Bogotá, D.C., ABRIL 17 de 2023

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° 039 de enero de 2023, a nombre de la contratista KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ, correspondiente al periodo entre el 16 DE MARZO al 15 de ABRIL de 2023.

Anexo:

Formato acta N° 3
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

Cordialmente,

DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO
Jefe División Personal
Cámara de Representantes

| CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA<br>CÁMARA DE REPRESENTANTES<br>AQUÍ VIVE LA DEMOCRACIA<br>NIT: 899999098-0 | **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 039

| | | | |
|---|---|---|---|
| **BENEFICIARIO:** | KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ | | |
| **C.C. o NIT:** | 1102373164 | | |
| **SUPERVISOR** | DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO | | |
| **FECHA DE INICIO** | 16/01/2023 | FECHA DE TERMINACION | 30/12/2023 |

**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** | **3** | **Periodo a cobrar** | 16-mar-23 | 15/04/2023 | **Acta:** | Parcial: | X |
| | | | | | | Final: | |
| **CDP No.** | 123 | | **RP No.** | 6523 | | | |
| **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** | $ 92.000.000 | **Valor acta parcial No 04** | | **Valor acta parcial No 09** | $..... |
| **Adición ( si lo hay)** | | **Valor acta parcial No 05** | | **Valor acta parcial No 10** | $..... |
| **Valor acta parcial No 01** | $ 8.000.000 | **Valor acta parcial No 06** | | **Valor acta parcial No 11** | $..... |
| **Valor acta parcial No 02** | $ 8.000.000 | **Valor acta parcial No 07** | | **Valor acta parcial No 12** | $..... |
| **Valor acta parcial No 03** | $ 8.000.000 | **Valor acta parcial No 08** | | **Saldo (valor pendiente para pago)** | **$ 68.000.000** |

### 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 | Periodo pagado de SS | MARZO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9448872265 | $ 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, (Artículo 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 | **Valor Anual: $**_____ |
| *b.* Plan de Medicina Prepagada o Seguro de Salud | SI | | NO | x | **Valor Mensual: $**_____ |
| *c.* Dependientes | SI | | NO | X | |

La presente certificación se expide a los 17 días del mes de ABRIL de 2023.

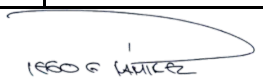
Observaciones:

**RESPONSABLE:**

**DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO**
**JEFE DIVISION DE PERSONAL**

Funcionario de la División Financiera que Revisó:

| DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA<br>CÁMARA DE REPRESENTANTES<br>FORMATO DE ACTA N° 3 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Contrato No.** | 039_2023 DEL 16 DE ENERO DE 2023 | | | |
| **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** | $ 92.000.000 | **Reg. Presupuestal No.** | 6523 | |
| **Contratista** | KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ | | | |
| **Supervisor** | DR.DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO - JEFE DIVISION DE PERSONAL | | | |
| **Fecha de Inicio** | 16 de enero de 2023 | | | |
| **Fecha de terminación** | 30 de diciembre de 2023 | | | |
| **Plazo de Ejecución** | 30 de diciembre de 2023 | | | |
| **FECHA DEL ACTA N° 3** | | **Año** | **Mes** | **Día** |
| | | 2023 | 4 | 17 |
| En la ciudad de Bogotá D.C., en la fecha antes indicada contratista y supervisor suscriben la presente ACTA N° 3 del contrato antes identificado y autorizan su correspondiente pago. | | | | |
| **Periodo informado** | del 16 DE MARZO a 15 DE ABRIL DE 2023 | | | |
| **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.<br>2. Se apoyo en la actualización del cronograma de capacitaciones para el mes de enero y se acompaño a las actividades:<br>taller Virtual de Prevención del Síndrome de Burnout y Gimnasia Mental.<br>3 Y 4. Se apoyo con el seguimiento de entrega de implementos de bioseguridad en las dependencias.<br>5.Se apoyo en la elaboración y socialización de actividades de la oficina de seguridad y salud en el trabajo que promueven el bienestar de los funcionarios.<br>6. Apoyo en la revisión, organización y actualización del cronograma del plan de trabajo anual 2023.<br>6. Se apoyo en la socialización y envio por correo institucional de piezas gráficas que promocionan el bienestar de los funcionarios: pautas cuando estes triste, Controla tu ansiedad, talleres virtuales de Prevención del Síndrome de Burnout y | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Controla tu ansiedad, talleres virtuales de Prevención del Síndrome de Burnout y Gimnasia Mental.<br>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** | **NOVENTA Y DOS MILLONES DE PESOS M/CTE ($92.000.000)** | | |
| **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)** | | |
| **SALDO(VALOR PENDIENTE PARA PAGO)** | **SESENTA Y OCHO MILLONES DE PESOS M/CTE ($68.000.000)** | | |
| **Entidad en donde se realiza el pago.** | APORTES EN LINEA | **Valor total del aporte** | **$ 928.800** |
| **Recibo No.** | 9448872265 | **Salud** | $ 400.000 |
| **Periodo Cotizado** | MARZO | **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. DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO** | |
| | **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:** | 39 | **AÑO CONTRATO:** | 2023 | **VIGENCIA DESDE:** | 16/01/2023 | **HASTA:** | 30/12/2023 |

**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** | **3** |
| **NOMBRE DEL SUPERVISOR Y CARGO:** | DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO |

**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 | Se apoyo en la actualización del cronograma de capacitaciones para el mes de marzo y se acompaño a las actividades: taller Virtual de Prevención del Síndrome de Burnout y Gimnasia Mental. |
| Apoyar el seguimiento a la entrega de elementos de protección personal. | Se apoyo con el seguimiento de entrega de implementos de bioseguridad en las dependencias. |
| Apoyar la inspección de elementos de protección personal | |
| Apoyar los procesos y procedimientos del sistema general de seguridad y salud en el trabajo. | Se apoyo en la elaboración y socialización de actividades de la oficina de seguridad y salud en el trabajo que promueven el bienestar de los funcionarios. |
| 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 2023. |
| Apoyar el desarrollo de la capacitación a manejo de grupos. | Se apoyo en la socialización y envio por correo institucional de piezas gráficas que promocionan el bienestar de los funcionarios: pautas cuando estes triste, Controla tu ansiedad, taleres virtuales de Prevención del Síndrome de Burnout y Gimnasia Mental. |
| 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° 039 del 16 de enero de 2023 **"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 16 DE MARZO al 15 de ABRIL de 2023.

La presente se otorga en Bogotá D.C. ABRIL 17 de 2023, con el fin de certificar el cumplimiento de lo contratado.

Cordialmente,

**DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO**
Jefe División de Personal

Revisó: Andrés Felipe Durán

Bogotá D.C, ABRIL 17 de 2023

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 MARZO de 2023, corresponden a los ingresos percibidos como contratista de la Cámara de Representantes, con la cual tengo suscrito el contrato número 039 del 2023, Iniciando el 16 de enero de 2023 y finalizando el 30 de DICIEMBRE de 2023, por un valor de NOVENTA Y DOS MILLONES DE PESOS M/CTE ($92.000.000,00)

El valor del presente pago es por la suma de **OCHO MILLONES DE PESOS ($8.000.000) M/CTE,** durante el periodo 16 DE MARZO al 15 de ABRIL de 2023.

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, ABRIL 17 de 2023.



**KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ**
**C.C. 1.102.373.164**
**CONTRATISTA**

**Revisó: Andrés Felipe Durán**

# Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| Identificación | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 1102373164 | | TAPIA GUTIERREZ KAROL NATHALIA | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | AV 10N N 16 03 MAN E CASA 3 | PIEDECUESTA-SANTANDER | 3115279977 | No |

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2023-03 | 2023-03 | 2016874109 | 9448872265 | I | 2023/04/19 | 2023/04/11 | BANCO AV VILLAS | 0 | $928,800 |

**LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES**

| EMPLEADO | | | PENSION | | | | SALUD | | | | CCF | | | | RIESGOS | | | | PARAFISCALES | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. | Identificación | Nombres | Codigo | Días | IBC | Aporte | Codigo | Días | IBC | Aporte | Codigo | Días | IBC | Aporte | Codigo | Días | IBC | Aporte | Días | IBC | Aporte |
| **Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)** | | | | | $3,200,000 | $512,000 | | | $3,200,000 | $400,000 | | | $0 | $0 | | | $3,200,000 | $16,800 | | $0 | $0 |
| **Centro de Trabajo: PRINCIPAL ( 1 Afiliados)** | | | | | $3,200,000 | $512,000 | | | $3,200,000 | $400,000 | | | $0 | $0 | | | $3,200,000 | $16,800 | | $0 | $0 |
| Ciudad: PIEDECUESTA Depto: SANTANDER ( 1 Afiliados) | | | | | $3,200,000 | $512,000 | | | $3,200,000 | $400,000 | | | $0 | $0 | | | $3,200,000 | $16,800 | | $0 | $0 |
| 1 | CC | 1102373164 TAPIA KAROL | 230301 | 30 | $3,200,000 | $512,000 | EPS002 | 30 | $3,200,000 | $400,000 | | 0 | $0 | $0 | 14-23 | 30 | $3,200,000 | $16,800 | 0 | $0 | $0 |
| **Total** | | **Afiliados( 1)** | | | $3,200,000 | $512,000 | | | $3,200,000 | $400,000 | | | $0 | $0 | | | $3,200,000 | $16,800 | | $0 | $0 |

aportes en línea

# Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| Identificación | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 1102373164 | | TAPIA GUTIERREZ KAROL NATHALIA | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | AV 10N N 16 03 MAN E CASA 3 | PIEDECUESTA-SANTANDER | 3115279977 | No |

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2023-03 | 2023-03 | 2016874109 | 9448872265 | I | 2023/04/19 | 2023/04/11 | BANCO AV VILLAS | 0 | $928,800 |

**RESUMEN DE PAGO**

| RIESGO | CODIGO | NIT | DV | AFILIADOS | VALOR LIQUIDADO | INTERESES MORA | SALDOS E INCAPACIDADES | VALOR A PAGAR |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| AFP (ADMINISTRADORAS: 1) | | | | 1 | $512,000 | $0 | $0 | $512,000 |
| PORVENIR | 230301 | 800,224,808 | 8 | 1 | $512,000 | $0 | $0 | $512,000 |
| ARL (ADMINISTRADORAS: 1) | | | | 1 | $16,800 | $0 | $0 | $16,800 |
| POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | 14-23 | 860,011,153 | 6 | 1 | $16,800 | $0 | $0 | $16,800 |
| EPS (ADMINISTRADORAS: 1) | | | | 1 | $400,000 | $0 | $0 | $400,000 |
| SALUD TOTAL | EPS002 | 800,130,907 | 4 | 1 | $400,000 | $0 | $0 | $400,000 |
| **TOTAL** | | | | **1** | **$928,800** | **$0** | **$0** | **$928,800** |

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

# CUANDO ESTÉS TRISTE...





- EL EJERCICIO ES UNA BUENA OPCIÓN.
- COMER ALIMENTOS SALUDABLES.
- BEBER MUCHA AGUA.
- NO TE CENTRES EN TUS PROBLEMAS.
- PON ATENCIÓN A LO POSITIVO.
- LLENA TU MENTE CON MATERIAL POSITIVO.
- NO TE RODEES DE PERSONAS NEGATIVAS.

SEGURIDADYSALUD@CAMARA.GOV.CO

**EXT. 3767 – 3768**

CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA
CÁMARA DE REPRESENTANTES

Grupo de CONTROL & SERVICIOS

LA CÁMARA Se Transforma

AXA COLPATRIA

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

## *Controla la Ansiedad*

| MIEDO | | ANSIEDAD |
|---|---|---|
|  | ≠ |  |
| AMENAZA REAL | | AMENAZA IMAGINARIA |
| DEBES PREPARARTE | | DEBES PREPARARTE |

NO DEBES PREOCUPARTE

*NO TE IMAGINES LO QUE NO ES... PIENSA POSITIVO*
*¡CONTROLA TU ANSIEDAD!*

EXT. 3767 - 3768

SEGURIDADYSALUD@CAMARA.GOV.CO

CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA
CÁMARA DE REPRESENTANTES

Grupo de CONTROL & SERVICIOS

LA CÁMARA Se Transforma

AXA COLPATRIA

# EJERCICIOS PARA ENTRENAR
# LA RESPIRACIÓN





1. Coloca tus manos en tu abdomen. Al tomar aire debes sentir cómo se expande y al sacar el aire, cómo se relaja. **Repite 5 veces.**

2. Coloca tus manos en tus costillas. Al tomar aire, ejerce un poco de presión y luego suelta el aire mientras te relajas. **Repite 5 veces.**





3. Al tomar aire levanta un brazo lo que más puedas mientras dejas el otro brazo sobre el abdomen, al soltar el aire vas a bajar el brazo lentamente. **Repite 5 veces, y luego intercambiar de brazo.**

4. Ubica los brazos a los lados de tu cuerpo. Al tomar aire, levanta los brazos al frente y al soltar el aire, baja los brazos. **Repite 5 veces.**





5. Ubica los brazos a los lados de tu cuerpo. Al tomar aire, subes los brazos lateralmente y al soltar el aire, baja los brazos. **Repite 5 veces.**


OFICINA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
CÁMARA DE REPRESENTANTES
EXT: 3767

**Induccion Camara <induccion@camara.gov.co>**

# Invitación Taller Gimnasia Mental

1 mensaje

**Planeacion y Sistemas** <planeacion.sistemas@camara.gov.co> 21 de marzo de 2023, 11:48
Para: Camara <camara@camara.gov.co>
CC: Seguridad y Salud en el Trabajo <seguridadysalud@camara.gov.co>

Estimados Funcionarios y Trabajadores:

El Área de Psicología de la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, invita a su taller de Gimnasia Mental que se llevará a cabo el día 22 de marzo a las 2:00 p.m.

No te lo pierdas!!!

Pulsa Aquí para Unirte al Taller

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

---
*La Oficina de Planeación y Sistemas solo es un medio de difusión masiva de la presente información, la cual se realiza por solicitud de la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, por lo tanto, si usted tiene alguna inquietud al respecto, por favor escribir al correo electrónico: seguridadysalud@camara.gov.co*

**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.**

**Induccion Camara <induccion@camara.gov.co>**

# Pauta Cuando Estés Triste

1 mensaje

**Planeacion y Sistemas** <planeacion.sistemas@camara.gov.co> 22 de marzo de 2023, 11:06
Para: Camara <camara@camara.gov.co>
CC: Seguridad y Salud en el Trabajo <seguridadysalud@camara.gov.co>

Estimados Funcionarios y Trabajadores:

El Área de Psicología de la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo comparte información importante para la Prevención del Riesgo Psicosocial "Cuando estés triste".

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

# CUANDO ESTÉS TRISTE...





- EL EJERCICIO ES UNA BUENA OPCIÓN.
- COMER ALIMENTOS SALUDABLES.
- BEBER MUCHA AGUA.
- NO TE CENTRES EN TUS PROBLEMAS.
- PON ATENCIÓN A LO POSITIVO.
- LLENA TU MENTE CON MATERIAL POSITIVO.
- NO TE RODEES DE PERSONAS NEGATIVAS.

**OFICINA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**
Cámara de Representantes

---
*La Oficina de Planeación y Sistemas solo es un medio de difusión masiva de la presente información, la cual se realiza por solicitud de la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, por lo tanto, si usted tiene alguna inquietud al respecto, por favor escribir al correo electrónico:* seguridadysalud@camara.gov.co

**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.**

**Induccion Camara <induccion@camara.gov.co>**

# RECOMENDACIONES EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA RESPIRACIÓN

1 mensaje

**Planeacion y Sistemas** <planeacion.sistemas@camara.gov.co>
Para: Camara <camara@camara.gov.co>
CC: Seguridad y Salud en el Trabajo <seguridadysalud@camara.gov.co>

27 de marzo de 2023, 11:55

Estimados Funcionarios:

La Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo les comparte los siguientes ejercicios de respiración:

## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

# EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA RESPIRACIÓN





1

Coloca tus manos en tu abdomen. Al tomar aire debes sentir cómo se expande y al sacar el aire, cómo se relaja. **Repite 5 veces.**

Coloca tus manos en tus costillas. Al tomar aire, ejerce un poco de



**OFICINA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**
Cámara de Representantes

---
*La Oficina de Planeación y Sistemas solo es un medio de difusión masiva de la presente información, la cual se realiza por solicitud de la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, por lo tanto, si usted tiene alguna inquietud al respecto, por favor escribir al correo electrónico: seguridadysalud@camara.gov.co*

**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.**

**Induccion Camara <induccion@camara.gov.co>**

# Invitación Taller Prevención del Burnout

1 mensaje

**Planeacion y Sistemas** <planeacion.sistemas@camara.gov.co> 21 de marzo de 2023, 11:46
Para: Camara <camara@camara.gov.co>
CC: Seguridad y Salud en el Trabajo <seguridadysalud@camara.gov.co>

Estimados Funcionarios y Trabajadores:

El área de Psicología de la Oficina de Seguridad y Salud en el trabajo, invita a su taller Virtual de Prevención del Síndrome de Burnout que se llevará a cabo el día 22 de marzo a las 11:00 a.m.

No te lo pierdas!!!

Pulsa Aquí para Unirte al Taller



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

---

*La Oficina de Planeación y Sistemas solo es un medio de difusión masiva de la presente información, la cual se realiza por solicitud de la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, por lo tanto, si usted tiene alguna inquietud al respecto, por favor escribir al correo electrónico: seguridadysalud@camara.gov.co*

**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.**

**Induccion Camara <induccion@camara.gov.co>**

# Pauta Controla Tu Ansiedad

1 mensaje

**Planeacion y Sistemas** <planeacion.sistemas@camara.gov.co> 27 de marzo de 2023, 11:58
Para: Camara <camara@camara.gov.co>
CC: Seguridad y Salud en el Trabajo <seguridadysalud@camara.gov.co>

Estimados Funcionarios y Trabajadores:

El Área de Psicología de la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo brinda información importante para el Control de la Ansiedad tanto dentro como fuera del trabajo.

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

# *Controla la Ansiedad*

| MIEDO | | ANSIEDAD |
|---|---|---|
|  | ≠ |  |
| AMENAZA REAL | | AMENAZA IMAGINARIA |
| DEBES PREPARARTE | | DEBES PREPARARTE |

**NO DEBES PREOCUPARTE**

*NO TE IMAGINES LO QUE NO ES... PIENSA POSITIVO*

*-CONTROLA TU ANSIEDAD!*

**OFICINA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**
Cámara de Representantes

---
*La Oficina de Planeación y Sistemas solo es un medio de difusión masiva de la presente información, la cual se realiza por solicitud de la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, por lo tanto, si usted tiene alguna inquietud al respecto, por favor escribir al correo electrónico: seguridadysalud@camara.gov.co*

**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.**

Induccion Camara <induccion@camara.gov.co>

# TIPS DE EJERCICIOS PARA FORTALECIMIENTO DE RODILLA E IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS

1 mensaje

**Planeacion y Sistemas** <planeacion.sistemas@camara.gov.co> 22 de marzo de 2023, 11:00
Para: Camara <camara@camara.gov.co>
CC: Seguridad y Salud en el Trabajo <seguridadysalud@camara.gov.co>

Estimados Funcionarios y Trabajadores:

La Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, se permite compartir el material adjunto acerca de Tips de ejercicios para fortalecimiento de rodilla y Tips de pausa activas para prevenir desorden musculoesquelético.

**1. Ergo Tips de ejercicios para fortalecimiento de rodilla:** Las rodillas tienen la función de sostener una gran parte del peso del cuerpo, ayudarnos a caminar y a realizar muchas de actividades cotidianas. Con el paso del tiempo, con el sobrepeso y los esfuerzos repetidos, estas se van resintiendo. Por ello, presentaremos algunos ejercicios para fortalecer las rodillas que pueden ayudarnos a conservar su buen estado.

**2. Importancia de las pausas activas:** las pausas activas están sujetas a las disposiciones del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) que busca garantizar condiciones de trabajo seguras y saludables en el desarrollo de las diferentes actividades productivas dentro de la entidad, a través de las actividades de promoción y protección de la

salud y de la identificación de los peligros, evaluación y control de los riesgos ocupacionales, que contribuyan al bienestar físico, mental y social de los funcionarios.

**OFICINA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**
Cámara de Representantes

---
*La Oficina de Planeación y Sistemas solo es un medio de difusión masiva de la presente información, la cual se realiza por solicitud de la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, por lo tanto, si usted tiene alguna inquietud al respecto, por favor escribir al correo electrónico: seguridadysalud@camara.gov.co*

**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**

**PREVENCION DE DESORDEN MUSCULOESQUELETICO - PAUASA ACTIVAS.mp4**
7880K

**FLAYER EJERCICIOS PARA FORTALECER RODILLA.pdf**
2469K