



www.personeriacali.gov.co



**Personería
Santiago de Cali**

CONSEJOS PARA EQUILIBRAR TU VIDA PROFESIONAL Y LABORAL

Ansiedad: El Desafío Invisible en la Defensa de los Derechos Humanos

En nuestra labor diaria como defensores, defensoras y funcionarios de Derechos Humanos, solemos enfocarnos en el bienestar de las comunidades y la justicia social. Sin embargo, para sostener esa lucha externa, es vital mirar hacia adentro. El trastorno de ansiedad no es una señal de debilidad; es una respuesta compleja que afecta nuestra salud integral y nuestra capacidad de impacto. No es una "falla" de carácter, significa que biológicamente algo está pasando en nuestro interior y debemos prestar atención. Algunos estudios científicos plantean que la ansiedad puede obedecer a diferentes aspectos:

- **El Eje HHA (Hipotálamo-Hipofisario-Adrenal):** Explica que la ansiedad activa este sistema, liberando adrenalina y cortisol. En dosis moderadas es útil, pero en exceso produce neurotoxicidad, afectando la memoria y la regulación emocional.
- **Sintomatología Psicosomática:** Menciona que la ansiedad se manifiesta en el cuerpo mediante tensión muscular crónica, taquicardia, cefaleas tensionales y alteraciones del sistema inmunológico.
- **Distorsiones Cognitivas:** Es el fenómeno donde la mente "salta a conclusiones" catastróficas. En el trabajo de campo, esto puede nublar la objetividad necesaria para el análisis de casos.

1. Más allá de los nervios: Un impacto sistémico

La ansiedad no solo ocurre en la mente. Cuando se vuelve crónica, el cuerpo permanece en un estado de "alerta permanente", lo que desencadena consecuencias en múltiples niveles:

- **Salud Física y Emocional:** El cortisol constante puede derivar en fatiga crónica, problemas digestivos, insomnio y un agotamiento emocional que nos vuelve vulnerables al burnout.

Pero, ¿y qué es el "Burnout o síndrome del trabajador quemado) es un agotamiento físico y mental crónico por estrés laboral, que se manifiesta con cansancio extremo, cinismo o desapego hacia el trabajo (despersonalización) y una sensación de ineficacia o baja realización personal, afectando el rendimiento y la salud general con síntomas como insomnio, ansiedad, irritabilidad, dolores musculares y problemas de concentración, llevando incluso al aislamiento o abuso de sustancias en casos graves. ¿TE HA PASADO O TE ESTÁ PASANDO?

- **Calidad de Vida:** La ansiedad estrecha nuestro mundo. Lo que antes disfrutábamos se convierte en una fuente de preocupación, limitando nuestra capacidad de vivir el presente.

2. El eco en nuestras relaciones y el entorno laboral

Como profesionales, nuestro "instrumento" de trabajo es nuestra mente y nuestra capacidad de conectar con los demás. La ansiedad interfiere en esto de dos formas críticas:

- **Relaciones Personales:** La irritabilidad o el aislamiento (mecanismos comunes de defensa ante la ansiedad) pueden crear brechas con nuestros seres queridos y colegas, debilitando nuestra red de apoyo. Nos hace ver ante los demás como si algo hubiera cambiado o que nos molestan las demás personas. Cada caso es diferente.

- **Desempeño Laboral:** Afecta la toma de decisiones, la concentración y la creatividad. En un campo donde el juicio crítico es fundamental, una mente ansiosa puede sentirse paralizada por el perfeccionismo o el miedo al error. Nos lleva en ocasiones a no querer estar en nuestros espacios laborales o incrementa el ausentismo laboral, no necesariamente por incapacidad médica.

3. Hacia una cultura de cuidado mutuo

Para quienes trabajamos en Derechos Humanos, reconocer la ansiedad es el primer paso para garantizar la sostenibilidad de nuestra labor y de nuestra calidad de vida. No podemos cuidar los derechos de otros si vulneramos nuestro propio derecho a la salud mental.

Nota: La salud mental es un derecho humano fundamental. Validar nuestras emociones es el primer paso para sanarlas.

Recomendaciones Prácticas:

1. Normalizar la conversación: Hablar de salud mental en el equipo reduce el estigma.
2. Establecer límites claros: Diferenciar el tiempo de servicio del tiempo de descanso.
3. Buscar apoyo profesional: La terapia es una herramienta técnica tan valiosa como cualquier capacitación jurídica o social.

RECUERDA: Puedes llamar a nuestra
LÍNEA VITAL 3160171717.
Absoluta Reserva y Confidencialidad.
Escucharte y orientarte es nuestra prioridad

Actualízate

Fortalece tus competencias: mejora habilidades en liderazgo, comunicación, trabajo en equipo y uso de herramientas digitales.

GERENCIA PÚBLICA 4.0: El modelo que revoluciona la forma de administrar la gestión pública.

Las entidades públicas avanzan en su modernización para ofrecer bienes y servicios de mayor calidad, impactando positivamente la vida de los ciudadanos. Este proceso requiere gerentes idóneos, capaces de dirigir estratégicamente la organización hacia el cumplimiento de sus objetivos.

La Gerencia Pública 4.0 se fundamenta en cuatro ejes esenciales:

- 01) Ética e integridad, actuando con coherencia y transparencia.
- 02) Capacidad para inspirar e influir, mediante liderazgo empático y comunicación efectiva.
- 03) Productividad, optimizando talento humano, tiempo, presupuesto y tecnología con eficiencia.
- 04) Adaptabilidad al cambio, asumiendo los retos de la Cuarta Revolución Industrial como agentes transformadores.

Este modelo fortalece una gestión pública más innovadora, eficiente y centrada en el ciudadano, en coherencia con el Programa Servidor Público 4.0.

CAPACÍTATE

Fortalece tus conocimientos y competencias con cursos virtuales gratuitos.

Invitamos a todos los funcionarios a fortalecer sus conocimientos y competencias a través de cursos virtuales gratuitos disponibles en diversas plataformas educativas. De esta manera, es posible actualizar saberes, adquirir nuevas habilidades y potenciar el desarrollo personal y profesional desde la comodidad de cualquier lugar.



Liderazgo en tiempos de Inteligencia Artificial, curso virtual (FV)

<https://ccc.kmelx.com/lms/course/097e55f5/details/>



Curso gratis online de idiomas

Hello!



https://alison.com/es/cursos/idioma#google_vignette?&page=3

PHILADELPHIA



La película Philadelphia (1993), dirigida por Jonathan Demme y protagonizada por Tom Hanks y Denzel Washington, cuenta la historia de Andrew Beckett, un abogado talentoso que es despedido de su firma cuando descubren que tiene VIH. Convencido de que fue víctima de discriminación, decide demandar a sus empleadores con la ayuda de un abogado que inicialmente tiene prejuicios hacia las personas con sida.

- Derechos humanos en la película:
La historia aborda principalmente:

- Derecho a la igualdad y no discriminación, especialmente por orientación sexual y condición de salud.
- Derecho al trabajo, al denunciar un despido injustificado.
- Derecho a la dignidad humana, frente al estigma social hacia las personas con VIH/Sida.
- Acceso a la justicia, al buscar reparación legal por la vulneración de sus derechos.

VALORES QUE COMO SERVIDORES DEBEMOS TENER EN CUENTA



SERVICIO:

La amabilidad es un valor institucional esencial que guía la conducta y la vocación de servicio de los servidores públicos. Se refleja en un trato digno, respetuoso y empático hacia la ciudadanía, garantizando una atención profesional, cercana y humana.

UN ESPACIO PARA REFLEXIONAR

Febrero: Mes del Amor... pero el Amor Verdadero viene de Dios

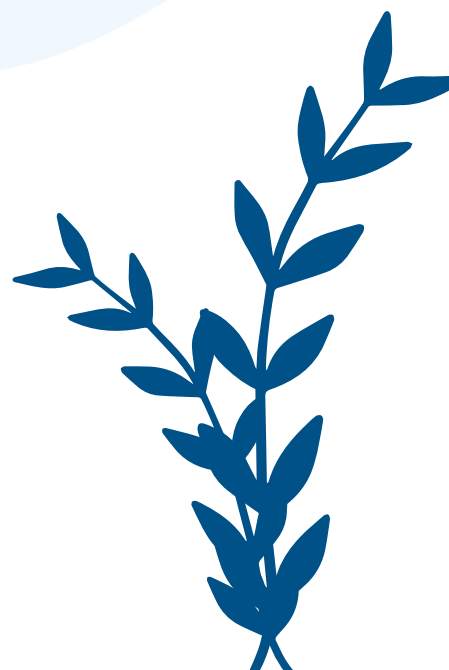
En este mes donde muchos celebran el amor, recordemos que el amor más grande, más puro y más fiel no es el de una persona hacia otra... es el amor de Dios hacia nosotros.

La Biblia nos dice: **"Nosotros le amamos a Él, porque Él nos amó primero."** 1 Juan 4:19

Antes de que alguien nos abrazara, nos eligiera o nos prometiera amor, Dios ya nos había amado con un amor que no depende de fechas, regalos o palabras bonitas, Un amor que permanece, sana, restaura y transforma.

En este mes de San Valentín, más allá de celebrar el amor humano, acerquémonos a la fuente del amor verdadero, busquemos a Dios con fe, confiando en que Él llena vacíos, fortalece corazones y nos enseña a amar de verdad. Que este febrero no solo sea un mes de corazones... Que sea de fe, de reconciliación con Dios.

Un mes para recordar que el amor más grande ya nos fue dado en la cruz. Si buscas amor verdadero, empieza buscándolo a Él.



RECONOCIMIENTOS

Reconocemos y celebramos su trayectoria en la entidad.

Reconocemos su destacada trayectoria, fruto de años de esfuerzo, compromiso y dedicación constante. Su trabajo y perseverancia han dejado una huella significativa, convirtiéndose en ejemplo de responsabilidad y profesionalismo.

Que este reconocimiento sea un reflejo del impacto positivo que ha logrado y un impulso para seguir alcanzando nuevos éxitos.



Estela Carabalí



3/8/1994

Sonia Aydee Guerrero Brand



3/25/2004

Nelson Esteban Narvaez Jiménez



3/7/2008

Luis Fernando
Martínez Escobar



3/2/2011

Esther Ines Romero Romero



3/1/2016

Constanza Del Pilar Alderete Urcuqui



3/14/2022

Jhon Fredy Martínez



3/4/2024

Gerardo Mendoza Castrillón



3/1/2024

Yime Alex Chacón Rivera



3/6/2025

GRACIAS POR TODA UNA VIDA DE SERVICIO



Hoy celebramos no solo el cierre de una etapa laboral, sino el legado que dejan en cada proceso, en cada enseñanza compartida y en cada compañero que tuvo el privilegio de trabajar a su lado. Su jubilación no representa una despedida, sino el inicio de una nueva etapa llena de merecido descanso, satisfacción y nuevas oportunidades.

Reciban nuestra gratitud, respeto y admiración. Su trayectoria honra el servicio público y enaltece el nombre de esta institución.

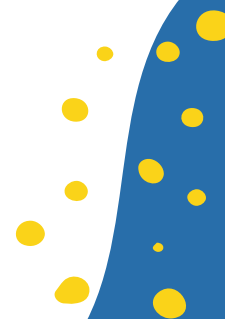
MARIA CRISTINA RAMÍREZ OSPINA



Este mes resaltamos y agradecemos la valiosa trayectoria de María Cristina Ramírez, quien durante 21 años de servicio se desempeñó como Tesorera de la Personería de Santiago de Cali con compromiso, transparencia y vocación ejemplar. Su aporte a la solidez financiera y al fortalecimiento institucional deja una huella de respeto y admiración entre sus compañeros. Con ocasión de su merecido retiro pensional, le expresamos nuestros mejores deseos en esta nueva etapa, confiando en que estará colmada de bienestar, tranquilidad y grandes satisfacciones personales. ¡Gracias por su legado y feliz retiro!

LUZ MARINA PALOMEQUE GAVIRIA

La Personería de Santiago de Cali rinde un especial homenaje de exaltación y gratitud a la destacada funcionaria de carrera Luz Marina Palomeque, quien, tras una valiosa trayectoria de 33 años al servicio de la entidad, culminó su etapa laboral para dar inicio a su merecido retiro pensional. Su compromiso institucional, vocación de servicio y permanente sentido de responsabilidad contribuyeron de manera significativa al fortalecimiento de la gestión misional y administrativa, dejando una huella de respeto, aprendizaje y admiración entre sus compañeros. Agradecemos profundamente cada uno de sus aportes y le expresamos nuestros mejores deseos en esta nueva etapa de vida, confiando en que estará colmada de bienestar, tranquilidad y gratas satisfacciones personales. ¡Feliz retiro!



Feliz Cumpleaños

Es el momento ideal para recordar lo vivido con gratitud y mirar hacia adelante con ilusión y confianza. Que este nuevo año traiga momentos inolvidables, alegría constante y muchas razones para seguir celebrando.

¡Feliz cumpleaños!

2 MARZO 2026

Yadira Ramírez Mesa

3 MARZO 2026

Armando Montoya Montoya

7 MARZO 2026

David Fernando Tello Hurtado

8 MARZO 2026

Edwar Edinzo Hernández Ortiz

11 MARZO 2026

Ana Ruth Toro Terranova

13 MARZO 2026

José Alejandro Arango Cuero

19 MARZO 2026

Alicia Del Socorro Ordoñez Fajardo

27 MARZO 2026

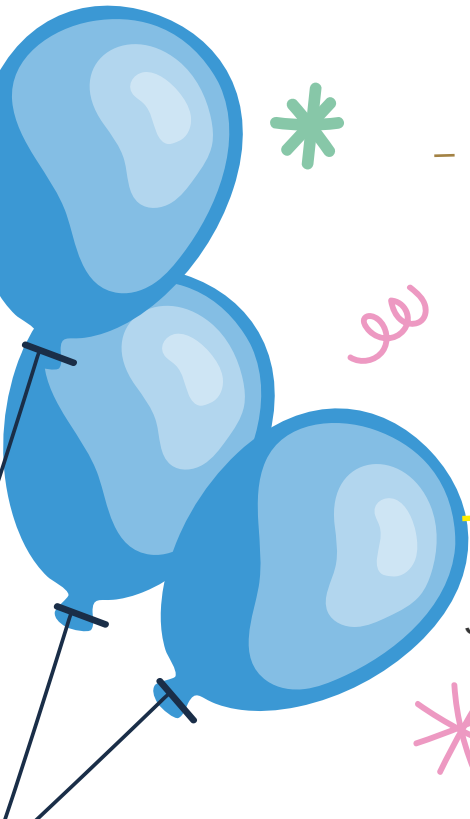
Claudia Camacho Hoyos

30 MARZO 2026

Juan Fernando Durán Hincapié



*Feliz
Cumple
años*





Personería Santiago de Cali

¡Tu opinión es clave en nuestro boletín interno!

Queremos que este espacio refleje cada proceso de la entidad y resalte el trabajo de nuestros funcionarios y contratistas. Tu opinión es muy importante para nosotros. Escríbenos a comunicaciones@personeriacali.gov.co y cuéntanos qué temas te gustaría ver en nuestro boletín.

Entérate

De toda nuestra información a través de las redes sociales.

 @Personeríacali

 Personeríacali

 @Personeríacali