

Información en tus Manos

SEPTIEMBRE-2026



www.personeriacali.gov.co



**Personería
Santiago de Cali**

En la Personería de Cali nos cuidamos entre todos

Conscientes de la vulnerabilidad a que estamos expuestos los seres humanos, la Personería Distrital de Santiago de Cali implementó desde sus inicios el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo con la intención de que los servidores públicos y los contratistas de la entidad conozcamos e identifiquemos los peligros a los que nos enfrentamos día a día.

Ellos están presentes en todos nuestros quehaceres. El solo hecho de estar sentado frente a un computador durante mucho tiempo afecta la visión y el cuerpo por una mala postura, genera problemas físicos, psicológicos y organizativos, por lo que la Personería trata de mitigar estos impactos con pausas activas y charlas de concientización para que ellos no incidan en nuestra productividad. Igualmente, el estrés, la carga excesiva de trabajo y un mal clima laboral

son aspectos desestabilizadores que se suman y causan daños emocionales.

La orientación también va dirigida a que identifiquemos aspectos externos, como las enfermedades virales, la limpieza, la calidad de los alimentos, la detección de las conexiones eléctricas, la ventilación, la iluminación, la temperatura, la comodidad y la visibilidad, lo mismo que la precaución por suelos resbaladizos, objetos mal colocados y los residuos peligrosos.

No olvidemos que cuando la Oficina de Recursos Humanos programa una actividad, es para nuestro bienestar, para prevenir riesgos laborales con protocolos de emergencias y primeros auxilios, así como preservar la salud mental y formar al trabajador, dándonos confianza y hacernos sentir orgullosos de nuestra institución.

Reconstruir desde los escombros: Estrategias de afrontamiento y acompañamiento psicológico tras el sismo de Cali

El pasado 10 de agosto de 2026, la realidad de la ciudad de Cali se transformó en cuestión de segundos. El evento sísmico no solo fracturó estructuras físicas y bienes materiales, sino que irrumpió abruptamente en los proyectos de vida de cientos de familias, arrebatando vidas, espacios de seguridad y la estabilidad que se daba por sentada. En el ámbito de la psicología de crisis, este tipo de acontecimientos se tipifican como vivencias potencialmente traumáticas, caracterizadas por romper el sentido de continuidad, predicción y control sobre la propia existencia.

1. El impacto tridimensional del evento traumático

Para comprender la magnitud de la emergencia, es indispensable analizar cómo la pérdida súbita desarticula las dimensiones principales del individuo:

Dimensión Emocional y Cognitiva

La pérdida de un ser querido, del hogar o del sustento económico en segundos genera una respuesta inicial de shock y embotamiento afectivo, seguida por reacciones de hipervigilancia, ansiedad aguda, culpa del superviviente y duelo complejo. La percepción de que «el proyecto de vida se desintegró» suele desencadenar síntomas depresivos y un sentimiento profundo de indefensión aprendida, donde la persona siente que ningún esfuerzo propio puede revertir la adversidad.

Dimensión Espiritual e Existencial

Entendida la espiritualidad no solo desde la religiosidad, sino como el marco de valores, certezas y propósito que da sentido a la vida. El sismo despoja a la persona de sus puntos de anclaje existenciales. Preguntas como «¿Por qué a mí?» o «¿Para qué continuar si todo se perdió?» reflejan una crisis de sentido. Se produce un quiebre en la confianza implícita hacia el entorno y el futuro.

Dimensión Económica y Social

La pérdida de viviendas, unidades productivas y puestos de trabajo no solo genera un estrés financiero inmediato, sino que altera la identidad laboral y el rol sociofamiliar. La

incertidumbre económica prolongada actúa como un estresor crónico que perpetúa el estado de alerta psicológica, obstaculizando los procesos naturales de duelo e incrementando el desgaste mental.

2. Estrategias y acciones de afrontamiento para las víctimas

Frente a una crisis de esta magnitud, la recuperación no es un proceso lineal ni rápido, sino una reconstrucción progresiva. Se recomiendan las siguientes pautas de autorregulación y gestión emocional:

- **Validación y normalización emocional:** Aceptar que la rabia, la tristeza, el miedo, la confusión o el entumecimiento son respuestas completamente normales ante un evento anormal. Evitar la exigencia de «estar fuerte» de manera inmediata.
- **Focalización en el presente (Micro objetivos):** Cuando el proyecto de vida a largo plazo se ha derrumbado, intentar planificar a meses o años genera abrumamiento. La estrategia clave es fragmentar el tiempo: enfocarse únicamente en las acciones necesarias para el día a día o las próximas horas.
- **Reactivación de redes de apoyo mutuo:** El aislamiento prolonga el sufrimiento. Participar en espacios comunitarios, compartir la vivencia con personas que atravesaron la misma situación o buscar grupos de apoyo ayuda a procesar el dolor colectivamente y combate la sensación de desamparo.
- **Expresión y resignificación progresiva:** Externalizar lo vivido a través de la palabra, la escritura o actividades comunitarias permite procesar el impacto traumático. Con el tiempo, esto facilita resignificar la experiencia, pasando del «¿Por qué ocurrió?» al «¿Cómo me reconstruyo a partir de hoy?».
- **Petición de ayuda profesional:** Identificar señales de alerta que requieran atención especializada, tales como insomnio severo persistente, pensamientos recurrentes de desesperanza o incapacidad prolongada para realizar actividades básicas.

3. Acciones institucionales y comunitarias para la intervención

El abordaje de las víctimas no recae únicamente en la voluntad individual; requiere un marco institucional sólido orientado a la salud mental comunitaria:

1. Primeros Auxilios Psicológicos (PAP): Implementar jornadas de escucha activa y contención emocional en los puntos de atención prioritaria de la ciudad.

2. Rutas de atención diferencial: Articular la orientación psicológica con la asistencia socioeconómica y legal, entendiendo que la estabilidad emocional depende también de la resolución de necesidades básicas.

3. Talleres de Duelo Comunitaria y Resiliencia: Espacios grupales dirigidos por profesionales de la salud mental para trabajar el duelo por pérdidas materiales y humanas.

Cuando un evento disruptivo destruye o bloquea un proyecto de vida, la persona experimenta lo que en psicología se denomina una ruptura del sentido de continuidad. Las certezas que estructuraban el futuro desaparecen de golpe, lo que suele generar la sensación de estar a la deriva o empezar desde cero.

Frente a la pérdida o parálisis de las metas personales y profesionales, existen estrategias de afrontamiento divididas en etapas clave para procesar el impacto y reconstruir el horizonte vital de forma realista y compasiva.

1. Fase de Estabilización: Gestionar el impacto inicial

Antes de intentar planificar el futuro, es indispensable atender el estado emocional y la sobrecarga del sistema nervioso.

- Dar lugar a la elaboración del duelo: Un proyecto de vida frustrado implica pérdidas reales (sueños, estatus, seguridad, rol social, identidad). Aceptar el dolor, la frustración o la rabia como respuestas válidas y esperables evita que la emoción se cronifique en forma de resignación o depresión.

- Desactivar la exigencia de "ser fuerte": Forzarse a mostrar resiliencia o positivismo inmediato genera desgaste cognitivo. Recuperarse no significa no sentir miedo, sino avanzar progresivamente a pesar de él.

- Volver a las necesidades básicas (Puesta a tierra): En momentos de desorientación aguda, el cuerpo necesita rutinas mínimas previsibles: horarios de sueño, alimentación adecuada, movimiento físico e higiene. Mantener el control sobre estos aspectos cotidianos brinda un anclaje mínimo de estabilidad.

2. Fase de Reestructuración Cognitiva y Foco

Cuando el plan a largo plazo colapsa, intentar rehacerlo todo a la vez produce parálisis y sobrecogimiento.

- Ajustar el horizonte temporal (Micro-objetivos): Si el plan a 5 o 10 años ya no existe, la escala temporal debe reducirse drásticamente. Enfocarse únicamente en lo que se puede resolver hoy, esta semana o este mes. La acumulación de pequeñas decisiones diarias restablece la sensación de agencia personal.

- Separar la identidad del proyecto fallido: Un error común es fusionar el "quién soy" con "lo que hacía o pretendía lograr". Perder una vivienda, un empleo, una empresa o un rol no significa perder la valía personal ni las habilidades acumuladas.

- Hacer un inventario de recursos restantes: En lugar de centrar la atención exclusivamente en lo que se perdió, resulta útil listar explícitamente con qué se cuenta hoy:

- o Recursos personales: Experiencia, competencias, valores, capacidad de aprendizaje, temple.

- o Recursos sociales: Redes de apoyo, familiares, amigos, mentores, comunidad.

- o Recursos materiales y normativos: Ahorros, subsidios, herramientas de trabajo, derechos o apoyos institucionales disponibles.

3. Fase de Reconfiguración: Rediseñar el horizonte vital

Reconstruir un proyecto de vida no es necesariamente "comenzar desde cero", sino renavegar desde la experiencia acumulada.

- Diferenciar los valores de las metas: Las metas especifican el qué (ej. "comprar una casa", "ocupar determinado cargo"); los valores definen el cómo y el por qué (ej. "brindar tranquilidad a mi familia", "ayudar a mi comunidad", "crecer profesionalmente"). Si la meta específica se bloquea, el valor subyacente sigue intacto y puede expresarse a través de un camino completamente distinto.

- Aceptar la flexibilidad y la incertidumbre: Pasar de un pensamiento rígido ("este era el único camino válido") a una flexibilidad adaptativa. Preguntarse: «Si la vía A se cerró definitivamente, ¿de qué otra manera puedo encauzar este valor o necesidad?».

- Diseñar un "Plan B" por iteraciones: En lugar de buscar una revelación perfecta sobre el nuevo futuro, conviene probar hipótesis pequeñas. Tomar un curso corto, explorar un nuevo sector laboral o participar en una iniciativa comunitaria permite testear intereses sin el peso de una decisión definitiva.

4. Fase de Vinculación y Sostenibilidad

Ningún proyecto de vida se sostiene en el aislamiento completo.

- Activación de la red de apoyo mutuo: Buscar colectivos, asociaciones, grupos de pares o comunidades que hayan atravesado situaciones de crisis similares. Escuchar cómo otros reorganizaron su realidad aporta referentes de afrontamiento y reduce el sentimiento de soledad.

- Acompañamiento profesional: Si la sensación de bloqueo dura meses, o si aparecen síntomas persistentes como insomnio severo, anhedonia (incapacidad de sentir placer) o desesperanza

profunda, es fundamental recurrir a la orientación psicológica especializada para desempañar el proceso.

- Resignificación progresiva: Con el tiempo y el trabajo reflexivo, la crisis pasa de vivirse como un "final trágico" a entenderse como un punto de inflexión. No se trata de olvidar la pérdida, sino de integrarla a la biografía personal como la coyuntura en la que se desarrollaron nuevas fortalezas.

1. Aplicar la regla de la "Escala Temporal de 24 Horas"

Cuando el futuro a largo plazo colapsa, la mente colapsa al intentar planificar semanas o años que hoy resultan impredecibles.

- Qué hacer: Enfoque exclusivo en el presente inmediato. Cada mañana, escriba en un papel únicamente 3 tareas esenciales para las próximas 24 horas (ejemplo: 1. Tramitar un documento básico; 2. Salir a caminar 20 minutos; 3. Hacer una llamada a un familiar).

- Efecto práctico: Corta el bucle de sobre pensamiento y devuelve de inmediato la sensación de control sobre el día a día.

2. Hacer un "Inventario de Activos Restantes" (Escribirlo a mano)

La crisis genera un sesgo cognitivo de túnel: la mente se enfoca al 100% en lo que se perdió o se bloqueó, invisibilizando lo que aún permanece.

- Qué hacer: Tome una hoja de papel y divídala en dos columnas. En la izquierda, anote sus recursos personales e intangibles (oficios, conocimientos, habilidades, fortalezas de carácter). En la derecha, anote sus redes de apoyo (personas de confianza, contactos, vecinos, instituciones o comunidades a las que pertenece).

- Efecto práctico: Desvincula la identidad de la pérdida y visibiliza las herramientas reales disponibles hoy para empezar a tomar decisiones.

3. Activar el protocolo de "Alineación de Necesidades Mínimas"

En situaciones de pérdida, el cuerpo y el sistema nervioso entran en modo de supervivencia, lo que nubla la capacidad de razonar con claridad.

- Qué hacer: Establecer de forma estricta e innegociable tres rutinas mínimas de autorregulación:

1. Higiene del sueño y la luz: Salir a recibir luz solar directa durante 10 a 15 minutos en la primera hora de la mañana.

2. Movimiento físico de descarga: Caminar o realizar actividad física moderada 20 minutos al día para procesar el exceso de cortisol (hormona del estrés).

3. Contacto social diario: Mantener al menos una conversación breve al día con una persona cercana sobre temas cotidianos o de desahogo.

- Efecto práctico: Estabiliza el sistema nervioso desde lo biológico para permitir que la mente vuelva a pensar de forma lógica.

Edwar Edinzo Hernández Ortiz
Personero delegado

NUESTRO RECOMENDADO



Ser funcionario también significa encontrar espacios para disfrutar, compartir, descansar y aprender. Por eso, queremos invitarlos a vivir una experiencia diferente a través de la película colombiana Chocó, una historia que, además de entretenernos, nos permite acercarnos a diferentes realidades sociales

Sinopsis de la película Alias María

Es una película colombiana que narra la historia de María, una adolescente de 13 años que hace parte de un grupo armado ilegal en medio del conflicto armado Colombia

La película Alias María aborda varios derechos humanos que son vulnerados durante el conflicto armado en Colombia:

Derecho a la vida y a la integridad personal: Los niños y adolescentes son expuestos a la violencia y al peligro constante.

TALENTO HUMANO

ESPACIOS DE ESCUCHA

Que permiten que las personas puedan expresar sus ideas, sentimientos, necesidades y preocupaciones de manera libre y segura



Personería
Santiago de Cali

Después del terremoto,
también era necesario
escuchar

Cuando la tierra se mueve, no solo se transforman los espacios físicos. También pueden aparecer emociones, preocupaciones y reacciones que no siempre son visibles. Por ello, desde Talento Humano de la Personería de Cali se puso en marcha una estrategia de acompañamiento psicológico orientada a cuidar a quienes hacen parte de nuestra institución.



Los primeros días: estar disponibles para escuchar

Durante la primera semana del terremoto se reforzó la estrategia **Escucha Vital Segura**, brindando acompañamiento a las personas que manifestaron o fueron identificadas con necesidades asociadas a la situación de emergencia.

Desde Psicología se generaron espacios de **escucha, contención y primeros auxilios psicológicos**, reconociendo que cada persona podía experimentar el impacto del evento de manera diferente.



Un paso más: acompañamiento individual

Como resultado de este proceso y gracias a la gestión del señor Personero, se logró incorporar una alternativa adicional para fortalecer la atención: la posibilidad de remitir a los funcionarios que lo requieran a espacios de **intervención psicológica individual**.

Estos espacios cuentan con el acompañamiento de una profesional en Psicología, **especialista en Terapia Familiar y magister en Terapia de Pareja**, permitiendo brindar una atención más focalizada a quienes, de acuerdo con sus necesidades, requieran un proceso de intervención individual.



Evaluar para ajustar la estrategia

Después de esta primera etapa, se promovieron espacios de reunión y evaluación para revisar lo realizado, identificar las necesidades emergentes y **valorar** la pertinencia de **ajustar y ampliar la estrategia de acompañamiento**.

La respuesta llevó a ampliar el alcance a funcionarios y **contratistas de la Personería de Cali**, mediante llamadas de seguimiento realizadas por Psicología.

Más que un contacto telefónico, cada llamada se convirtió en una oportunidad para **preguntar cómo estamos**, escuchar, identificar **necesidades** y **reconocer aquellas situaciones** que requieren un **acompañamiento más cercano**.



Una estrategia que sigue activa

Actualmente, el proceso mantiene un ritmo constante de **atención**. Se vienen realizando **alrededor de ocho (8) seguimientos diarios y una remisión por semana** a espacios de intervención individual, de acuerdo con las necesidades identificadas durante el seguimiento.

Estas cifras reflejan que el acompañamiento continúa siendo un componente activo de la respuesta institucional y que la escucha permite identificar oportunamente cuándo una persona requiere un apoyo adicional.

De esta manera, la estrategia pasó de una respuesta inicial frente a la emergencia a un **proceso progresivo de escucha, seguimiento y acompañamiento**, procurando que cada persona pueda encontrar el apoyo que necesita.

CAPACÍTATE

«Estudia no para saber una cosa más,
sino para saberla mejor» Séneca

1. Unidos por los Derechos humanos

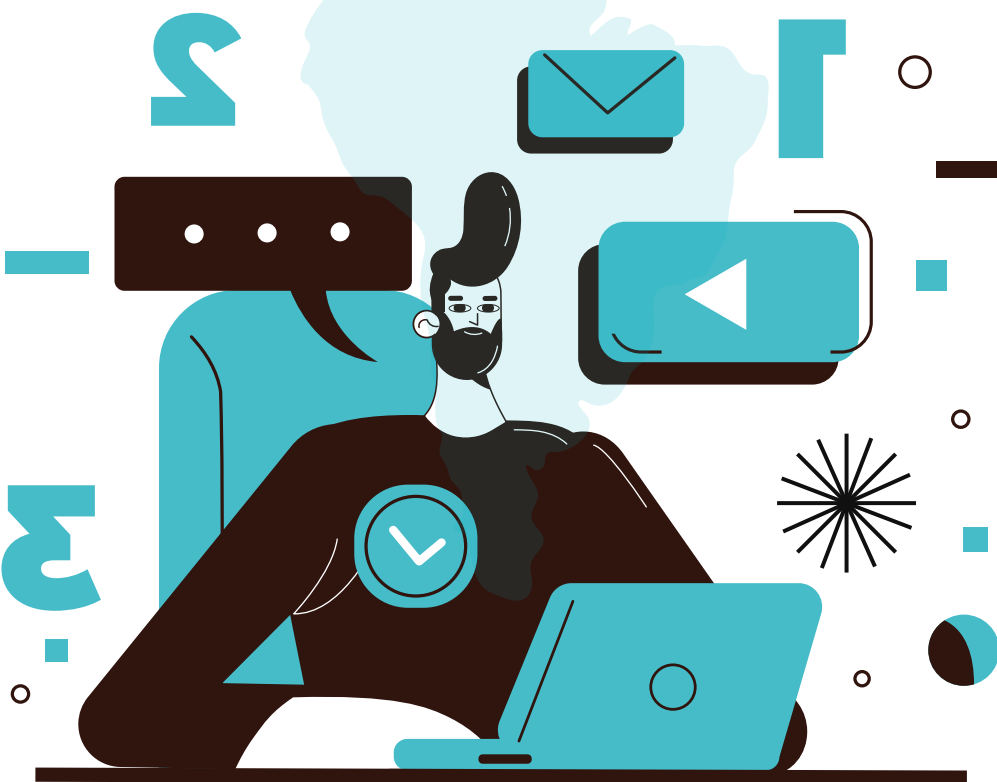
Con materiales educativos y videos este curso interactivo ofrece una introducción básica a los derechos humanos y así como a conocer los 30 derechos humanos que cada persona tiene. También enseña la historia de la Declaración Universal de los Derechos Humanos

<https://www.unidosporlosderechoshumanos.mx/course/>

2. Curso de comunicación y habilidades sociales

Si quieres interactuar de manera positiva en el trabajo con tus jefes y compañeros, este curso es el ideal para que aprendas a expresar tus ideas con claridad y a fortalecer tus relaciones interpersonales. El contenido del curso está disponible las 24 horas del día para que puedas estudiar en tu propio horario y con acompañamiento de un profesor que te resolverá todas tus dudas.

<https://edutin.com/curso-de-comunicacion-y-habilidades-sociales>



RECONOCIMIENTOS

Reconocemos y celebramos su trayectoria en la entidad.

Celebramos la experiencia y los aportes que han dejado huella y ayudado a construir lo que somos hoy.

Gracias por ser parte fundamental de nuestra historia.



Alexander Pérez Rebolledo



10/10/1994

Nancy Mendoza Osorio



10/4/2001

Edwar Edinzo Hernández
Ortiz



10/1/2008

Claudia Camacho Hoyos



10/1/2008

David Fernando Tello
Hurtado



10/13/2021

TIEMPO PARA HONRAR, CREER Y CONSTRUIR PAZ

EN MEDIO DE LA INCERTIDUMBRE, VOLVAMOS NUESTROS OJOS AL SEÑOR.

Como creyentes, nuestra esperanza no está en que nunca ocurran circunstancias difíciles; sino en saber quién permanece con nosotros en medio de ellas. Dios sigue siendo Dios cuando la tierra tiembla, tenemos preguntas y no sabemos qué traerá el día de mañana.

Dios es nuestro amparo, fuerza, y ayuda segura en momentos de angustia. Por eso, no temeremos, aunque la tierra se estremezca y los montes se hundan en el fondo del mar." Salmo 46:1-2

La Biblia misma contempla momentos en los que la tierra se estremece y, aun así, declara: "no temeremos". No porque ignoremos el peligro, sino porque nuestra confianza está puesta en Dios.

Hoy es un buen momento para volver nuestro corazón al Señor, orar por nuestras familias, por quienes están pasando momentos difíciles, sienten miedo y por nuestra nación. Acercarnos a Dios, no solamente cuando tenemos necesidad, sino porque Él es nuestro refugio permanente.

No sabemos qué traerá mañana, pero sí sabemos en quién podemos confiar hoy.

ORACIÓN.

Señor y soberano Dios, hoy ponemos en tus manos a Colombia, nuestras familias y cada persona que siente temor o incertidumbre. Sé nuestro refugio y nuestra fortaleza en medio de cualquier circunstancia. Danos paz en el corazón, sabiduría para actuar y una fe firme para confiar en Ti. Guarda nuestros hogares, protege nuestras vidas y ayúdanos a permanecer unidos en oración.

Que, aun en medio de lo que no comprendemos, podamos recordar que Tú estás con nosotros.

En el nombre de Jesús. Amén

Feliz Cumpleaños

En este mes queremos dedicar un espacio especial para celebrar a quienes están de cumpleaños. Que esta nueva vuelta al sol esté llena de alegría, salud, nuevos sueños y momentos inolvidables.



2 OCTUBRE 2026

Angela Piedad Patiño García

3 OCTUBRE 2026

Francisco Javier Osorio Ríos

13 OCTUBRE 2026

Jorge Eliecer Ruiz Correa

15 OCTUBRE 2026

Gian Ludwig Bolaños Pipicano

20 OCTUBRE 2026

Olga Rosario Álvarez Benavides

24 OCTUBRE 2026

Francisco Andrés Toro Chantré

28 OCTUBRE 2026

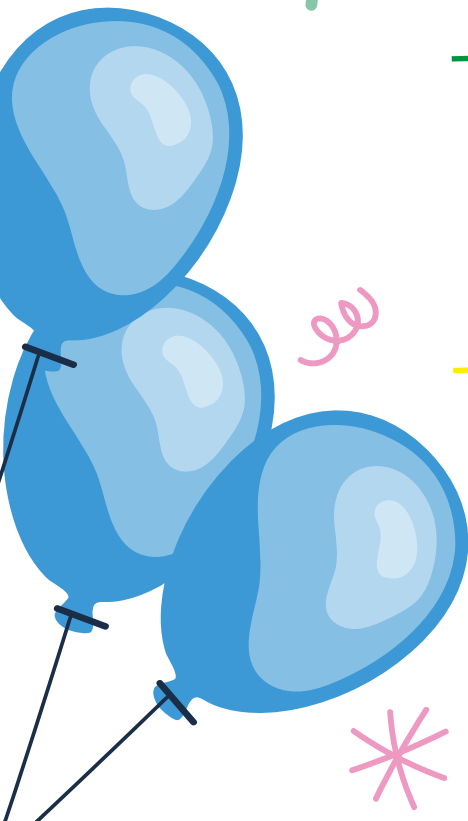
María del Carmen García

31 OCTUBRE 2026

Miguel Ángel Pérez de los Ríos



*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