



MINISTERIO DE HACIENDA Y  
CRÉDITO PÚBLICO

 **Le cuento**  
que **Revista digital**

# ABRIL

2023

[Tabla de contenido](#)

ABRIL  
2023



## Tabla de Contenido

REVISTA DIGITAL - LE CUENTO QUE

Portada 

2

3

8

10

14



## ¿Cómo detectar los síntomas de la depresión en el área laboral?

[Leer más](#)

[Tabla de contenido](#)

GIT de Talento Humano y Prestaciones Sociales

# Depresión

## concepto y síntomas

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza principalmente por una sensación persistente de tristeza, falta de interés o placer en las actividades cotidianas, y una disminución general en la energía y la motivación. Puede ser una enfermedad crónica o recurrente y puede afectar a personas de cualquier edad, género, raza o condición social.

La enfermedad de la depresión requiere de tratamiento psicológico y en algunos casos farmacológico. Cuando se manifiesta en el área laboral, es importante identificar cuáles actividades o situaciones son precipitantes.

[Leer más](#)





A continuación, se mencionan algunos de los síntomas más comunes de la depresión:

- Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o vacío.
- Pérdida de interés o placer en actividades que antes generaban motivación.
- Cambios en el apetito o en los patrones de sueño, como dormir mucho o dormir poco, o bien comer en exceso o comer muy poco.
- Fatiga, falta de energía o cansancio constante sin razón alguna.
- Dificultad para enfocarse o tomar decisiones por rumiación en los pensamientos.
- Sentimientos de desesperanza, desamparo o inutilidad y creencia de que nada saldrá bien, que no se es importante y que las propuestas no serán valoradas ni tenidas en cuenta.
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

Debido a este último, la depresión debe ser detectada a tiempo porque este tipo de pensamientos se vuelven constantes y, en muchas ocasiones, generan desesperanza por la vida y todo lo que esté en ella.

[Leer más](#)

## Prevención de la depresión

La depresión en los trabajadores puede ser prevenida a través de estrategias como las siguientes:

**Promover un ambiente de trabajo saludable y seguro que fomente el bienestar emocional de los trabajadores.** En la CGN, esto se realiza a través del Plan de Bienestar de la entidad, así como de las herramientas que se aplican para medir el clima laboral y el riesgo psicosocial.

**Fomentar la comunicación abierta y la colaboración entre los trabajadores y los empleadores.** La relación entre los líderes de cada área y sus trabajadores influye en gran medida en la salud mental de los servidores públicos y colaboradores; por esto, se deben realizar capacitaciones constantes y participar en todas las actividades.

**Proporcionar recursos de apoyo, como programas de acompañamiento, para los trabajadores que puedan estar lidiando con problemas emocionales o de salud mental.** Para este fin, el [GIT de Talento Humano y Prestaciones Sociales](#) cuenta con la psicóloga Johana Nataly Muñoz Ramírez quien realiza seguimiento psicológico. En caso de ser detectado algún síntoma y requerir el servicio, puede escribir al correo [jnmunoz@contaduria.gov.co](mailto:jnmunoz@contaduria.gov.co).



[Leer más](#)



**Ofrecer flexibilidad en las condiciones de trabajo para reducir el estrés y la carga emocional.**

**Fomentar un estilo de vida saludable con énfasis en una buena nutrición**, ejercicio regular y suficiente descanso. Con esta finalidad, desde el programa de Seguridad y Salud en el Trabajo, se establecen planes de capacitación que promueven el bienestar integral del servidor público y colaborador.

**Fomentar la sensibilización y la educación sobre la salud mental en el lugar de trabajo**, de manera que los trabajadores se sientan cómodos hablando sobre sus necesidades emocionales y su salud mental.

La prevención de la depresión en la **UAE Contaduría General de la Nación** se enfoca en promover un ambiente de trabajo saludable y seguro que respalde la salud emocional de los trabajadores y les proporcione recursos de apoyo adecuados.



# CUMPLEAÑOS

## ABRIL 2023

[Leer más](#)

[Tabla de contenido](#)

GIT de Talento Humano y Prestaciones Sociales





# FELIZ CUMPLEAÑOS

REVISTA DIGITAL

Le cuento que



Sandra Yamile Endo Barrera

1

Wilson Eduardo Cifuentes Martínez

5

Hugo Sair Quiroga Forero

10

Martha Lucía Leguizamón Jiménez

12

Karen Andrea Balanta Jiménez

14

Sergio Hurtado Montañez

21

Nevis María Ditta Lemus

21

Devis Fabricio Álvarez Díaz

23

Cindy Lorena Casallas Pulido

26

Juliana Restrepo Salazar

27

Claudia Patricia Wilches Cuervo

27

Sandy Yulieth Ramos Molina

30

# Agenda Cultural

GIT Logístico de Capacitación y Prensa

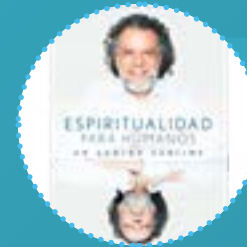


[Leer más](#)

[Tabla de contenido](#)

REVISTA DIGITAL

Le cuento que



Lo invitamos a leer



Lo invitamos a ver



Lo invitamos a asistir



## Lo invitamos a leer

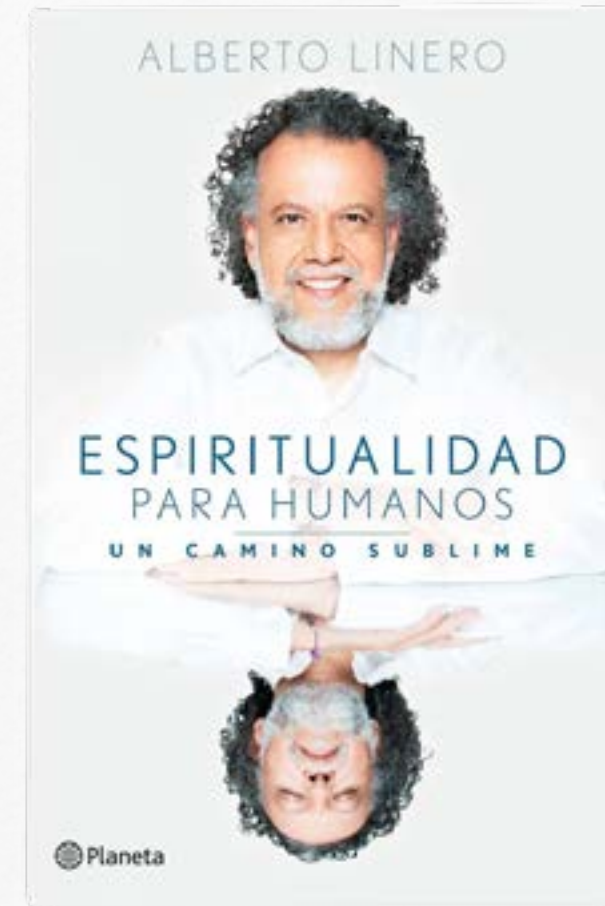
### **Espiritualidad para humanos: un camino sublime**

**Autor:** Alberto Linero

**Año:** 2022

La espiritualidad es un camino de alegría, un camino sublime. Es ese espacio que nos permite crecer como personas, nos da la posibilidad de observar nuestra vida y centrarnos en lo verdaderamente importante. Es claro que, sin importar el tipo de práctica religiosa —y aún si no se tiene—, todo ser humano, con mayor o menor frecuencia, se cuestiona acerca del sentido y el propósito de su vida y toma acciones para realizarlo. Es una meta que se sigue un paso a la vez y que se aprende a gozar en el camino, porque cada tramo lleva a descubrir significados, cuidar nuestro bienestar, cultivar el amor propio, vivir relaciones sanas, cumplir metas y reinventarse cuando sea necesario.

En este libro, Alberto Linero nos enseña que las experiencias espirituales son capaces de unir a todas las personas, sean o no creyentes. Esta es una invitación a vivir la espiritualidad como una alegría sublime que cualquier humano puede experimentar si así lo desea.



<https://www.panamericana.com.co/espiritualidad-para-humanos-un-camino-sublime-648994/p>





## Lo invitamos a ver

### La decisión de partir

**Director:** Park Chan-Wook

**País:** Corea

**Año:** 2023

**Género:** Crimen - Drama

**Estreno en Cine Colombia:** 6 de abril de 2023

Un detective eficaz y meticuloso investiga un posible asesinato en una remota localidad en medio de las montañas. Allí empieza a desarrollar una relación amorosa con la viuda de la víctima, a quien considera la principal sospechosa.



<https://www.cinecolombia.com/bogota/peliculas/la-decision-de-partir>





## Lo invitamos a asistir al

### Lanzamiento del 49° Festival de Música Andina Colombiana “Mono Núñez”

**Lugar:**

Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo  
Avenida Calle 170 No. 67-51  
San José de Bavaria, Bogotá

**Función:**

16 abril de 2023 5:00 p.m.

**Precio:**

\$25.000 – \$100.000 (varía dependiendo de la ubicación)

**Edad sugerida:**

5 años

El Festival de Música Andina Colombiana “Mono Núñez” lleva 48 años de realización ininterrumpida. Desde 1974 se realiza en Ginebra, Valle del Cauca, entre los meses de mayo y junio. Es el evento de música andina más importante de Colombia y uno de los mejores de su género en América Latina, y en 2003 fue declarado Patrimonio Cultural de la Nación.

En este concierto se presentan los finalistas y ganadores del Gran Premio Mono Núñez 2022. Participan Ciprés Trío, Gran Premio Mono Núñez Instrumental; Spinto, Gran Premio Mono Núñez Vocal; Mateo Moreno, mejor solista instrumental; Luar, mejor dueto vocal; y las agrupaciones Borda y Sanjuán Sinfónico.



<https://www.teatromayor.org/es/evento/musica/lanzamiento-del-49-festival-de-musica-andina-colombiana-mono-nunez-13820?function=2812> 



# Pasatiempo

---

[Leer más](#)

[Tabla de contenido](#)

GIT Logístico de Capacitación y Prensa



Encuentre las 10 palabras clave de la edición de abril de la **revista Le Cuento que.**

- ✦ Descanso
- ✦ Teatro
- ✦ Bienestar
- ✦ Clima laboral
- ✦ Ansiedad
- ✦ Cumpleaños
- ✦ Cine
- ✦ Metas
- ✦ Depresión
- ✦ Salud



D	R	A	I	Q	A	S	D	D	C
E	R	N	O	W	N	A	E	N	L
S	T	S	P	E	F	C	P	A	I
C	Y	I	Ñ	R	I	F	R	G	M
A	U	E	L	N	D	C	E	E	A
N	I	D	E	R	R	R	S	L	L
S	O	A	K	F	E	A	I	J	A
O	P	D	J	R	S	E	O	A	B
Q	M	W	H	A	A	M	N	E	O
W	N	Q	T	F	S	A	L	D	R
E	B	E	F	G	F	N	I	S	A
R	M	E	D	G	A	K	U	O	L
Y	V	A	S	S	M	I	N	N	T
U	C	S	T	E	A	T	R	O	E
I	X	D	A	J	U	D	A	M	I
O	Z	F	Z	K	E	Z	D	I	R
P	A	G	X	L	S	A	L	U	D
L	S	H	V	Ñ	L	X	F	T	A
C	U	M	P	L	E	A	Ñ	O	S
K	D	J	B	V	J	S	G	N	D
J	F	K	Ñ	Z	O	E	H	E	S
H	G	L	M	R	R	G	Y	S	O
B	I	E	N	E	S	T	A	R	K

**Nota:** es necesario descargar el archivo; abrirlo en un lector de PDF; y, con la herramienta "resaltar texto", solucionar la sopa de letras.