



ALCALDÍA DE PEREIRA

CIRCULAR No. 363

02 de septiembre 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

JHON JAIRO ORTIZ MARTINEZ

Contratista

MARLENY CUERVO

Auxiliar Administrativo

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

ALEJANDRO OSPINA COLL

Profesional

ALEXANDER MORALES FRANCO

Contratista

ALEXANDER GRANADOS GRANADOS

Secretario de Desarrollo Social y Politico

ANA CRISTINA BUENO RESTREPO

Contratista

ANA LUCIA LOPEZ

Profesional Universitario

ANGELA BEDOYA MARIN

Obrero

ANGELA MARIA MARULANDA QUINTERO

Subsecretaria de Desarrollo Social Y Politico

ANGELA JANETH MARTINEZ RUIZ

Auxiliar Administrativo

ANGIE XIMENA VELASQUEZ CALVO

Contratista

CARLOS ALBERTO MEJIA BEDOYA

Contratista





ALCALDÍA DE PEREIRA

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 LUCIA MARULANDA LOPEZ

Contratista

DIANA CAROLINA SOTO BAÑOL

Contratista

DIANA MARCELA GONZALEZ ESCOBAR

Contratista

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

GLORIA ELENA MARIN OSPINA

Contratista

GLORIA LILIANA GARCIA MONTES

Profesional

GUILLERMO CARLOS PEREZ CORAL

Auxiliar Administrativo

HAROLD FERNANDO ALZATE

Contratista

HUMBERTO SANCHEZ SANCHEZ

Contratista

JHON JAIRO VELASQUEZ

Profesional Especializado



ALCALDÍA DE PEREIRA

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

KATERINE DIAZ TASCÓN

Contratista

LAURA MARIN GIRALDO

Contratista

LAURA VIVIANA GALLEGU RENDÓN

Contratista

LIBANIEL MONTOYA POSADA

Profesional Universitario

LIBIA DUQUE ESCOBAR

Profesional

LILIANA MARIA VELEZ SANTA

Profesional Universitario

LILIANA PATRICIA GARCIA

Profesional Universitario

LUZ ELENA GALLEGU TANGARIFE

Tecnico Administrativo

LUZ PIEDAD BEDOYA PARRA

Profesional

LUZ STELA LOAIZA ZULUAGA

Subsecretario de Desarrollo Social y Político

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



ALCALDÍA DE PEREIRA

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

SENEIDA DELGADO MINA

Contratista

SONIA STELLA CARDONA CASTAÑO

Contratista

SUSANA MEJIA TRUJILLO

Contratista

WILFOR LOPEZ

Comisario de Familia

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 Ansiedad



ALCALDÍA DE PEREIRA

Cordial saludo,

La ansiedad es la experiencia anticipada del fracaso . Seth Godin

La ansiedad no sólo afecta negativamente a su espíritu y su potencial, sino que también a la habilidad de cuidarse a sí mismo en mente y Espíritu . Jonathan Davidson.

La ansiedad mina el intelecto . Anónimo

La ansiedad es un arroyito de temor que corre por la mente. Si se le alimenta puede convertirse en un torrente que arrastrará todos nuestros pensamientos . A. Roche

Ningún negocio humano merece ansiedad . Platón

Cada mañana tiene dos asas, podemos tomar el día por el asa de la ansiedad o por el asa de la fe . Henry Ward Beecher

La ansiedad con miedo y el miedo con ansiedad contribuyen a robarle al ser humano sus cualidades más esenciales. Una de ellas es la reflexión . Konrad Lorenz

Libérate de la ansiedad, piensa que lo que debe ser, será, y sucederá naturalmente . Facundo Cabral

La vida actual, caracterizada por un constante y estresante frenesí, es el escenario propicio para que se desarrolle este tipo de estados afectivos que en muchas ocasiones van acompañados de tristeza profunda, temores, irritabilidad, insomnio, dolores de cabeza. La ansiedad aparece como reacción ante un peligro desconocido o una fuerte impresión e incluso, muchas veces se presenta sin ninguna aparente causa. Es un concepto netamente freudiano.

Y antes de acudir al psicoanálisis, este trastorno se puede controlar acometiendo algunas acciones: valorar las cosas buenas que se tienen, aprender a identificar prioridades, aprender a delegar, programar tiempo libre para disfrutar de los pasatiempos favoritos, compartir más con los seres queridos, adoptar rutinas de ejercicios, beber agua.

Si la ansiedad no se controla, puede afectar directamente nuestra capacidad laboral, disminuyendo la productividad, ya que la ansiedad puede generar mal humor, insomnio, falta de concentración, inseguridad, temor y un sinnúmero de dolencias físicas que son el resultado de somatizar la ansiedad.

A combatir la ansiedad!!!

Atentamente,



ALCALDÍA DE PEREIRA

JESUS MARIA HERNANDEZ CRUZ
Secretario de Desarrollo Administrativo

Proyectó y elaborado por: Jesus Maria Hernandez Cruz

