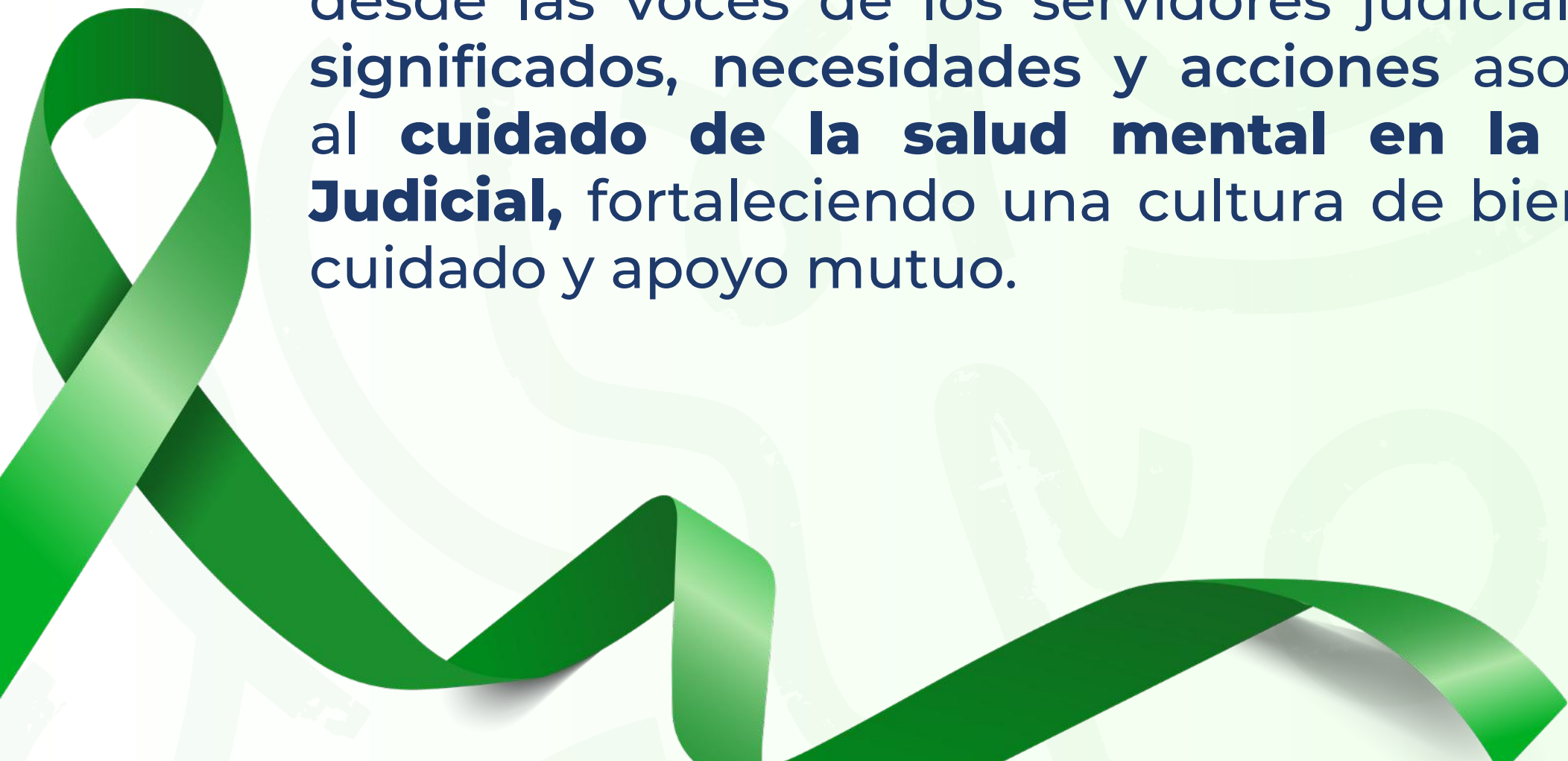
Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Ejecutiva de
Administración Judicial

Nuestra voz *Nuestra salud mental*

Campaña conmemoración Día Mundial de la Salud Mental

OBJETIVO

*Promover un espacio nacional de participación y reflexión colectiva que permita reconocer, desde las voces de los servidores judiciales, los significados, necesidades y acciones asociadas al **cuidado de la salud mental en la Rama Judicial**, fortaleciendo una cultura de bienestar, cuidado y apoyo mutuo.*



1. HAY HISTORIAS QUE MERECE SER ESCUCHADAS

En el Día Mundial de la Salud Mental 2026 queremos escuchar las voces de quienes hacen parte de la Rama Judicial.

Si has vivido una experiencia que te enseñó algo sobre el cuidado de la salud mental como pedir ayuda, acompañar a alguien, superar un momento difícil o encontrar nuevas formas de cuidar de ti, **te escuchamos.**

No buscamos historias perfectas, buscamos historias humanas. Tú decides qué contar. Nosotros estamos aquí para escuchar.



¿QUÉ EXPERIENCIA QUIERES COMPARTIR?

Recolecta videos de testimonios de servidores que atiendan a las siguientes preguntas orientadoras:

Ejemplo:

“Una experiencia en la que tuve que enfrentar un momento de dificultad personal y emocional que me llevó a detenerme, reconocer lo que estaba sintiendo y aceptar que no siempre tenemos que poder con todo solos...”

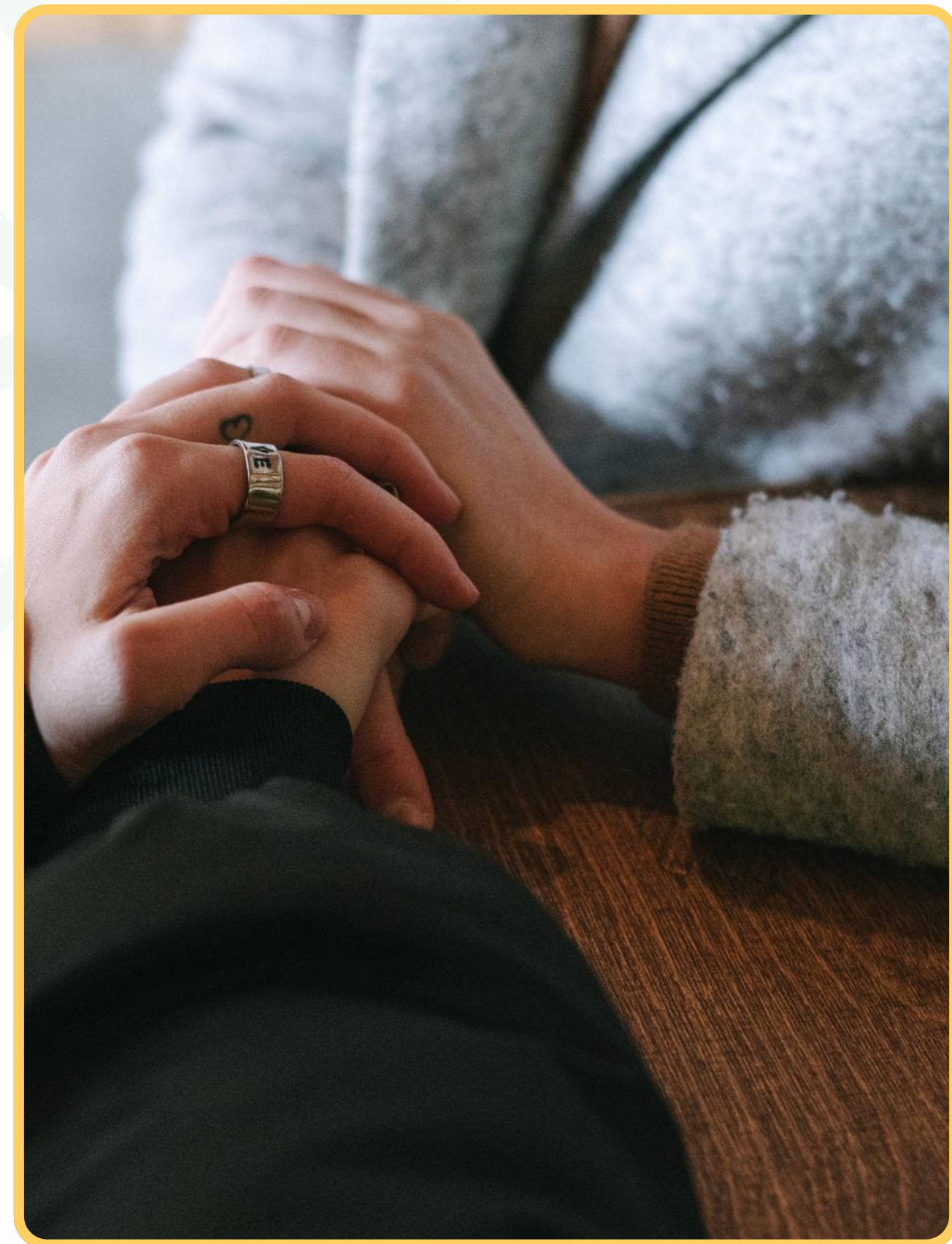


¿QUÉ APRENDISTE DE ELLA?

Recolecta videos de testimonios de servidores que atiendan a las siguientes preguntas orientadoras:

Ejemplo:

Aprendí que pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino una forma de cuidarnos. También comprendí que los momentos difíciles pueden enseñarnos a conocernos mejor, valorar las pequeñas cosas y reconocer que siempre podemos encontrar recursos y personas que nos ayuden a seguir adelante.



¿QUÉ LE DIRÍAS HOY A ALGUIEN QUE ESTÉ PASANDO POR ALGO PARECIDO?

Recolecta videos de testimonios de servidores que atiendan a las siguientes preguntas orientadoras:

Ejemplo:

Le diría que no tiene que atravesarlo solo. Que se permita sentir, hablar y pedir ayuda. Que, aunque en ese momento parezca difícil encontrar una salida, los momentos difíciles pueden cambiar y siempre vale la pena dar un paso a la vez. Hablar con alguien puede ser el primer paso para volver a encontrar tranquilidad y esperanza.



2. Porta
una prenda
o accessorio

verde



3. CONSTRUYAMOS EL MAPA DE LA SALUD MENTAL EN LA RAMA JUDICIAL

Cada seccional debe ***seleccionar una palabra que signifique para ellos salud mental, escribirla en un mural y alrededor de esta colocar palabras que alimenten ese significado.***

Al finalizar con la recolección de las palabras de las seccionales se ***construirá un mapa de Colombia ilustrado con el contenido de estas palabras.***



4. WEBINAR

En torno al cuidado de la salud mental

5. Finalizamos con la socialización de los minutos que la Rama Judicial se *movió por la vida*



CULTIVEMOS NUESTRA SALUD MENTAL

Se realizará un recorrido por los diferentes pisos, promoviendo un espacio participativo de reflexión y sensibilización sobre *la importancia del cuidado de la salud mental en el entorno laboral*.

Durante la actividad, cada servidor judicial seleccionará un pétalo verde que contendrá un mensaje relacionado con el bienestar emocional y el autocuidado, por ejemplo: *pedir ayuda, poner límites, reconocer lo que siento, tomar una pausa, buscar apoyo, cuidar mi descanso o reconocer mis logros*.

El servidor leerá el mensaje y, posteriormente, ubicará su pétalo en el girasol colectivo, como símbolo de su compromiso con el cuidado de la salud mental. A medida que participen los servidores, el girasol se irá completando, representando cómo **las acciones individuales de autocuidado contribuyen también al bienestar colectivo**.





EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL

Cada seccional realizará la actividad **“El árbol de la salud mental”**, en la que los servidores **identificarán los factores protectores que fortalecen su bienestar y reconocerán señales de bienestar y de alerta**. Al finalizar, se realizará una breve reflexión sobre la importancia de fortalecer nuestras **“raíces”**, reconocer cómo nos sentimos y buscar apoyo cuando sea necesario.

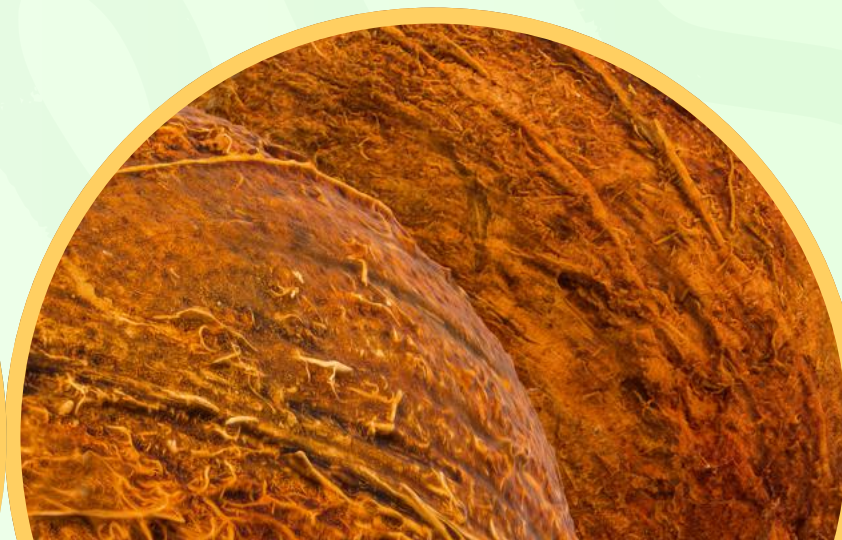
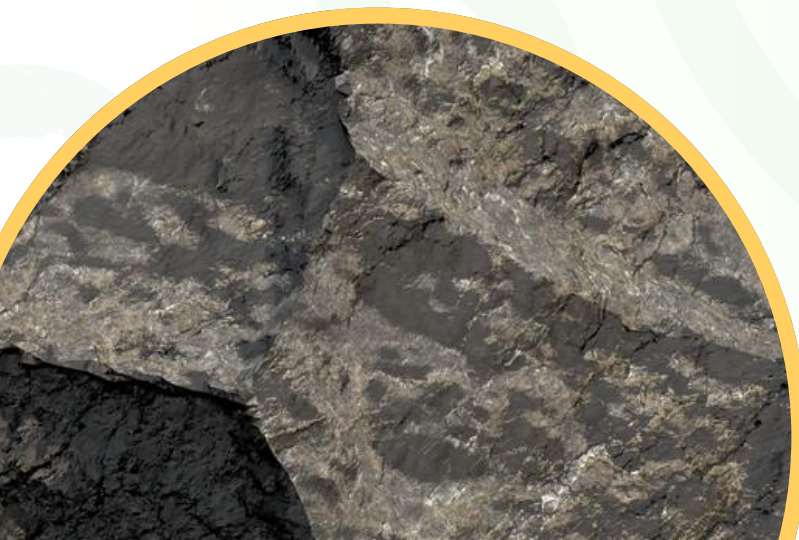
- **Las raíces – ¿Qué me sostiene?** Los servidores identifican aquellos factores que fortalecen y protegen su salud mental, como *la familia, los vínculos, el descanso, las rutinas, el ejercicio, los límites y pedir ayuda*.
- **Las hojas – ¿Cómo estoy?** Se invita a reconocer las señales que muestran cómo se encuentra su bienestar emocional, diferenciando aquellas asociadas al bienestar de las que pueden indicar una señal de alerta.
- **¿Qué me dice mi árbol?** - Cada servidor reflexiona sobre cómo está cuidando su salud mental, qué factores protectores necesita fortalecer y qué señales debe atender oportunamente.

ANCLA TÁCTIL “AQUÍ Y AHORA”

Cada seccional entregará a los servidores un elemento táctil que funcionará como ancla, utilizando el recurso que tenga disponible *(objeto de textura suave, llavero, piedra, tela u otro elemento similar)*.

Al tocarlo, se invita al servidor a **centrar su atención en la textura, respirar conscientemente y conectarse con el momento presente.**

El elemento podrá llevarse en el bolsillo, las llaves o mantenerse en el escritorio como recordatorio para **hacer una pausa y volver al aquí y ahora en momentos de tensión o sobrecarga.**



RESPIRA, CONECTA Y CONTINÚA: *¿POR QUÉ ES IMPORTANTE RESPIRAR CONSCIENTEMENTE?*

La respiración es una herramienta sencilla que podemos utilizar en cualquier momento del día.

Respirar de manera lenta, consciente y controlada ayuda a *disminuir la activación física asociada al estrés, centrar la atención y generar una sensación de mayor calma.*

- Dedicar unos minutos a observar y regular nuestra respiración puede convertirse en una pequeña pausa de bienestar durante la jornada laboral.
- *¡Hagamos una pausa para respirar!*

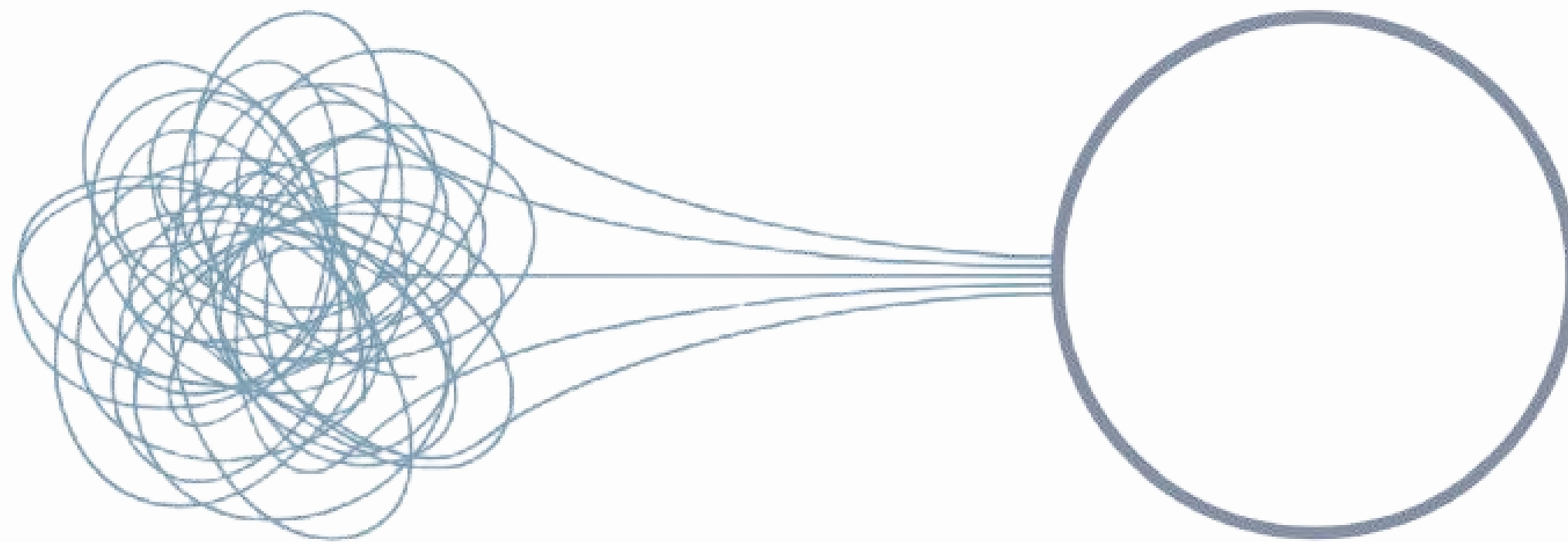
Te invitamos a conocer diferentes formas de practicar la respiración consciente:

- Respiración de la Mariposa
- Respiración del Dragón
- Respiración de la Ola
- Respiración de la Estrella

Cada ejercicio propone una manera diferente de inhalar, exhalar y dirigir la atención a la respiración, para que puedas identificar cuál funciona mejor para ti.

Recuerda: *No necesitas un lugar especial ni mucho tiempo. Puedes hacer una pausa, respirar conscientemente y regresar al aquí y ahora.*

El paradigma del ruido frente al *silencio*



Cuidar nuestra mente en el entorno laboral empieza
por una acción fundamental: ***Hacer espacio.***

LA RUTA DE HOY:

De lo colectivo a lo íntimo

1. CM &
Crisis mental



2. El juzgado



3. El Espejo



4. La Mochila



“Escuchar las experiencias vividas: voces reales, cambios reales” (OMS)

Un recorrido que desarma mediante el humor
para invitarnos a la **vulnerabilidad**

CM& CRISIS MENTAL: *El noticiero donde tu mente es la noticia.*

Un espacio *participativo y actuado* para **reconocer situaciones emocionales cotidianas**.
A través del humor, convertimos el estrés, el cansancio y la falta de límites en titulares de nuestra entidad.

Presentadores

Reporteros

Entrevistados

Corresponsales



ANATOMÍA DE UNA NOTICIA DE ÚLTIMA HORA

El Hábito Invisible

*No respire antes de
un correo tenso.*



El Titular

*“Última hora: Servidor
fue visto respirando
profundamente antes
de responder un correo.”*



La Transformación

*La Pausa como
Nuevo Hábito.*

*¿Qué pequeños cambios podríamos hacer para que esto
deje de ser noticia y se convierta en lo normal?*

*“Hoy juzgamos lo que
no nos deja cuidarnos.”*

EL JUZGADO DE *LOS MALOS HÁBITOS*

- Juez/s
- Fiscal
- Abogado/a Defensor
- Jurado

En este juzgado, los acusados no reciben castigos,
sino sentencias saludables.

EL BANQUILLO DE LOS ACUSADOS

ARQUETIPO	EL DELITO	LA SENTENCIA SALUDABLE
El señor deja en visto	Desaparecer cuando se le necesita, generando incertidumbre	<i>Comunicación clara y oportuna</i>
Doña yo puedo con todo	Sobrecarga autoimpuesta y dificultad para ver límites	<i>Aprender a pedir ayuda y delegar</i>
Dr. Correo a las 11:00 p.m.	Invadir el tiempo personal y alterar los límites vitales.	<i>Respetar horarios de descanso.</i>
Señor Todo Es Urgente	Convertir cada tarea ordinaria en una emergencia médica.	<i>Priorizar y diferenciar urgente de importante.</i>
Doña Pausa Nunca	Trabajar durante horas continuas sin detenerse.	<i>Incorporar pausas breves obligatorias.</i>

EL VEREDICTO DEL JURADO: CAMINOS HACIA EL CAMBIO

Nuestra salud mental no tiene un
único culpable, y por eso cuidarla
no depende de una sola acción

¿Qué necesita ese
personaje para cambiar?

Cambiar de inmediato
(Acciones rápidas de corrección)

Regular gradualmente
(Construcción progresiva de límites)

Pedir apoyo
(Reconocer que la solución
requiere de otros)

EL ESPEJO QUE *NO EVALÚA*



Un momento breve de pausa íntima.
No hay evaluación, no hay exigencia
de compartir. Solo el encuentro con
nuestra propia imagen.

***“Dentro de esta caja hay
alguien que también necesita
de tu cuidado”***

**¿QUÉ PODRÍAS HACER POR
TI ESTA SEMANA *PARA*
*SENTIRTE UN POCO MEJOR?***

Así como estás para otros,
recuerda estar también para ti.

Cuidarte también es importante.



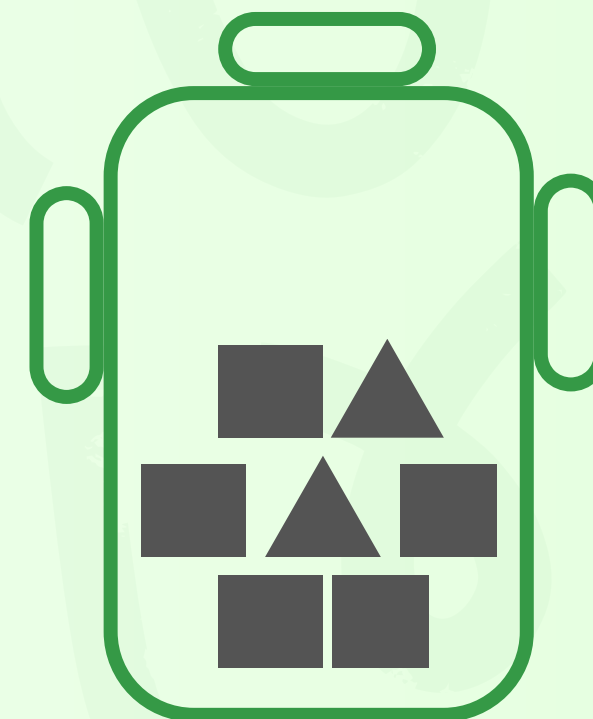
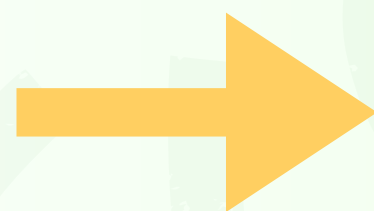
LA MOCHILA DE LAS CARGAS.

Un espacio simbólico y anónimo.
Escribir lo que nos pesa y **depositarlo**.



*No todo lo que cargas
tienes que llevarlo solo.*

LA TRANSFORMACIÓN DEL PESO



Hoy estoy cargando...

Algo que me
preocupa es...

Algo que necesito soltar...

EL ECOSISTEMA DEL AUTOCUIDADO.

La salud mental requiere un enfoque de 360 grados:
Reírnos juntos, reflexionar a solas y compartir el peso.



**La salud mental
en el trabajo no
depende de una
sola acción ni de
un solo ACTOR.**

***Depende de reconocer,
conversar y apoyarnos.
Empecemos.***





Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Ejecutiva de
Administración Judicial

Nuestra voz

Nuestra salud mental

