

PODER JUDICIAL DE COSTA RICA

POLÍTICA INTEGRAL DE
BIENESTAR Y SALUD LABORAL

Guía práctica para el Bienestar y la
Salud laboral del personal judicial



POLÍTICA INTEGRAL DE
BIENESTAR Y SALUD LABORAL



DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA

Presentación

Esta Guía tiene como propósito ofrecer un recurso práctico para acompañar al personal en la aplicación de la Política Integral de Bienestar y Salud Laboral en el trabajo cotidiano.

Su finalidad es apoyar el autocuidado, la corresponsabilidad, la prevención de riesgos, el respeto y una convivencia laboral sana en el día a día del trabajo judicial.

Cada persona tiene un ámbito de acción propio dentro de la institución. Algunas situaciones dependen directamente de la persona trabajadora; otras requieren gestión institucional o decisiones estructurales. Esta Guía se centra en aquellas prácticas que están dentro de su universo de acción personal, como una herramienta para fortalecer su bienestar.

El bienestar laboral es una construcción compartida. Requiere condiciones organizacionales adecuadas y también prácticas individuales que favorezcan el equilibrio físico, emocional y mental. En un entorno judicial de alta exigencia, cuidar el bienestar contribuye tanto a la salud de las personas como a la calidad y sostenibilidad del servicio público de justicia.

El bienestar laboral también se fortalece cuando las personas pueden reconocer el propósito y el impacto de su labor en el acceso a la justicia y en la vida de la ciudadanía.

Reconectar con el sentido del trabajo es un recurso clave para sostener el compromiso en contextos de alta exigencia.

Las prácticas aquí descritas son orientativas y pueden adaptarse a la realidad de cada persona y despacho.

Al final de la Guía encontrará una **lista de chequeo**, pensada como una herramienta sencilla de autoevaluación. Esta le permitirá identificar fortalezas, reconocer oportunidades de mejora y avanzar, de manera progresiva, en la incorporación de prácticas que favorezcan su bienestar y salud en el trabajo.

Contenido

- Presentación 1
- Acompañamiento técnico de la Dirección de Gestión Humana 3
- Cómo se organiza esta Guía..... 4
- Autocuidado 5
- Prevención y atención del estrés laboral 6
- Prevención de los Riesgos derivados del trabajo y la Promoción de la Salud Laboral .. 7
- Prevención y atención de la violencia laboral 8
- Gestión Saludable de los Conflictos entre el Personal Judicial..... 9
- Corresponsabilidad en el liderazgo y el trabajo en equipo 10
- Capacitación en Bienestar, Salud y Calidad de Vida 11
- Conciliación de la vida laboral, personal y familiar..... 12
- Autoevaluación de prácticas de bienestar y salud laboral 13

Acompañamiento técnico de la Dirección de Gestión Humana

La Dirección de Gestión Humana pone a disposición del personal judicial sus servicios de orientación técnica, asesoría práctica, capacitación y acompañamiento especializado para facilitar la aplicación de esta Guía y el uso de los recursos institucionales vinculados a la Política Integral de Bienestar y Salud Laboral.

El bienestar laboral es una construcción compartida. Existen aspectos que corresponden a decisiones institucionales y estructurales, y otros que forman parte del ámbito de acción personal. Esta Guía se enfoca en ese universo de acción individual y cotidiano, sin trasladar responsabilidades que no correspondan, y reconociendo que la mejora de las condiciones laborales requiere esfuerzos coordinados.

La Dirección contribuye desde su competencia técnica brindando apoyo cuando sea requerido; sin embargo, la construcción diaria de entornos saludables se fortalece a través de prácticas progresivas dentro de cada equipo de trabajo.

Para consultas, orientación o acompañamiento específico, puede comunicarse al correo salud-bienestar@poder-judicial.go.cr o a las áreas técnicas correspondientes dentro de la Dirección de Gestión Humana.



Cómo se organiza esta Guía

Las orientaciones incluidas en esta Guía se presentan organizadas en distintos lineamientos alineados con la Política Integral de Bienestar y Salud Laboral.

Esta organización responde a una comprensión integral del bienestar en el Poder Judicial: el trabajo saludable no depende de una única acción, sino del equilibrio entre prácticas personales, condiciones organizacionales adecuadas y relaciones laborales respetuosas.

Cada lineamiento aborda un ámbito concreto del bienestar laboral dentro del universo de acción personal, tales como:

- Autocuidado y organización saludable del trabajo
- Prevención y atención del estrés laboral
- Prevención de riesgos derivados del trabajo
- Prevención de la violencia laboral
- Gestión saludable de los conflictos
- Corresponsabilidad en el liderazgo y el trabajo en equipo
- Capacitación en bienestar, salud y calidad de vida
- Conciliación de la vida laboral, personal y familiar

Estos lineamientos no constituyen tareas adicionales ni nuevas exigencias. Se presentan como recursos orientativos que pueden adaptarse a la realidad de cada persona y despacho.

Asimismo, reconocer el sentido del trabajo y el impacto de la labor judicial en la ciudadanía constituye un factor protector esencial. Mantener claridad sobre el propósito del servicio público permite sostener el compromiso profesional de manera saludable, especialmente en contextos de alta exigencia o cambio institucional.

Las acciones propuestas se encuentran interrelacionadas. El propósito no es aplicarlas todas de manera inmediata, sino utilizarlas como un marco de referencia flexible que favorezca el bienestar y la sostenibilidad del trabajo judicial en el tiempo.

Autocuidado

Propósito:

Ofrecer orientaciones prácticas para fortalecer el autocuidado físico, emocional y mental dentro del ámbito de acción personal. Estas prácticas pueden adaptarse a la realidad, condiciones y posibilidades de cada persona, sin generar exigencias adicionales a las responsabilidades laborales.

La idea es apoyar el equilibrio entre la vida laboral, personal y familiar, fortalecer la salud integral y contribuir al bienestar y la calidad de vida, reconociendo que cada persona vive realidades, etapas y condiciones distintas.

Acciones que puede implementar para mejorar su autocuidado:

1. Planificar y priorizar las tareas diarias dentro de la jornada laboral, definiendo tiempos realistas que permitan finalizar el trabajo y desconectarse oportunamente.
2. Utilizar herramientas institucionales de organización del tiempo, como la agenda, el calendario o recordatorios.
3. Durante la jornada laboral reducir distracciones que dificulten la concentración y extiendan innecesariamente el tiempo de trabajo.
4. Generar comunicaciones oficiales a la jefatura, de forma oportuna, situaciones imprevistas, sobrecarga laboral o la necesidad de reorganizar tareas. Comunicar a la jefatura, de forma oportuna, situaciones imprevistas, sobrecarga laboral o la necesidad de reorganizar tareas
5. Mantenerse en movimiento durante la jornada, incorporando caminatas, estiramientos o pausas activas según las recomendaciones brindadas por la Dirección de Gestión Humana en la Guía de Pausas activas.
6. Procurar una alimentación sana y equilibrada como parte del cuidado diario de la salud.
7. Realizarse chequeos médicos preventivos y dar seguimiento a su estado de salud.
8. Darse espacios para actividades recreativas y de ocio que permitan descansar y disfrutar del tiempo libre.
9. Comprometerse de manera consciente en la práctica estrategias de autocuidado emocional y mental, como expresar emociones, agradecer, respirar conscientemente o tomarse pausas breves
10. Cuidar el descanso y el sueño, y procurar separar los espacios de trabajo de los personales y familiares, tanto en modalidad presencial como en teletrabajo.

Prevención y atención del estrés laboral

Propósito

Promover la identificación temprana del estrés laboral y el uso responsable de los recursos disponibles, reconociendo que algunos factores pueden gestionarse desde el ámbito personal y otros requieren intervención organizacional o estructural.

Acciones que puede practicar para gestionar el estrés laboral:

1. Atender las señales personales de estrés, como cansancio constante, irritabilidad, dificultad para concentrarse o problemas de sueño.
2. Comunicar a la jefatura situaciones de sobrecarga laboral o presión sostenida que estén afectando la salud o el desempeño.
3. Solicitar espacios de diálogo con jefatura para revisar prioridades, plazos o distribución de tareas cuando sea necesario.
4. Participar en actividades de capacitación relacionadas con manejo del estrés, emociones, finanzas personales y resolución de conflictos.
5. Buscar apoyo profesional cuando el estrés persista o afecte la salud o el desempeño por medio de los servicios médicos, psicológicos y psicosociales que brinda la institución o bien por medio de los programas que dispongan las áreas de salud cercanas a su residencia
6. Aplicar diariamente técnicas sencillas de manejo del estrés, como respiración consciente, pausas breves o ejercicios de relajación.
7. Evitar la normalización del agotamiento y la sobrecarga laboral como parte “natural” del trabajo.
8. Colaborar con el equipo y la jefatura para identificar factores del entorno laboral que generan estrés.
9. Participar y responder con sinceridad las encuestas o evaluaciones sobre riesgos psicosociales.
10. Buscar apoyo profesional cuando el estrés persista o afecte la salud o el desempeño.

Prevención de los Riesgos derivados del trabajo y la Promoción de la Salud Laboral

Propósito

Promover una participación activa y responsable de las personas trabajadoras en el cuidado de su seguridad y salud en el trabajo, mediante prácticas preventivas y el cumplimiento de las normas institucionales. La idea es contribuir a espacios de trabajo más seguros, reducir accidentes y enfermedades laborales y proteger el bienestar individual y colectivo.

Estas prácticas forman parte del compromiso institucional con la seguridad y se enmarcan dentro de responsabilidades compartidas entre la organización y las personas trabajadoras.

Acciones recomendadas para prevenir los riesgos laborales:

1. Realizar el trabajo de forma segura, siguiendo las normas y procedimientos establecidos.
2. Identificar y reportar de inmediato condiciones inseguras o situaciones de riesgo en el lugar de trabajo.
3. Cumplir con las medidas de seguridad en los edificios judiciales y durante las labores externas y traslados.
4. Utilizar correctamente el equipo de protección personal cuando el puesto lo requiera.
5. Participar en capacitaciones, campañas o simulacros relacionados con salud y seguridad laboral.
6. Colaborar con las instancias técnicas en la identificación de riesgos del puesto o entorno de trabajo.
7. Aplicar recomendaciones ergonómicas para prevenir molestias físicas o lesiones.
8. Reportar oportunamente accidentes de trabajo o incidentes, según los procedimientos vigentes.
9. Cuidar el uso de instalaciones, mobiliario y equipos de trabajo.
10. Promover una actitud preventiva y solidaria con la seguridad propia y la de las demás personas.

Prevención y atención de la violencia laboral

Propósito

Contribuir a ambientes de trabajo respetuosos y seguros, libres de cualquier forma de violencia, acoso o discriminación. Este lineamiento busca fortalecer conductas basadas en el respeto, la dignidad y la comunicación no violenta, así como el uso adecuado de los mecanismos institucionales para prevenir y atender situaciones de violencia laboral.

Prácticas para contribuir a un entorno respetuoso

1. Evitar cualquier conducta violenta, ofensiva o discriminatoria en el trabajo.
2. Tratar a todas las personas con respeto, cortesía y profesionalismo.
3. Evitar gritos, burlas, humillaciones o comentarios hostiles, ya sea de manera presencial o digital.
4. No participar en rumores, chismes o prácticas que dañen la convivencia.
5. Respetar la diversidad y las diferencias individuales.
6. Participar en capacitaciones sobre prevención de la violencia y el acoso laboral.
7. Informarse y cumplir la normativa institucional vigente en esta materia.
8. Fortalecer y aplicar el establecimiento de límites personales claros ante situaciones en las que se identifiquen conductas irrespetuosas o manifestaciones de violencia
9. Denunciar de forma oportuna situaciones de violencia que se vivan o presencié.
10. Colaborar con las instancias institucionales responsables durante los procesos de atención.
11. Mantener una actitud vigilante y responsable frente al clima laboral.

Gestión Saludable de los Conflictos entre el Personal Judicial

Propósito:

Promover formas sanas y constructivas de manejar los conflictos que surgen en el trabajo, fortaleciendo el diálogo, la escucha y la búsqueda de acuerdos. Reconociendo que no todos los conflictos pueden resolverse de forma individual y que algunos requieren apoyo institucional o mediación formal.

Este lineamiento busca prevenir escaladas innecesarias, cuidar las relaciones laborales y favorecer ambientes de trabajo colaborativos.

Acciones recomendadas para gestionar los conflictos de manera saludable:

1. Atender los conflictos a tiempo para no dejar que escalen o se cronifiquen.
2. Cuando sea posible, dialogar directamente con las personas involucradas cuando sea posible.
3. Expresar desacuerdos de forma respetuosa y clara.
4. Escuchar activamente a las demás personas, con apertura y respeto, procurando comprender sus puntos de vista y necesidades
5. Evitar involucrar a terceras personas ajenas al conflicto y crear bandos.
6. Reconocer la responsabilidad personal dentro del conflicto.
7. Buscar soluciones que beneficien a todas las partes.
8. Participar en capacitaciones sobre resolución pacífica de conflictos.
9. Cumplir los acuerdos alcanzados.

Corresponsabilidad en el liderazgo y el trabajo en equipo

Propósito

El liderazgo saludable es una construcción compartida que requiere tanto conducción responsable como participación comprometida.

Las siguientes acciones buscan promover un liderazgo respetuoso, íntegro y eficaz, mediante prácticas de colaboración, comunicación asertiva y proactividad.

Acciones prioritarias para apoyar el liderazgo de su oficina:

1. Mantener una actitud de colaboración y respeto hacia la jefatura y el equipo de trabajo.
2. Cumplir responsablemente con las tareas y compromisos asignados.
3. Mantener una comunicación clara, respetuosa y oportuna con la jefatura.
4. Alertar oportunamente sobre situaciones problemáticas o riesgos que puedan afectar el servicio.
5. Actuar con iniciativa y proactividad, aportando propuestas de mejora.
6. Participar activamente en los espacios de trabajo en equipo y procesos participativos.
7. Alinear el quehacer diario con los valores éticos e institucionales del Poder Judicial.

Capacitación en Bienestar, Salud y Calidad de Vida

Propósito

Ofrecer oportunidades de aprendizaje continuo que fortalezcan el bienestar, la salud y la sostenibilidad laboral de las personas trabajadoras, promoviendo la adquisición de conocimientos y prácticas aplicables al trabajo cotidiano.

La capacitación en esta materia constituye un recurso de apoyo para el desarrollo personal y profesional, contribuyendo a un desempeño saludable y sostenible en el tiempo.

Acciones recomendadas para fortalecer su conocimiento en bienestar y salud:

1. Definir un plan personal de aprendizaje con temas prioritarios relacionados con bienestar y salud.
2. Revisar periódicamente las ofertas institucionales de capacitación.
3. Participar activamente en las actividades formativas elegidas.
4. Aprovechar los recursos institucionales de autoformación disponibles.
5. Registrar los aprendizajes clave obtenidos en las actividades formativas.
6. Aplicar aprendizajes concretos en el trabajo cotidiano.
7. Compartir aprendizajes y recursos relevantes con el equipo de trabajo.
8. Proponer necesidades de capacitación según los retos del puesto o del despacho.

Conciliación de la vida laboral, personal y familiar

Propósito

Promover un equilibrio real y sostenible entre el trabajo y la vida personal y familiar, mediante el uso responsable de los mecanismos institucionales y el respeto a los tiempos de descanso, cuidando la salud, el bienestar y la calidad del servicio público.

Promoviendo el uso responsable de los mecanismos disponibles dentro de las posibilidades del puesto y las necesidades del servicio.

Acciones sugeridas para favorecer la conciliación de su vida laboral, personal y familiar

1. Realizar una administración efectiva del tiempo para cumplir el trabajo dentro de la jornada laboral.
2. Utilizar los mecanismos de conciliación del trabajo con la vida personal y familiar disponibles conforme a la normativa.
3. Evitar extender innecesariamente la jornada laboral y en los casos que se requiera extender la jornada laboral, dejar documentada la situación con la persona que le supervisa
4. Establecer límites claros entre trabajo y vida personal.
5. Comunicar a la jefatura situaciones personales o familiares que requieran ajustes temporales de las labores.
6. Promover la corresponsabilidad en las tareas de cuidado.
7. Aprovechar vacaciones y descansos para el descanso real.

Autoevaluación de prácticas de bienestar y salud laboral

Instrucciones generales

Esta herramienta es de uso exclusivamente personal y tiene fines reflexivos. Le permitirá realizar una autoevaluación breve y orientativa sobre las prácticas de bienestar y salud en su vida laboral, tomando como referencia su experiencia durante los últimos tres meses.

Para cada ítem, marque la opción que mejor refleje su realidad y asigne el puntaje correspondiente, de acuerdo con la siguiente escala:

- **Nunca: 0 puntos**
- **Algunas veces: 1 punto**
- **Frecuentemente: 2 puntos**
- **Siempre: 3 puntos**

Lineamiento	Acción	0 Nunca	1 Algunas veces	2 Frecuente mente	3 Siempre
Autocuidado de mi salud	1. Planifico y priorizo mis tareas dentro de la jornada laboral.				
	2. Mantengo hábitos adecuados de descanso y desconexión laboral.				
	3. Cuido activamente mi salud física y emocional (alimentación, actividad física, chequeos, autocuidado mental).				
Gestión saludable del estrés laboral	4. Identifico oportunamente señales de estrés o desgaste laboral.				
	5. Comunico a mi jefatura cuando la carga laboral o la presión afectan mi bienestar.				
	6. Utilizo o conozco los recursos institucionales disponibles para atender el estrés laboral.				
Prevención de los Riesgos del Trabajo	7. Trabajo de forma segura y cumplo las normas de salud y seguridad laboral.				
	8. Reporto condiciones inseguras, incidentes o accidentes de trabajo				
Prevención violencia laboral	9. Mantengo un trato respetuoso y libre de conductas violentas o discriminatorias.				
	10. Denuncio o informo situaciones de violencia laboral cuando ocurren o las presencio				
Gestión Saludable de los Conflictos	11. Abordo los conflictos de forma oportuna, respetuosa y directa.				
	12. Participo en la búsqueda de soluciones dialogadas y acuerdos sostenibles				
Apoyo al Liderazgo	13. Mantengo una comunicación respetuosa y colaborativa con mi jefatura y equipo.				
	14. Actúo con iniciativa y compromiso para mejorar el trabajo y el clima laboral				

Capacitación en bienestar	15. Participo en actividades de capacitación relacionadas con bienestar, salud o calidad de vida.				
Conciliación de la vida laboral, personal y familiar	16. Respeto mi horario laboral y establezco límites entre el trabajo y mi vida personal.				
	17. Utilizo responsablemente los mecanismos de conciliación disponibles (teletrabajo, flexibilidad, vacaciones, permisos).				
Resultado total:					

Una vez completada la lista, sume el total de puntos obtenidos e interprete su resultado según la siguiente referencia:

- **41 – 51 puntos: Nivel alto de bienestar y prácticas saludables.**
- **26 – 40 puntos: Nivel medio; se identifican fortalezas y oportunidades de mejora.**
- **0 – 25 puntos: Nivel bajo; se recomienda revisar la guía y valorar el uso de los apoyos institucionales disponibles.**

En el siguiente enlace puede acceder a la autoevaluación de forma más automatizada: <https://view.genially.com/69c179fba46e1df8c4795c9a>