

EMA y Las Panchas compartieron experiencias de liderazgo y autocuidado



ORGANISMO DE INVESTIGACIÓN JUDICIAL



OIJ INFORMATIVO INSTITUCIONAL



La actividad inició con la presentación de EMA y de las participantes de ambos grupos, seguida de un intercambio de experiencias sobre la conformación y evolución de Las Panchas, comunidad que comenzó a gestarse en el año 2020 y que desde 2021 desarrolla acciones de acompañamiento y liderazgo para mujeres policías en todo el territorio nacional.

Uno de los temas centrales del encuentro fue el autocuidado, abordado por la psicóloga Natalia Estrada mediante dinámicas de integración y reflexión que permitieron a las participantes compartir experiencias personales y reconocer la importancia de atender su bienestar emocional. “...Las actividades promovieron espacios de escucha, empatía y fortalecimiento de vínculos, generando momentos de gran significado para las asistentes...”, agregó Estrada.

Posteriormente, la psicóloga Rebeca Mora, también de SAPSO, presentó el programa PRISMA: “Cuidémonos para cuidar”, una iniciativa orientada a fomentar hábitos saludables y estrategias para el manejo del estrés laboral. Durante su intervención destacó la importancia de realizar pausas activas, cuidar la salud mental y procurar espacios personales de bienestar, especialmente para mujeres que, además de sus responsabilidades laborales, desempeñan múltiples roles en sus hogares y comunidades.

Como parte de esta experiencia, las participantes recibieron un kit de autocuidado con materiales recreativos y de relajación, diseñado para promover momentos de desconexión y manejo saludable del estrés en su vida cotidiana.

En horas de la tarde se desarrollaron espacios de integración y trabajo grupal, enfocados en conocer de cerca la experiencia organizativa de Las Panchas y obtener insumos que permitan fortalecer el crecimiento de EMA dentro del OIJ. El intercambio permitió identificar buenas prácticas relacionadas con el liderazgo femenino, la construcción de redes de apoyo y el acompañamiento entre mujeres en el entorno laboral.



La actividad inició con la presentación de EMA y de las participantes de ambos grupos, seguida de un intercambio de experiencias sobre la conformación y evolución de Las Panchas, comunidad que comenzó a gestarse en el año 2020 y que desde 2021 desarrolla acciones de acompañamiento y liderazgo para mujeres policías en todo el territorio nacional.

Uno de los temas centrales del encuentro fue el autocuidado, abordado por la psicóloga Natalia Estrada mediante dinámicas de integración y reflexión que permitieron a las participantes compartir experiencias personales y reconocer la importancia de atender su bienestar emocional. “...Las actividades promovieron espacios de escucha, empatía y fortalecimiento de vínculos, generando momentos de gran significado para las asistentes...”, agregó Estrada.

Posteriormente, la psicóloga Rebeca Mora, también de SAPSO, presentó el programa PRISMA: “Cuidémonos para cuidar”, una iniciativa orientada a fomentar hábitos saludables y estrategias para el manejo del estrés laboral. Durante su intervención destacó la importancia de realizar pausas activas, cuidar la salud mental y procurar espacios personales de bienestar, especialmente para mujeres que, además de sus responsabilidades laborales, desempeñan múltiples roles en sus hogares y comunidades.

Como parte de esta experiencia, las participantes recibieron un kit de autocuidado con materiales recreativos y de relajación, diseñado para promover momentos de desconexión y manejo saludable del estrés en su vida cotidiana.

En horas de la tarde se desarrollaron espacios de integración y trabajo grupal, enfocados en conocer de cerca la experiencia organizativa de Las Panchas y obtener insumos que permitan fortalecer el crecimiento de EMA dentro del OIJ. El intercambio permitió identificar buenas prácticas relacionadas con el liderazgo femenino, la construcción de redes de apoyo y el acompañamiento entre mujeres en el entorno laboral.



Para Lady Martínez Gutiérrez, Oficial Directora de la Estación de Guardacostas de Puntarenas y una de las líderes de Las Panchas, este tipo de iniciativas evidencian la importancia de promover la sororidad, el trabajo en equipo y el empoderamiento femenino.

"...Independientemente de nuestras funciones o de los distintos roles que desempeñamos en la vida, siempre podemos acompañarnos y apoyarnos mutuamente. El autocuidado, el amor propio y el bienestar personal son fundamentales para poder servir y ayudar a otras personas...", destacó Martínez.

Actualmente, Las Panchas está conformado por aproximadamente 50 mujeres pertenecientes a distintas dependencias policiales y de seguridad del país, incluyendo Fuerza Pública, Policía de Fronteras, Servicio Nacional de Guardacostas, Policía de Control de Drogas, Policía Penitenciaria, Policía Municipal, entre otras instituciones.

El encuentro permitió reafirmar el valor de la colaboración interinstitucional y la importancia de crear espacios seguros donde las mujeres puedan compartir experiencias, fortalecer sus capacidades y construir redes de apoyo. Con iniciativas como EMA, el OIJ continúa promoviendo el bienestar integral de sus funcionarias, apostando por una cultura organizacional basada en el acompañamiento, el liderazgo y el crecimiento personal.



Información confidencial - CICO
800-8000-645 8800-0646



Arte: Oficina de Información y Prensa OIJ

APP OIJ CR SAFE

www.sitiooj.poder-judicial.go.cr