



ALCALDÍA DE PEREIRA

CIRCULAR No. 344

18 de agosto de 2015

DE: Secretaría de Desarrollo Administrativo

PARA: Asesoría Privada
 Asesoría De Comunicaciones
 Asesoría De Control Interno
 Secretaría Jurídica
 Secretaría De Desarrollo Administrativo
 Secretaría De Desarrollo Rural
 ARGENIS MONCADA QUINTERO
 Auxiliar Administrativo
 GLORIA SANCHEZ SANCHEZ
 Contratista
 GUILLERMO ANTONIO LOPEZ GALLEGO
 Contratista
 HERNANDO VARGAS HERRERA
 Contratista
 JHAISON MOSQUERA ROSERO
 Contratista
 JHON JAIR O ORTIZ MARTINEZ
 Contratista
 JORGE ALBERTO SALAZAR BETANCUR
 Contratista
 JOSE ANTONIO CALDERON GARCIA
 Contratista
 JUAN SEBASTIAN BLANDON OROZCO
 Contratista
 LADY YESENIA PESCADOR RAMIREZ
 Contratista
 LUIS FERNANDO VALENCIA GARCIA
 Contratista
 MARLENY CUERVO
 Auxiliar Administrativo
 STEFFANYA GARCIA
 Contratista
 STEVENSON CARDENAS GALEANO
 Contratista
 WILTON CESAR CALDERON CALDERON
 Profesional Universitario
 Más Familias En Acción
 Subprograma Juventud
 ADRIANA AGUIRRE BEJARANO
 Auxiliar Administrativo
 ALBA LUCIA LOPEZ CASTAÑEDA
 Auxiliar Administrativo





ALCALDÍA DE PEREIRA

ALEJANDRO OSPINA COLL

Profesional

ALEXANDER MORALES FRANCO

Contratista

ALEXANDER GRANADOS GRANADOS

Secretario de Desarrollo Social y Político

ANA CRISTINA BUENO RESTREPO

Contratista

ANA LUCIA LOPEZ

Profesional Universitario

ANGELA BEDOYA MARIN

Obrero

ANGELA MARIA MARULANDA QUINTERO

Subsecretaria de Desarrollo Social Y Político

ANGELA JANETH MARTINEZ RUIZ

Auxiliar Administrativo

ANGIE XIMENA VELASQUEZ CALVO

Contratista

CARLOS ALBERTO MONTES GONZALES

Contratista

CARLOS ALBERTO MEJIA BEDOYA

Contratista

CARLOS ALBERTO MONTES GONZALEZ

Contratista

CARLOS ANDRES ALZATE TRIANA

Contratista

CARLOS ARTURO VALENCIA GIRALDO

Auxiliar Administrativo

CARLOS ARTURO VALENCIA GIRALDO

Auxiliar Administrativo

CARMEN ELENA ECHEVERRI OROZCO

Profesional

CESAR AUGUSTO LOPEZ RIOS

Tecnico Administrativo

CESAR AUGUSTO MAHECHA

Profesional Universitario

CHRISTIAN MACHADO VINASCO

Auxiliar Administrativo

CLAUDIA LORENA VELEZ GUARIN

Auxiliar Administrativo

CLAUDIA PATRICIA ECHAVARRIA VANEGAS

Profesional Universitario

CLAUDIA PATRICIA RODRIGUEZ DAGUA

Contratista

DIANA CARMENZA ARIAS LOPEZ

Profesional

DIANA CAROLINA SOTO BAÑOL

Contratista

DIANA MARCELA BENAVIDEZ MENDOZA

Coordinador de Area

DIANA MARCELA GONZALEZ ESCOBAR

Contratista



ALCALDÍA DE PEREIRA

DIANA PAOLA OSORIO RUIZ

Contratista

DORIS TORO CALVO

Auxiliar Administrativo

EDUARDO ANTONIO PEREZ RESTREPO

Contratista

ESMERALDA ROZO ARBOLEDA

Comisario de Familia

ESTELLA IDARRAGA PIEDRAHITA

Contratista

FABIAN CARMONA PINEDA

Contratista

FABIAN HURTADO SUAREZ

Administrador Sisbén

GABRIEL BURITICA MARIN

Contratista

GLORIA ELENA MARIN OSPINA

Contratista

GLORIA LILIANA GARCIA MONTES

Profesional

GUILLERMO CARLOS PEREZ CORAL

Auxiliar Administrativo

GUILLERMO ANTONIO VALENCIA CARDONA

Contratista

HAROLD FERNANDO ALZATE

Contratista

HUMBERTO SANCHEZ SANCHEZ

Contratista

JHON JAIRO VELASQUEZ

Profesional Especializado

JHON MARIO JIMENEZ MOLINA

Coordinador Casa de Justicia de Cuba

JOHANA MARCELA AGUDELO CORTES

Contratista

JOHANNA RIVILLAS OROZCO

Tecnico Administrativo

JOHN FREDY CUNDAR MELO

Auxiliar Administrativo

JOHN FREDY CUNDAR MELO

Contratista

JORGE IVAN ROMERO BEDOYA

Contratista

JUAN CARLOS CATAÑO BETANCUR

Contratista

JULIAN HUMBERTO MEJIA VEGA

Contratista

KATERINE DIAZ TASCÓN

Contratista

LAURA MARIN GIRALDO

Contratista

LAURA VIVIANA GALLEGO RENDON

Contratista



ALCALDÍA DE PEREIRA

LIBANIEL MONTOYA POSADA

Profesional Universitario

LIBIA DUQUE ESCOBAR

Profesional

LILIANA MARIA VELEZ SANTA

Profesional Universitario

LILIANA PATRICIA GARCIA

Profesional Universitario

LUZ ELENA GALLEGO TANGARIFE

Tecnico Administrativo

LUZ PIEDAD BEDOYA PARRA

Profesional

LUZ STELA LOAIZA ZULUAGA

Subsecretario de Desarrollo Social y Politico

LUZ ELENA ARANGO SANCHEZ

Contratista

LUZ MARINA CORREA CARDONA

Contratista

MANUEL ALEJANDRO VELASQUEZ

Contratista

MARIA NEILA SANCHEZ CLAVIJO

Auxiliar Administrativo

MARTHA JUDITH VASQUEZ

Contratista

MARTHA LUCIA AGUDELO MARTINEZ

Auxiliar Administrativo

MAURICIO ALEJANDRO DIAZ QUINTERO

Contratista

MILTON JAVIER ARIAS MIRANDA

Contratista

MIRYAM ORLAS LLANOS

Profesional Universitario

MONICA ARENAS RESTREPO

Auxiliar Administrativo

OLGA JASNEO ARANGO ORTIZ

Contratista

PAULA ANDREA BEDOYA ESCOBAR

Obrero

RODOLFO DUQUE RODOLFO DUQUE

Tecnico Administrativo

ROSA ELENA CALIMAN PABON

Comisario de Familia

SANDRA MILENA CASAÑAS LOAIZA

Contratista

SENEIDA DELGADO MINA

Contratista

SONIA STELLA CARDONA CASTAÑO

Contratista

SUSANA MEJIA TRUJILLO

Contratista

WILFOR LOPEZ

Comisario de Familia



ALCALDÍA DE PEREIRA

WILLIAM PORRAS LOPEZ

Auxiliar Administrativo

WILLIAM DE JESUS MADRID OSORIO

Comisario de Familia

WILMAR ALEXANDER ALVAREZ ISAZA

Contratista

YENNY ANDREA MUÑOZ JAIME

Contratista

YENNY PAOLA MENA LOZANO

Contratista

Secretaría De Educación

Secretaría De Gestión Inmobiliaria

Secretaría De Gobierno

Secretaría De Hacienda Y Finanzas Públicas

Secretaría De Infraestructura

Secretaría De Planeación

Secretaría De Recreación Y Deportes

Secretaría De Salud Y Seguridad Social

ENRIQUE ANTONIO VASQUEZ ZULETA

Alcalde

GLORIA INES MUÑOZ GOMEZ

Secretaria Ejecutiva

GLORIA INES QUICENO ARIAS

Contratista

GLORIA AYDEE MORALES GARCIA

Contratista

MONICA ALEXANDRA BLANDON BETANCUR

Contratista

ENRIQUE ANTONIO VASQUEZ ZULETA

Alcalde

ASUNTO: La depresión y el desempeño laboral

Cordial saludo,



La depresión es una enfermedad más frecuente de lo que creemos y afecta a cerca de 350 millones de personas en el mundo. Es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye efectivamente a la carga mundial de morbilidad. Afecta más a la mujer que al hombre y en el peor de los casos puede llevar al suicidio, estimándose en cerca de un millón de muertes al año por esta causa. La depresión no debe confundirse con las variaciones habituales del estado de ánimo o las alteraciones emocionales suscitadas por los cotidianos problemas que el ser humano afronta permanentemente. En algunos casos, la depresión puede convertirse en crónica, sobre todo cuando no se trata oportuna y adecuadamente.

Lo más grave de este problema es que más de la mitad de las personas afectadas en el mundo por esta enfermedad no reciben tratamiento. Esto sumado a la dificultad en realizar diagnósticos correctos y que generalmente se recurre a tratamientos con antidepresivos, cuando, si se descubre a tiempo, pueden utilizarse tratamiento sicosociales.



ALCALDÍA DE PEREIRA

La depresión puede manifestarse a través de la ansiedad, trastornos del sueño y del apetito, estado de ánimo irritable, logorrea, pérdida de interés en actividades del día a día, la presencia de pensamientos de autodesprecio y desesperanza, sentimiento de culpa, baja o alta autoestima, llanto sin razón, dificultad notoria en la concentración y en algunos casos, manifestaciones somáticas, sin explicaciones aparentemente lógicas. Si el trastorno es leve, las personas pueden desarrollar con relativa normalidad sus actividades, pero, cuando el trastorno es grave, difícilmente pueden hacerlo.

La depresión puede afectar de muchas maneras el desempeño laboral. Por ejemplo: impuntualidad y ausencias injustificadas; reiteradas discusiones y enfrentamientos con los compañeros de trabajo; lentitud en el ritmo de trabajo; errores frecuentes en la ejecución de las tareas asignadas; impuntualidad en el horario laboral y dificultad de concentración acompañada de olvidos permanentes y falta de resultados.

Para tratar esta enfermedad lo ideal es hacerlo utilizando estrategias sicosociales, antes de pasar al control con medicamentos. Pero, también, podemos ayudarnos teniendo en cuenta algunos tips: Tratar de ser feliz, buscando mayor satisfacción en lo que se hace, especialmente en la oficina; limitar el tiempo de utilización de las redes sociales, pues, su uso inadecuado puede propiciar los celos, la inseguridad, la envidia y algunos sentimientos que pueden terminar en depresión; mejorar la alimentación, ya que el aumento de peso generalmente está asociado a la depresión; realizar actividad física produce endorfinas, las cuales aumentan la felicidad, ya que se mejora la percepción sobre el cuerpo.

El cambio de hábitos puede ayudar a contrarrestar la depresión. Manos a la obra!

Atentamente,

JESUS MARIA HERNANDEZ CRUZ
Secretario de Desarrollo Administrativo

Proyectó y elaborado por: Jesús María Hernández Cruz

ZERO PAPEL