CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA
CÁMARA DE REPRESENTANTES
AQUÍ VIVE LA DEMOCRACIA

Bogotá, D.C., OCTUBRE 20 de 2022

Señores
DIVISIÓN FINANCIERA
Cámara de Representantes
Ciudad

Asunto: Remisión Cuenta de Cobro

Por medio de la presente, remito a ustedes la cuenta de cobro del Contrato N° 0280 del 20 de enero de 2022, a nombre de la contratista KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ, correspondiente al periodo entre el 20 de SEPTIEMBRE al 19 de OCTUBRE de 2022.

Anexo:

Formato acta N° 9
Formato único para pago de contratistas
Informe de labores.
Certificaciones del cumplimiento del objeto del contrato
Carta decreto 2271 de 2009.
Planilla de pago de seguridad social integral del mes
Copia acta de inicio.

Cordialmente,

JUAN ENRIQUE AARON RIVERO
Jefe División Personal
Cámara de Representantes

CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA
CÁMARA DE REPRESENTANTES
AQUÍ VIVE LA DEMOCRACIA
NIT: 899999093-0

FORMATO UNICO PARA PAGO DE CONTRATISTAS

Código:		Pág. 1 de 1
Versión:	001	
Fecha de Aprobación:	16/05/2022	
DIVISION FINANCIERA Y PRESUPUESTO		
Proceso: ORDEN DE PAGO		

ORDEN DE PAGO DEL SUPERVISOR A LA DIVISION FINANCIERA Y PRESUPUESTO

I. DATOS BASICOS DEL CONTRATO No 280

BENEFICIARIO:	KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ		
C.C. o NIT:	1102373164		
SUPERVISOR	JUAN ENRIQUE AARON RIVERO		
FECHA DE INICIO	20/01/2022	FECHA DE TERMINACION	19/12/2022

OBJETO DEL CONTRATO:

PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES EN LA DIVISIÓN DE PERSONAL PARA APOYAR EL DESARROLLO DE LOS PROCESOS, PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

II. DESCRIPCION DEL PAGO

No de cuenta de cobro	9	Periodo a cobrar	20-sep-22	19/10/2022	Acta:	Parcial:	X
						Final:	

CDP No.	522	RP No.	38522
VALOR DE LA PRESENTE CUENTA DE COBRO:	$ 8.000.000	VALOR EN LETRAS:	OCHO MILLONES DE PESOS M/CTE

ESTADO DE CUENTA

VALOR INICIAL DEL CONTRATO	$ 64.000.000	Valor acta parcial No 04	$ 8.000.000	Valor acta parcial No 09	8000000
Adición (si lo hay)	$ 24.000.000	Valor acta parcial No 05	$ 8.000.000	Valor acta parcial No 10	$.....
Valor acta parcial No 01	$ 8.000.000	Valor acta parcial No 06	$ 8.000.000	Valor acta parcial No 11	$.....
Valor acta parcial No 02	$ 8.000.000	Valor acta parcial No 07	$ 8.000.000	Valor acta parcial No 12	$.....
Valor acta parcial No 03	$ 8.000.000	Valor acta parcial No 08	$ 8.000.000	Saldo (valor pendiente para pago)	$ 16.000.000

III, APORTES AL SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL Y PARAFISCALES

El supervisor certifica que ha verificado el pago de los aportes obligatorios al Sistema General de Seguridad Social realizados por el contratista por medio de la planilla relacionada en el presente informe, y que los mismos han sido liquidados de conformidad con las normas vigentes. Se encuentran cargados en el sistema secoop.

No Planilla SS.	PENSIÓN	SALUD	ARL	TOTAL PAGADO	Periodó pagado de SS	SEPTIEMBRE
8351331370	$ 512.000	$ 400.000	$ 16.800	$ 928.800		

CUMPLIMIENTO DECRETO 2271- 2009 POR PARTE DEL CONTRATISTA

PARA LOS EFECTOS LEGALES EL SUPERVISOR CERTIFICA, QUE EL CONTRATISTA SUMINISTRÓ LA SIGUIENTE INFORMACION:

1. Que los pagos aportados de seguridad social sobre el periodo informado en la presente acta corresponden a los pagos efectuados sobre los ingresos percibidos como contratista de la Camara de Representantes, con la cual tiene suscrito el contrato mencionado .				
2. He contratado o vinculado dos (2) o más personas asociados a la actividad del presente contrato, (Articulo 383 E.T. Parágrafo 2.).	SI		NO	X
3. Manifiesta que es del regimen Comun	SI		NO	X
4. Manifiesta que es del regimen Simplificado	SI	X	NO	

CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO SUPERVISOR

Certifico que, previa revisión del presente formato y sus anexos, del informe de actividades y/o del producto establecido en el contrato, el contratista cumplió a satisfacción con las obligaciones contenidas en el mismo, por lo que cumple con todos los requisitos legales y, por tanto, autorizo el pago.

EXCLUSIVO PARA DISMINUIR BASE DE RETENCION

6. Que siguen vigentes, las condiciones para aplicar las deducciones presentadas para depuración de la base de retención en la fuente por concepto de:

a.	Intereses de crédito de vivienda	SI		NO	X
b.	Plan de Medicina Prepagada o Seguro de Salud	SI		NO	x
c.	Dependientes	SI		NO	X

Valor Anual: $_____

Valor Mensual: $_____

La presente certificación se expide a los 20 días del mes de OCTUBRE de 2022.

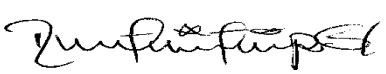
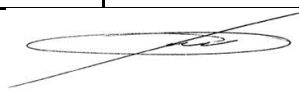
Observaciones:

RESPONSABLE:

JUAN ENRIQUE AARON RIVERO
JEFE DIVISION DE PERSONAL

Funcionario de la División Financiera que Revisó:

DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA CÁMARA DE REPRESENTANTES FORMATO DE ACTA N° 9				
Contrato No.	0280_2022 DEL 20 DE ENERO DE 2022			
Objeto	"PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES EN LA DIVISIÓN DE PERSONAL PARA APOYAR EL DESARROLLO DE LOS PROCESOS, PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO".			
Valor total	$ 64.000.000	**Reg. Presupuestal No.**	38522	
Contratista	KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ			
Supervisor	DR. JUAN ENRIQUE AARON RIVERO- JEFE DIVISION DE PERSONAL			
Fecha de Inicio	20 de enero de 2022			
Fecha de terminación	19 de diciembre de 2022			
Plazo de Ejecución	19 de diciembre de 2022			
FECHA DEL ACTA N° 9		**Año**	**Mes**	**Día**
		2022	10	20
En la ciudad de Bogotá D.C., en la fecha antes indicada contratista y supervisor suscriben la presente ACTA N° 9 del contrato antes identificado y autorizan su correspondiente pago.				
Periodo informado	del 20 de septiembre a 19 de octubre de 2022			
Actividades desarrolladas	1. Se colaboró en el seguimiento e implementación del Plan Estratégico de Seguridad y Salud en el trabajo, a través de las diferentes actividades programadas en el mes. 2. Apoyo en la revisión y organización del cronograma del plan de SST del mes de SEPTIEMBRE, tanto de capacitaciones (taller "Estrés Laboral y Manejo de las Emociones", Campaña audiovisial de promoción en salud: etiramiento de espalda,pausas activas visuales). 3. Se apoyó en la revisión de equipos de protrección personal. 4.por solicitud de planeación se sta revisando los procedimientos de la oficina de sst, para su actualización. 5. Apoyo en la revisión, organización y actualización del cronograma del plan de trabajo anual 2022. 6. Se acompañó al equipo en el taller programados por la oficina de Seguridad y salud en el trabajo (taller "Estrés Laboral y Manejo de las Emociones") 7. Se colaboró en la proyección y elaboración de piezas gráficas relacionadas con los temas relevantes de la oficina de Seguridad y Salud en en Trabajo.			

Evidencias de la ejecución del contrato	ADJUNTO INFORME DE LABORES REVISADO POR EL SUPERVISOR DEL CONTRATO		
ESTADO DE CUENTA			
Valor Contrato	**OCHENTA Y OCHO MILLONES DE PESOS M/CTE 88,000.000,00)**		
Valor Acta N°1	**OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)**		
Valor Acta N°2	**OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)**		
Valor Acta N°3	**OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)**		
Valor Acta N°4	**OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)**		
Valor Acta N°5	**OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)**		
Valor Acta N°6	**OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)**		
Valor Acta N°7	**OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)**		
Valor Acta N°8	**OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)**		
Valor Acta N°9	**OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)**		
SALDO(VALOR PENDIENTE PARA PAGO)	**DIECISEIS MILLONES DE PESOS ($16,000,000)**		
Entidad en donde se realiza el pago.	SOI	**Valor total del aporte**	**$ 928.800**
Recibo No.	8351331370	**Salud**	$ 400.000
Periodo Cotizado	SEPTIEMBRE	**Pension**	$ 512.000
		ARP	$ 16.800
ANEXOS:			
Copia planillas de aporte Pagado - Los soportes que contienen información sensible nreposan en el archivo del SG SST			**X**
Firma			
Nombre	**KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ**	**DR. JUAN ENRIQUE AARON RIVERO**	
	Contratista	**Supervisor**	

CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA
CÁMARA DE REPRESENTANTES
AQUI VIVE LA DEMOCRACIA

CAMARA DE REPRESENTANTES DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA		
FORMATO INFORME DE ACTIVIDADES POR PARTE DEL CONTRATISTA (APLICA PARA CONTRATOS DE PRESTACION DE SERVICIOS PERSONALES)	CODIGO	
	VERSION	
	FECHA	
	PAGINA	

NOMBRE:	KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ				**C.C. No:**	1102373164	
N° CONTRATO:	280	**AÑO CONTRATO:**	2022	**VIGENCIA DESDE:**	20/01/2022	**HASTA:**	19/09/2022

OBJETO DEL CONTRATO

PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES EN LA DIVISIÓN DE PERSONAL PARA APOYAR EL DESARROLLO DE LOS PROCESOS, PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

NÚMERO DE PAGO	**9**
NOMBRE DEL SUPERVISOR Y CARGO:	JUAN ENRIQUE AARON RIVERO

DESCRIPCIÓN DE OBLIGACIONES Y ACTIVIDADES DURANTE EL RESPECTIVO PERIODO

DETALLAR OBLIGACIONES ESTIPULADAS EN EL CONTRATO	DETALLAR LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL RESPECTIVO PERIODO, RESPECTO A CADA UNA DE LAS OBLIGACIONES ESTIPULADAS EN EL CONTRATO
Apoyar el Seguimiento y apoyo a la implementación del Plan Estratégico de Seguridad y Salud en el trabajo	Se colaboró en el seguimiento e implementación del Plan Estratégico de Seguridad y Salud en el trabajo, a través de las diferentes actividades programadas en el mes.
Apoyar la actualización y propuesta al cronograma de capacitaciones de seguridad y salud en el trabajo	Apoyo en la revisión y organización del cronograma del plan de SST del mes de SEPTIEMBRE, tanto de capacitaciones (taller "Estrés Laboral y Manejo de las Emociones", Campaña audiovisial de promoción en salud: etiramiento de espalda,pausas activas visuales).
Apoyar el seguimiento a la entrega de elementos de protección personal.	Se apoyó en la revisión de equipos de protrección personal.
Apoyar los procesos y procedimientos del sistema general de seguridad y salud en el trabajo.	por solicitud de planeación se sta revisando los procedimientos de la oficina de sst, para su actualización.
Apoyar el seguimiento y actualización de las actividades de los planes institucionales concernientes al sistema general de seguridad y salud en el trabajo	Apoyo en la revisión, organización y actualización del cronograma del plan de trabajo anual 2022.
Apoyar el desarrollo de la capacitación a manejo de grupos.	Se acompañó al equipo en el taller programados por la oficina de Seguridad y salud en el trabajo (taller "Estrés Laboral y Manejo de las Emociones")
Las demás que indique el supervisor del contrato y que se desprendan del objeto y naturaleza contractual.	Se colaboró en la proyección y elaboración de piezas gráficas relacionadas con los temas relevantes de la oficina de Seguridad y Salud en en Trabajo.

Productos y/o Otros Anexos

Los soportes que contienen información sensible reposan en el archivo del SG SST

Observaciones o Información Adicional

FIRMA DEL CONTRATISTA

CERTIFICACIÓN DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

* ***En mi calidad de supervisor del Contrato de prestación de Servicios arriba relacionado, certifico el cumplimiento a cabalidad de las obligaciones establecidas en el mismo por parte del contratista y el desarrollo de las actividades descritas en el presente informe***

FIRMA DEL SUPERVISOR

Revisó: Andrés Felipe Durán

Si usted copia o imprime este documento, la URT lo considerará como No Controlado y no se hace responsable por su consulta o uso. Si desea consultar la versión vigente y controlada, consulte siempre la Intranet

LA SUSCRITA JEFE DE LA DIVISIÓN DE PERSONAL DE LA H. CAMARA DE REPRESENTANTES

Hace constar que la Señora **KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ,** Identificado con Cédula de Ciudadanía No. **1.102.373.164,** cumplió con el objeto y las obligaciones del Contrato de Prestación de Servicios Profesionales N° 0280 del 20 de enero de 2022 **"PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES EN LA DIVISIÓN DE PERSONAL PARA APOYAR EL DESARROLLO DE LOS PROCESOS, PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO"**, por el periodo comprendido entre el 20 de SEPTIEMBRE al 19 de OCTUBRE de 2022.

La presente se otorga en Bogotá D.C. OCTUBRE 20 de 2022, con el fin de certificar el cumplimiento de lo contratado.

Cordialmente,

JUAN ENRIQUE AARON RIVERO
Jefe División de Personal

Revisó: Andrés Felipe Durán

Bogotá D.C, OCTUBRE 20 de 2022

Señores
DIRECCIÓN FINANCIERA Y DE PRESUPUESTO
CÁMARA DE REPRESENTANTES
Ciudad

Referencia: CERTIFICACIÓN DECRETO 2271 DE JUNIO 18 DE 2009

Cordial saludo,

En atención a la referencia, obrando en nombre propio e identificada como aparece al pié de mi firma, me permito certificar bajo la gravedad de juramento que los pagos aportados de seguridad social, correspondiente al mes de SEPTIEMBRE de 2022, corresponden a los ingresos percibidos como contratista de la Cámara de Representantes, con la cual tengo suscrito el contrato número 0280 del 2022, Iniciando el 20 de enero de 2022 y finalizando el 19 de DICIEMBRE de 2022, por un valor de OCHENTA Y OCHO MILLONES DE PESOS M/CTE ($88.000.000,00)

El valor del presente pago es por la suma de **OCHO MILLONES DE PESOS ($8.000.000) M/CTE,** durante el periodo 20 de SEPTIEMBRE al 19 de OCTUBRE de 2022.

Igualmente, certifico que pertenezco al régimen Simplificado.

Igualmente, manifiesto que de conformidad al parágrafo 2 del ART 383 E.T. no tengo contratos a mi cargo dos o más personas asociadas a este contrato.

Para constancia se firma en la ciudad de Bogotá D.C, OCTUBRE 20 de 2022.



KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ
C.C. 1.102.373.164
CONTRATISTA

Revisó: Andrés Felipe Durán

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1102373164
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ
CIUDAD/MUNICIPIO:	BUCARAMANGA	DEPARTAMENTO:	SANTANDER
DIRECCIÓN:	CLL 5 # 8 79	TELÉFONO:	6513229
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Comercio al por mayor de computadores, equipo per
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:			**8351331370**	TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	septiembre	AÑO 2022	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES septiembre AÑO 2022
DÍAS DE MORA:			0		
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):			2022/10/15	NÚMERO AUTORIZACIÓN:	1838572057

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
230301	230301-PORVENIR	1	$ 512.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 512.000	$ 0	$ 512.000
SUBTOTALES:										**$ 512.000**	**$ 0**	**$ 512.000**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS002	EPS002-SALUD TOTAL	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 400.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 400.000	$ 0	$ 0	$ 400.000
SUBTOTALES:													**$ 400.000**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 400.000**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 16.800	$ 16.800	$ 0	$ 0	$ 16.800
SUBTOTALES:									**$ 16.800**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 16.800**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE									NOVEDADES																SEGURIDAD SOCIAL																				PARAFISCALES						
																									PENSIÓN								SALUD						ARP												
																												FSP		APORTES VOLUNTARIOS																CCF		SENA		ICBF		ESAP		MINEDU
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	SUBSISTENCIA	SOLIDARIDAD	EMPLEADOR	EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DIAS COT	IBC	ADMIN	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE
1	CC 1102373164	TAPIA GUTIERREZ KAROL NATHALIA	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACION DE SERVICIOS		$ 3.200.000			NO																	230301-PORVENIR	30	$ 3.200.000	$ 512.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 512.000	EPS002-SALUD TOTAL	30	$ 3.200.000	$ 400.000	$ 0	$ 400.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 3.200.000	110237316	$ 16.800	$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	**$ 928.800**

Induccion Camara <induccion@camara.gov.co>

Pausa Activa Visual

1 mensaje

Planeacion y Sistemas <planeacion.sistemas@camara.gov.co> 19 de septiembre de 2022, 10:15
Para: Camara <camara@camara.gov.co>
CC: Seguridad y Salud en el Trabajo <seguridadysalud@camara.gov.co>

Estimados Funcionarios,

La Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, se permite compartir el material adjunto acerca de Fatiga Visual y Pausas Activas Visuales.

¿Qué son las pausas visuales?

Las pausas activas oculares son una herramienta de Seguridad y Salud en el Trabajo, enfocadas en realizar ejercicios visuales (que se indican en los Flyers) y que tienen de acuerdo a su actividad laboral, beneficios como :

- Disminuir el estrés laboral.
- Disminuir el cansancio y fatiga visual.

OFICINA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
Cámara de Representantes

NOTA DE CONFIDENCIALIDAD: Este documento es propiedad de la Cámara de Representantes del Congreso de la República de Colombia, y puede contener información privilegiada, confidencial o sensible. Por tanto, usar esta información y sus anexos para propósitos ajenos al ejercicio propio de las funciones de la Cámara de Representantes, divulgarla a personas a las cuales no se encuentre destinado este correo o reproducirla total o parcialmente, se encuentra prohibido por la legislación vigente. La Cámara de Representantes del Congreso de la República de Colombia, no asumirá responsabilidad ni su institucionalidad se verá comprometida si la información, opiniones o criterios contenidos en este correo que no están directamente relacionados con los mandatos constitucionales que le fueron asignados. Las opiniones que contenga este mensaje son exclusivas de su autor. El acceso al contenido de este correo electrónico por cualquier otra persona diferente al destinatario no está autorizado por la Cámara de Representantes del Congreso de la República de Colombia. El que ilícitamente sustraiga, oculte, extravíe, destruya, intercepte, controle o impida esta comunicación, antes de llegar a su destinatario, estará sujeto a las sanciones penales correspondientes. Los servidores públicos que reciban este mensaje están obligados a asegurar y mantener la confidencialidad de la información en él contenida y en general, a cumplir

con los deberes de custodia, cuidado, manejo y demás previstos en el estatuto disciplinario. Si por error recibe este mensaje, le solicitamos enviarlo de vuelta a la Cámara de Representantes del congreso de la República de Colombia a la dirección del emisor y borrarlo de sus archivos electrónicos o destruirlo. El receptor deberá verificar posibles virus informáticos que tenga el correo o cualquier anexo a él, razón por la cual la Cámara de Representantes del Congreso de la República de Colombia no aceptará responsabilidad alguna por daños causados por cualquier virus transmitido en este correo.

2 archivos adjuntos

PAUSA ACTIVA VISUAL.pdf
815K

FLYER FATIGA VISUAL.mp4
360K

Induccion Camara <induccion@camara.gov.co>

Video Estiramientos de Espalda

1 mensaje

Planeacion y Sistemas <planeacion.sistemas@camara.gov.co> 30 de septiembre de 2022, 10:30
Para: Camara <camara@camara.gov.co>
CC: Seguridad y Salud en el Trabajo <seguridadysalud@camara.gov.co>

Estimados Funcionarios,

La Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, se permite compartir el material adjunto acerca de Estiramientos de Espalda.

Estirar la espalda es una práctica que ayuda a prevenir y tratar lesiones, ya que ayuda a relajar y fortalecer la musculatura. Es un hábito que, cualquier persona, debería incluir en su día a día.

OFICINA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
Cámara de Representantes

NOTA DE CONFIDENCIALIDAD: Este documento es propiedad de la Cámara de Representantes del Congreso de la República de Colombia, y puede contener información privilegiada, confidencial o sensible. Por tanto, usar esta información y sus anexos para propósitos ajenos al ejercicio propio de las funciones de la Cámara de Representantes, divulgarla a personas a las cuales no se encuentre destinado este correo o reproducirla total o parcialmente, se encuentra prohibido por la legislación vigente. La Cámara de Representantes del Congreso de la República de Colombia, no asumirá responsabilidad ni su institucionalidad se verá comprometida si la información, opiniones o criterios contenidos en este correo que no están directamente relacionados con los mandatos constitucionales que le fueron asignados. Las opiniones que contenga este mensaje son exclusivas de su autor. El acceso al contenido de este correo electrónico por cualquier otra persona diferente al destinatario no está autorizado por la Cámara de Representantes del Congreso de la República de Colombia. El que ilícitamente sustraiga, oculte, extravíe, destruya, intercepte, controle o impida esta comunicación, antes de llegar a su destinatario, estará sujeto a las sanciones penales correspondientes. Los servidores públicos que reciban este mensaje están obligados a asegurar y mantener la confidencialidad de la información en él contenida y en general, a cumplir con los deberes de custodia, cuidado, manejo y demás previstos en el estatuto disciplinario. Si por error recibe este mensaje, le solicitamos enviarlo de vuelta a la Cámara de Representantes del congreso de la República de Colombia a la dirección del emisor y borrarlo de sus archivos electrónicos o destruirlo. El receptor deberá verificar posibles virus informáticos que tenga el correo o cualquier anexo a él, razón por la cual la Cámara de Representantes del Congreso de la República de Colombia no aceptará responsabilidad alguna por daños causados por cualquier virus transmitido en este correo.

Estiramiento de Espalda ..mp4
11413K

Induccion Camara <induccion@camara.gov.co>

Taller sobre Estrés Laboral y Manejo de las Emociones

1 mensaje

Planeacion y Sistemas <planeacion.sistemas@camara.gov.co> 20 de septiembre de 2022, 11:21
Para: Camara <camara@camara.gov.co>
CC: Seguridad y Salud en el Trabajo <seguridadysalud@camara.gov.co>

Estimados Funcionarios,

El Área de Psicología de la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo tienen el gusto de invitar a su taller "Estrés Laboral y Manejo de las Emociones" que tiene como fin, brindar herramientas para el adecuado manejo de las emociones y del estrés en el contexto laboral específicamente, que se llevará a cabo el 21 de septiembre a las 10:00 a.m.

Link: https://meet.google.com/ehu-kcgv-img

Meet

Real-time meetings by Google. Using your browser, share your video, desktop, and presentations with teammates and customers.

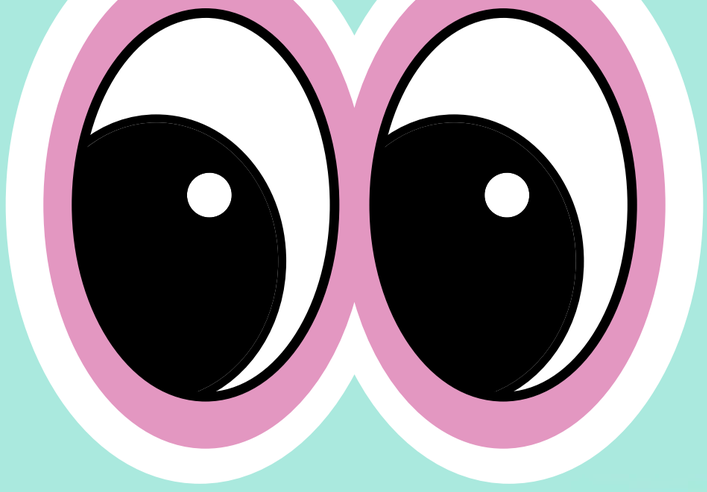
meet.google.com

OFICINA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
Cámara de Representantes

NOTA DE CONFIDENCIALIDAD: Este documento es propiedad de la Cámara de Representantes del Congreso de la República de Colombia, y puede contener información privilegiada, confidencial o sensible. Por tanto, usar esta información y sus anexos para propósitos ajenos al ejercicio propio de las funciones de la Cámara de Representantes, divulgarla a personas a las cuales no se encuentre destinado este correo o reproducirla total o parcialmente, se encuentra prohibido por la legislación vigente. La Cámara de Representantes del Congreso de la República de Colombia, no asumirá responsabilidad ni su institucionalidad se verá comprometida si la información, opiniones o criterios contenidos en este correo que no están directamente relacionados con los mandatos constitucionales que le fueron asignados. Las opiniones que contenga este mensaje son exclusivas de su autor. El acceso al contenido de este correo electrónico por cualquier otra persona diferente al destinatario no está autorizado por la Cámara de Representantes del Congreso de la República de Colombia. El que ilícitamente sustraiga, oculte, extravíe, destruya, intercepte, controle o impida esta comunicación, antes de llegar a su destinatario, estará sujeto a las sanciones penales correspondientes. Los servidores públicos que reciban este mensaje están obligados a asegurar y mantener la

confidencialidad de la información en él contenida y en general, a cumplir con los deberes de custodia, cuidado, manejo y demás previstos en el estatuto disciplinario. Si por error recibe este mensaje, le solicitamos enviarlo de vuelta a la Cámara de Representantes del congreso de la República de Colombia a la dirección del emisor y borrarlo de sus archivos electrónicos o destruirlo. El receptor deberá verificar posibles virus informáticos que tenga el correo o cualquier anexo a él, razón por la cual la Cámara de Representantes del Congreso de la República de Colombia no aceptará responsabilidad alguna por daños causados por cualquier virus transmitido en este correo.

PAUSAS ACTIVAS PARA FATIGA VISUAL .





CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA
CÁMARA DE REPRESENTANTES

LA CÁMARA Se Transforma

AXA COLPATRIA reinventando los seguros

Grupo de CONTROL & SERVICIOS



Activa tu mente para crear nuevas formas de tomarte una pausa y cuidar tus ojos.

TUS OJOS SE ESFUERZAN MUCHO DURANTE EL DÍA (MIRANDO PANTALLAS, LIBROS O CELULARES). Y, COMO TUS MÚSCULOS EN EL GYM, NECESITAN DESCANSO PARA SEGUIR FUNCIONANDO.

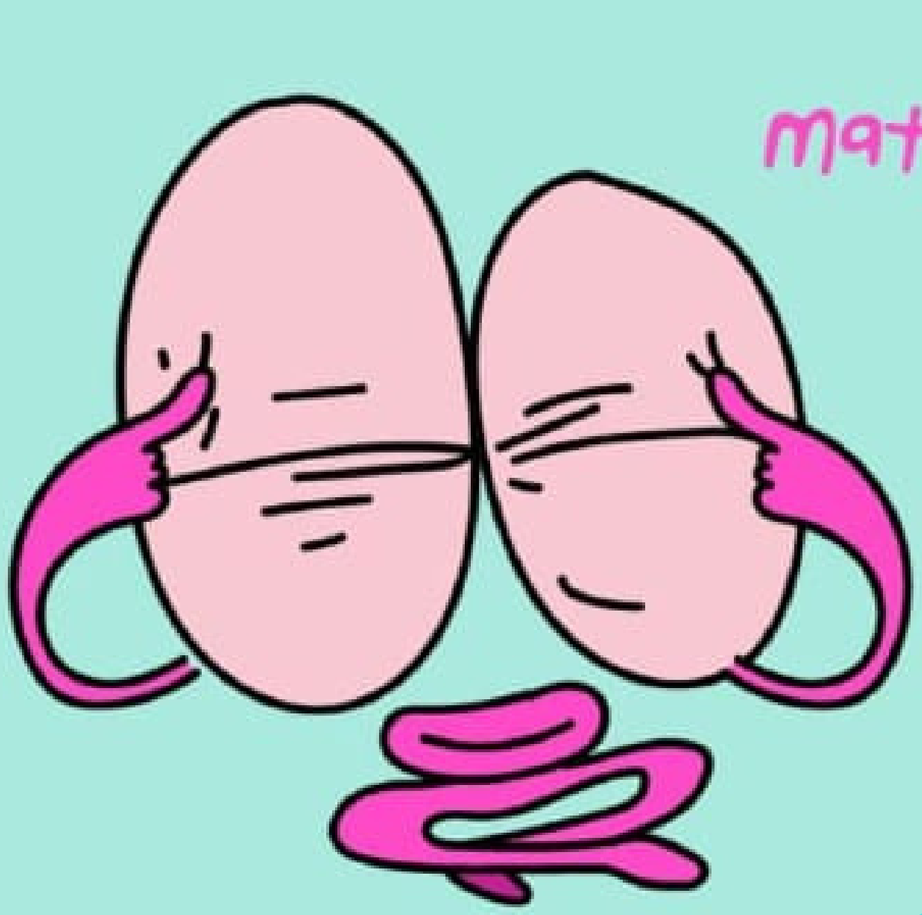


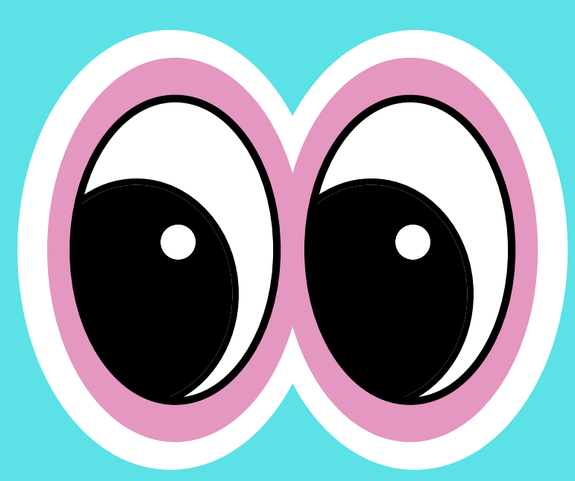
mattelsa

AQUÍ TIENES UNOS EJERCICIOS PARA MANTENERLOS A TOPE

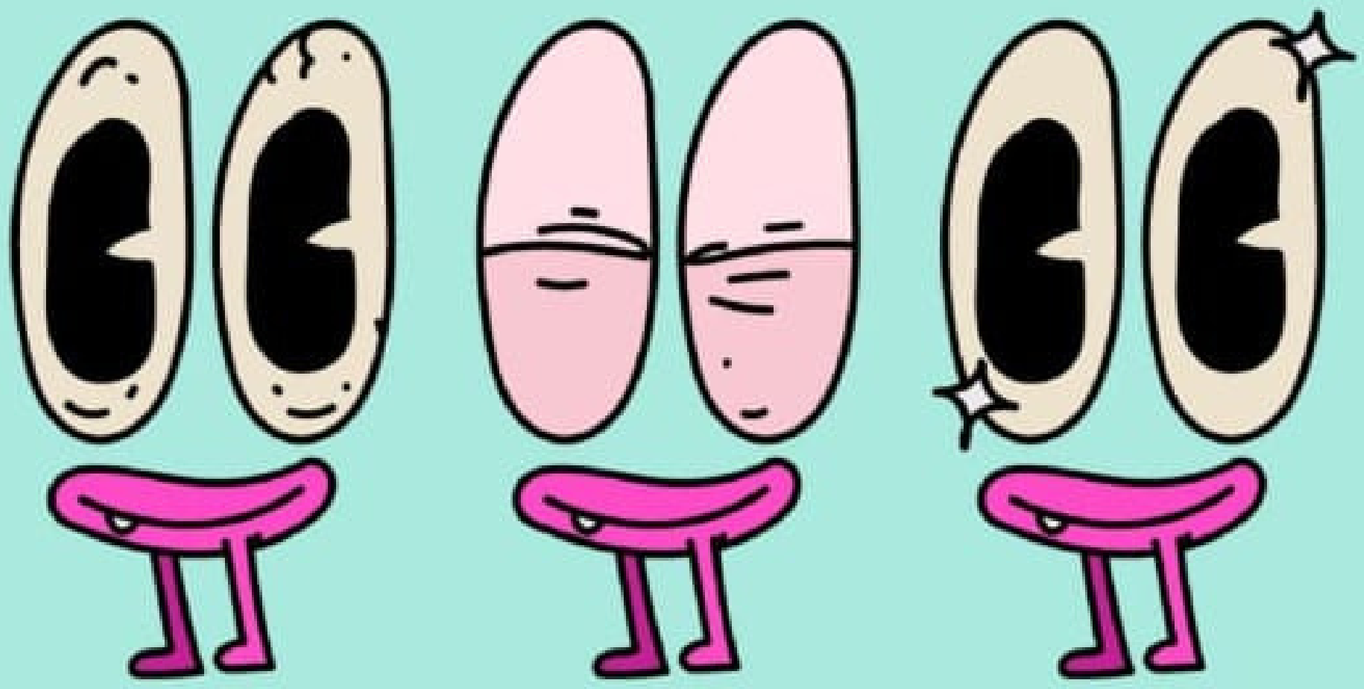
DATE UN MASAJITO

TÓCATE DE MANERA SUAVE
Y HACIENDO MOVIMIENTOS CIRCULARES... LOS PÁRPADOS





SKIPPING DE PÁRPADOS.



PARPADEA CADA 2 SEGUNDOS
POR UNOS 2 MINUTOS, PARA HIDRATARLOS

mattelsa

Mira detenidamente durante 10 seg la figura .



viste los 2 rostros de una mujer joven y una anciana.



CUIDA TU SALUD *Mental*

AXA COLPATRIA

1. REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA POR LO MENOS 3 VECES POR SEMANA.
2. SÉ ORGANIZADO CON TU TIEMPO
3. BUSCA AYUDA CUANDO LA NECESITES.
4. CUIDA TUS FINANZAS
5. DUERME ENTRE 7 U 8 HORAS





ÁREA DE PSICOLOGÍA DE LA OFICINA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.

seguridadysalud@camara.gov.co

LA CÁMARA *Se Transforma*

CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA

Grupo de CONTROL & SERVICIOS

Una alimentación equilibrada ajustada a tus necesidades y un estilo de vida mas saludable que incluye actividad física regular



Permitirán prevenir la obesidad, que ha sido denominada por la OMS, la epidemia del siglo XXI, que es causante de muchas patologías no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, los trastornos del aparato locomotor, algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon), que ponen en riesgo la calidad de vida y la salud.

CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA
LA CÁMARA Se Transforma
AXA COLPATRIA reinventando los seguros
Grupo de CONTROL & SERVICIOS



TIPS

PARA SUPERAR EL ESTRÉS.



Establece objetivos prácticos.



Realiza algunas pausas activas durante el día.



Expresa tus sentiminetos en vez de guardarlos.



Focalizate en una actividad a la vez.



La meditación reduce tu estrés y mejor tu memoria.

La meditación puede producir un estado de relajamiento profundo y una mente tranquila. Durante la meditación, concentras tu atención y eliminas el flujo de pensamientos confusos que pueden estar llenando tu mente y provocándote estrés. Este proceso puede resultar en un realce del bienestar físico y emocional.

CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA
CÁMARA DE REPRESENTANTES
LA CÁMARA Se Transforma
Grupo de CONTROL & SERVICIOS
AXA COLPATRIA reinventando los seguros

10 Tips para mantener una buena salud mental en el trabajo

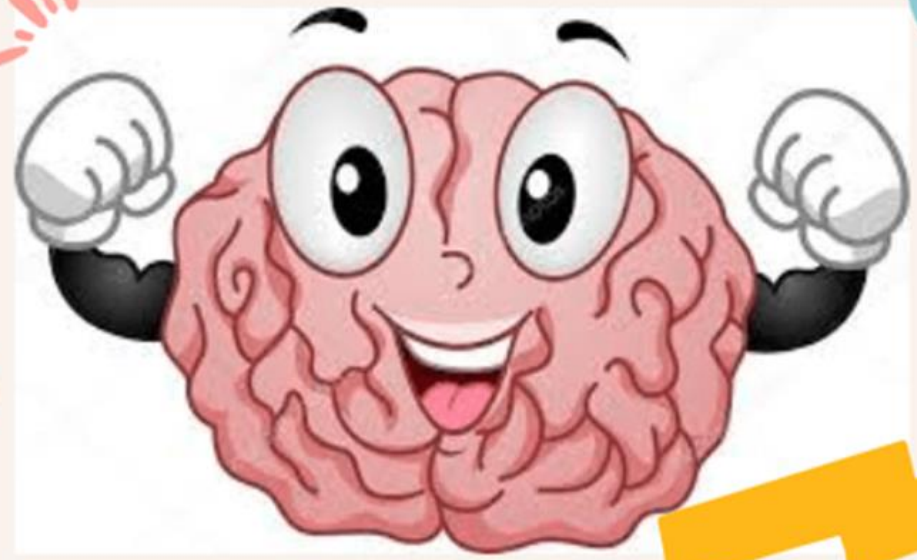
AXA COLPATRIA

1. Descansa suficiente y Correctamente

2. Haz ejercicio físico regularmente

3. Come de forma saludable.

4. Mantén la menta ocupada en lo positivo.



5. Proyecta pensamientos positivos.

6. Mantén contacto con otras personas

7. Mantén tu cuerpo y tu mente rejalada.

8. Fíjate diariamente objetivos alcanzables.

9. Usa las nuevas tecnologías correctamente.

10. Pide ayuda cuando la necesites a tu EPS o la oficina SST.

CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA
CÁMARA DE REPRESENTANTES

Grupo de CONTROL & SERVICIOS

LA CÁMARA Se Transforma