

Unidad Técnica Central continua capacitando a personal de La CSJ sobre a “Auto Cuido y Estrés laboral”



La Unidad Técnica Central de la CSJ continuo este día impartiendo la charla “Auto Cuido y Estrés Laboral” al personal de las diferentes sedes judiciales de la Zona Central, Para Centra, Oriental y Occidental del país.

Durante la charla se brindaron herramientas y estrategias que deberán ser aplicadas por los operadores judiciales, en sus actividades personales, familiares y laborales, las que ayudarán a disminuir el estrés que estas puedan generar.

De acuerdo al Lic. Guillermo Enrique Rendón, facilitador; el estrés ocasiona en los trabajadores, problemas físicos y de salud, que influyen en la baja del rendimiento laboral y en la atención adecuada que demandan los usuarios del sistema.

Según el Lic. Rendón, con este tipo de charlas se motiva a los participantes a realizar actividades físicas y mentales, útiles para mantenerse bien, física y emocionalmente.