

CIRCULAR No. 84

13 de febrero de 2017

DE: 2.14.2. Dirección de Talento Humano

PARA: 2.12. Secretaría De Desarrollo Social Y Político

ASUNTO: Apoyo y Acompañamiento Psicológico

Cordial saludo,

La Alcaldía Municipal de Pereira a través de la Secretaria de Desarrollo Administrativo, Oficina de **Salud y Seguridad en el Trabajo**, desarrolla e implementa estrategias de prevención de riesgos Psicosociales y promoción de la Salud Mental en el trabajo, brindado apoyo y acompañamiento psicológico para los funcionarios públicos que lo requieran.

Para solicitar consulta es suficiente con que se produzca una sola de las situaciones que aquí abajo se explican. Estos son los síntomas que indican la necesidad de acudir a un psicólogo:

1. **Usted siente que no tiene control** sobre su día a día (acontecimientos diarios).
2. **Empieza a somatizar** (Diversos dolores, en función de las características de cada persona) o a **tener ataques de ansiedad**(presión en el pecho, aceleración del ritmo cardíaco, hiperventilación o respiración muy superficial y acelerada, sudoración...).
3. **No tiene control** sobre las emociones (Llanto, rabia, angustia, tristeza, desolación, sentimientos de impotencia, desesperanza...).
4. **Se encuentra en una situación límite**, que no sabe resolver o no tiene fuerza para

afrontar (Problemas graves de pareja, hijos o trabajo).

5. Siente que su área emocional le arrastra y no es capaz de analizar las cosas con objetividad y actuar inteligentemente.

6. Está lleno de pensamientos negativos, catastrofistas, obsesiones o fijaciones... que le impiden vivir la vida con normalidad.

7. Desea que la vida se acabe y siente que no tiene sentido su papel en este mundo.

8. Siente una agresividad que es incapaz de controlar, y sabe que puede desencadenar en situaciones límite.

9. Piensa que todo el mundo está en su contra.

10. Tiene grandes dificultades para descansar, conciliar el sueño, desconectar de situaciones, y no puede vivir la vida con normalidad.

Atentamente,



LUZ ADRIANA LOPEZ LONDOÑO
Profesional Especializado



NOHELIA MONTOYA ARBELAEZ
Director(a) Administrativo(a) de Talento Humano

Anexos: [PUBLICIDADAtención Psicológica.jpg](#)

Proyectó y elaborado por: Miriam Hurtado Leon