

17 de julio de 2023

BOLETÍN DE PRENSA – 43

## Promueve Poder Judicial programas de bienestar para su personal

*\*El objetivo es generar estrategias y programas que les ayuden a procurar su salud física y mental, que se reflejen en productividad y rendimiento laboral*

Impartir justicia con sentido humano es prioritario en el Poder Judicial del Estado de Hidalgo (PJEH), por ello promueve programas de bienestar para el personal que a su vez se traducen en mejores servicios para la ciudadanía.

La Presidenta del PJEH, Rebeca Aladro Echeverría, sostuvo un encuentro con integrantes de la Familia Judicial que conformaron el primer grupo del programa “Activa Mente y Cuerpo”, cuya finalidad es acercar servicios de nutrición, psicología, acondicionamiento físico y técnicas de relajación.

En su mensaje la presidenta del Tribunal Superior de Justicia señaló la importancia de generar estrategias y programas que les ayuden a procurar su salud física y mental, que se reflejen en productividad y rendimiento laboral.

Durante cuatro semanas, 23 participantes, aprendieron de la elaboración de alimentos saludables mediante estrategias y herramientas de autocuidado; identificar las causas emocionales que existen detrás del sobrepeso y la obesidad; acondicionamiento físico; técnicas de relajación y cómo prevenir padecimientos crónico degenerativos asociados al sobrepeso y obesidad.

Aladro Echeverría recalcó la importancia de cuidar la salud física y mental del personal, toda vez que, dijo, estar bien consigo mismo se refleja en el trato que se brinda a la ciudadanía, por lo que felicitó a las y los participantes por su esfuerzo y compromiso, a quienes conminó a seguir trabajando en su persona con la confianza de que su institución seguirá apoyándoles.

Por su parte, las participantes expresaron su agradecimiento por dichas acciones y señalaron que los cambios que han observado en su estado





PODER JUDICIAL  
H I D A L G O



COORDINACIÓN DE  
I N F O R M A C I Ó N

emocional y de salud han sido favorables e incluso se han extendido a sus familias y se ven reflejadas en su desempeño en la institución.

La atención a la salud física y mental del personal del Poder Judicial, con miras a fortalecer la atención y el rendimiento laboral, fue parte de los compromisos realizados por Aladro Echeverría al inicio de su gestión. El programa “Activa Mente y Cuerpo” continuará de manera permanente sumando en próximas etapas actividades como grupos terapéuticos, círculos de paz y medicina alternativa.

