



Día Mundial de la Salud Mental 2026: “Voces reales, cambios reales”

La Dirección General de Capital Humano, 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.

Bajo el lema “Juntos Por Nuestro Bienestar” los profesionales médicos de la institución brindan recomendaciones de interés para funcionarios y usuarios de justicia. Estas se realizan en el marco del programa de Medicina Preventiva impulsado por la Corte Suprema de Justicia.

En ese sentido, se recuerda el 10 de octubre como el Día Mundial de la Salud Mental; este año bajo el lema “Voces reales, cambios reales”. La salud mental es parte fundamental de nuestro bienestar. Se relaciona con la manera en que pensamos, sentimos, nos relacionamos con los demás y enfrentamos las dificultades de la vida cotidiana.

Cuidar nuestra salud mental contribuye a una mejor calidad de vida, fortalece nuestras relaciones, favorece el desempeño laboral y nos ayuda a afrontar el estrés y los cambios.

¿Cómo podemos cuidar nuestra salud mental?

- Descansar adecuadamente: dormir lo suficiente favorece nuestra energía y bienestar.
- Mantenernos activos: la actividad física ayuda a mejorar el estado de ánimo y disminuir el estrés.
- Alimentarnos de manera saludable: una alimentación equilibrada contribuye al bienestar físico y mental.
- Manejar el estrés: hacer pausas, organizar nuestro tiempo, respirar y realizar actividades que disfrutamos.
- Mantener nuestros vínculos: compartir con familiares, amigos y compañeros nos brinda apoyo y nos ayuda a sentirnos acompañados.
- Darnos tiempo para nosotros mismos: descansar y reconocer nuestras propias necesidades también es importante.

Estemos atentos a algunas señales

Es importante prestar atención cuando durante varias semanas aparecen cambios como:

- Tristeza o ansiedad frecuentes;
- Irritabilidad o cambios importantes de humor;
- Dificultades para dormir;
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutábamos;
- Cansancio constante;
- Dificultades para concentrarnos;
- Tendencia a aislarnos de los demás.

Experimentar alguna de estas situaciones no significa necesariamente que exista un trastorno mental. Sin embargo, cuando el malestar persiste o comienza a afectar nuestra vida cotidiana, hablar sobre lo que sentimos y pedir ayuda a tiempo es importante.

¿Dónde podemos pedir ayuda?

La Corte Suprema de Justicia, a través de la Dirección del Bienestar del Personal, dispone de servicios de apoyo para sus funcionarios:

- Atención en Psicología: Disponible de lunes a viernes en la Dirección del Bienestar del Personal.
- Asistencia en Psiquiatría: Disponible martes, miércoles y jueves, de 7:00 a 13:00 horas, en el Servicio Médico.
- Asistencia en Psiquiatría – Km 5: Los lunes, de 7:00 a 13:00 horas, en el RUN – Registro Unificado Nacional, sede Km 5.

Fuera de estos horarios, ante una situación de crisis o urgencia en salud mental, se puede solicitar asistencia las 24 horas a través del Sistema Nacional de Emergencias 911 o de la línea *134 de atención en salud mental.

**Material elaborado por la Dra. María Rosa Santa Cruz, profesional médico de la División Asistencia Médica.*