



Día Mundial de la Salud Mental: Recomendaciones para el Bienestar en el Trabajo

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.

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, en el Día Mundial de la Salud Mental, conmemorado el 10 de octubre, la doctora María Rosa Santacruz, psiquiatra de la División Asistencia Médica, refirió que el lema de este año es “es tiempo de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo” y remarcó su importancia ya que el 60% de la población mundial trabaja. “Quiere decir que pasamos mucho tiempo en nuestro lugar de trabajo y el ambiente es muy importante”, subrayó.

Refirió asimismo la importancia de que cada uno pueda poner de su parte para que ese ambiente sea lindo, que no haya estigma, “si necesito un poco de ayuda porque no me siento bien, estoy un poco bajoneado, es importante que seamos libres de poder hablar entre nosotros”, enfatizó.

La profesional comentó que el centinela muchas veces es nuestro compañero de trabajo, porque pasamos mucho tiempo con él, “a lo mejor en la familia no saben que yo no estoy tan bien pero mi compañera de trabajo sí sabe. Pidamos ayuda, si nuestra compañera se da cuenta que avise a alguien”.

Es importante mencionar que la salud mental se cuida de diversas maneras, con actividades físicas, lo espiritual, psicológico. Cuando la depresión es severa se trata con fármacos, “los psiquiatras queremos que la gente sea funcional, que este contenta, que trabaje” finalizó mencionando la profesional.

Cabe resaltar que la División Asistencia y Contención Psicosocial de la Dirección de Bienestar del Personal ofrece servicios tales como: Asistencia Psicosocial Hospitalaria, Asistencia Psicosocial Telefónica, Asistencia Psicosocial en los Procesos de Duelo, Asistencia y Contención en el Gabinete Psicológico y Contención Psicológica y Orientación en casos de Violencia Laboral.