Bogotá D.C, 26 de julio 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° 1277 del 18 de abril de 2023**, a nombre de la contratista **DANIELA HERNANDEZ KLIGMAN**, correspondiente al periodo entre el 20 de junio al 19 de julio de 2023.

Anexo:

1. Formato acta 3.
2. Informe de labores.
3. Certificaciones del cumplimiento del objeto del contrato
4. Carta decreto 2271 de 2009.
5. Planilla de pago de seguridad social integral del mes

Cordialmente,

DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO
Jefe División Personal
Cámara de Representantes

Revisó: Andrés Felipe Durán

CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA CÁMARA DE REPRESENTANTES AQUÍ VIVE LA DEMOCRACIA NIT: 899999098-0	**FORMATO UNICO PARA PAGO DE CONTRATISTAS**	Código:		Pág. 1 de 1
		Versión:	001	
		Fecha de Aprobación:	18/05/2023	
		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. CPS_1277_2023

BENEFICIARIO:	Daniela Hernandez Kligman		
C.C. o NIT:	1.045.716.795		
SUPERVISOR	DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO		
FECHA DE INICIO	20/04/2023	FECHA DE TERMINACION	19/08/2023

OBJETO DEL CONTRATO:

PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION PARA ACOMPAÑAR A LA DIVISON DE PERSONAL EN LAS ACTIVIDADES PSICOSOCIALES DERIVADAS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

II. DESCRIPCION DEL PAGO

No de cuenta de cobro	**3**	**Periodo a cobrar**	20/06/2023	19/07/2023	**Acta:**	Parcial:	x
						Final:	
CDP No.	123		**RP No.**	174523			
VALOR DE LA PRESENTE CUENTA DE COBRO:	$4.000.000	VALOR EN LETRAS:	**CUATRO MILLONES DE PESOS M/CTE**				

ESTADO DE CUENTA

VALOR INICIAL DEL CONTRATO	$16.000.000	**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	$4.000.000	**Valor acta parcial No 06**	$.....	**Valor acta parcial No 11**	$.....
Valor acta parcial No 02	$4.000.000	**Valor acta parcial No 07**	$.....	**Valor acta parcial No 12**	$.....
Valor acta parcial No 03	$4.000.000	**Valor acta parcial No 08**	$.....	**Saldo (valor pendiente para pago)**	$4.000.000

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	jun-23
9452089539	$ 234.700	$ 183.400	$ 7.700	$ 425.800		

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 26 días del mes de JULIO de 2023.

Observaciones:

RESPONSABLE:

FIRMA

DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO
Jefe Division de Personal

Funcionario de la División Financiera que Revisó:

CUENTA DE COBRO N° 3			
Contrato No.	CPS_1277_2023_ DEL 18 DE ABRIL DE 2023		
Objeto	"PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES PARA ACOMPAÑAR A LA DIVISON DE PERSONAL EN LAS ACTIVIDADES PSICOSOCIALES DERIVADAS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO."		
Valor total	16.000.000	**Reg. Presupuestal No.**	174523
Contratista	Daniela Hernandez Kligman		
Supervisor	DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO - JEFE DIVISION DE PERSONAL		
Fecha de Inicio	20 de abril de 2023		
Fecha de terminación	19 de agosto de 2023		
Plazo de Ejecución	4 meses		

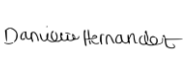
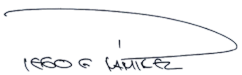
FECHA DEL ACTA N°3	**Año**	**Mes**	**Día**
	2023	7	26

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 20 de junio al 19 de julio de 2023
Actividades desarrolladas	1. Desarrollar talleres para el conrtrol de riesgo psicosocial 2. Actividades sobre gimnasia menta 3. Actividades de esparcimiento 4. Asesoria en manejo del estrés 5. Intervencion individual riesgo psicosocial a trabajadores con riesgo alto y muy alto 6. Entrenamiento de la brigada de emergencias 7. Sensibilizacion en manejo de grupos.
Evidencias de la ejecución del contrato	ADJUNTO INFORME DE LABORES REVISADO POR EL SUPERVISOR DEL CONTRATO

ESTADO DE CUENTA			
Valor Contrato	**$ 16.000.000**		
Valor Acta N°3	**$ 4.000.000**		
SALDO(VALOR PENDIENTE PARA PAGO)	**$ 4.000.000**		
Entidad en donde se realiza el pago.	APORTES EN LÍNEA	**Valor total del aporte**	**$ 425.800**
Recibo No.	9452089539	**Salud**	$ 183.400
Periodo Cotizado	jun-23	**Pension**	$ 234.700
		ARP	$ 7.700

ANEXOS:	
Copia planillas de aporte Pagado	**X**

Firma		
Nombre	**Daniela Hernandez Kligman**	**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:	Daniela Hernández Kligman				**C.C. No:**	1.045.716.795	
N° CONTRATO:	791	**AÑO CONTRATO:**	2023	**VIGENCIA DESDE:**	20/04/2022	**HASTA:**	19/08/2022

OBJETO DEL CONTRATO

"PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES PARA ACOMPAÑAR A LA DIVISON DE PERSONAL EN LAS ACTIVIDADES PSICOSOCIALES DERIVADAS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO."

NÚMERO DE PAGO	**3**
NOMBRE DEL SUPERVISOR Y CARGO:	DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO- JEFE DIVISION DE PERSONAL

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
1.Apoyo a las actividades de riesgo psicosocial a ejecutar dentro del SGSST.	Se desarrollaron estrategias que permitan llevar a cabo talleres para el control de riesgo psicosocial, con la finalidad de promover un mejor ambiente laboral grupal e informar sobre las principales caracteristicas de dichos componentes.
2. Apoyar el acompañamiento psicosocial que realiza la División de Personal a la formación de brigadistas.	Se realizaron videos interactivos sobre factores preventivos de discriminación y violencia de género, y, capacitación sobre la importancia de la escucha activa y la gestión de condiciones socio emocionales entre compañeros.
3.Apoyo en la realización de talleres para control de riesgo psicosocial.	Se realizaron investigaciones acerca de la relajacion muscular progresiva e inteligencia emocional en el trabajo, para posteriormente organizar y presentar un taller de la tematica.
4.Apoyar la identificación de los factores que impactan de forma negativa en las condiciones extra laborales de los trabajadores.	Se intervino de manera individual ante el riesgo psicosocial a trabajadores con riesgo alto y muy alto. Se realizaron asesorias en manejo del estrés, buscando alertar y prevenir este factor en trabajadores.Se realizaron estrategias unificadas para presentar ante un taller la problemática y conclusiones acerca del control de riesgo psicosocial.
5.Las demás que indique el supervisor del contrato y que se desprendan del objeto y naturaleza contractual.	Se brindó acompañamiento individual a procesos psicológicos de (1) empleado del plantel laboral, con la finalidad de promover una calidad de vida que le permita mejorar relaciones personales e interpersonales en su ambiente y contexto.

Productos y/o Otros Anexos

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

EL SUSCRITO JEFE DE LA DIVISIÓN DE PERSONAL DE LA H. CAMARA DE REPRESENTANTES

Hace constar que la Señora **Daniela Hernández Kligman,** Identificada con Cédula de Ciudadanía No. **1045716795,** cumplió con el objeto y las obligaciones del Contrato de Prestación de Servicios Profesionales N° 1277 de 2023 del 18 de abril de 2023 "**PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION PARA ACOMPAÑAR A LA DIVISON DE PERSONAL EN LAS ACTIVIDADES PSICOSOCIALES DERIVADAS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO ”**, por el periodo comprendido entre el 20 de junio al 19 de julio de 2023.

La presente se otorga en Bogotá D.C. el 26 de julio de 2023, con el fin de certificar el cumplimiento de lo contratado.

Cordialmente,

DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO
Jefe División Personal
Cámara de Representantes

Revisó: Andrés Felipe Duran

Bogotá D.C, julio 26 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 junio de 2023, corresponden a los ingresos percibidos como contratista de la Cámara de Representantes, con la cual tengo suscrito el contrato número CPS_1277_2023 del 18 de abril de 2023, Iniciando el 20 de abril de 2023 y finalizando el 19 de agosto de 2023, por un valor de DIECISEIS MILLONES DE PESOS M/CTE $16.000.000

El valor del presente pago es por la suma de **CUATRO MILLONES DE PESOS ($4.000.000.00) M/CTE,** durante el periodo del 20 de junio al 19 de julio 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 asociados a este contrato.

Para constancia se firma en la ciudad de Bogotá D.C, 26 días del mes de julio de 2023.

Daniela Hernandez

DANIELA HERNANDEZ KLIGMAN
C.C. 1.045.716.795
CONTRATISTA

Revisó: Andrés Felipe Durán

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1045716795		HERNANDEZ KLIGMAN DANIELA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cra 59 numero 96-06	BARRANQUILLA-ATLANTICO	3667774	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2023-06	2023-06	66318680	9452089539	I	2023/07/26	2023/07/26	BANCOLOMBIA	0	$425,800

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			NOVEDADES																	PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS					PARAFISCALES				
No.	Identificación	Nombre	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Tarifa	Aporte	Dias	IBC	Aporte	Exonerado SENA e ICBF	Total Aportes
SUCURSAL: PRINCIPAL (1 Afiliados)																						**$1,466,800**	**$234,700**			**$1,466,800**	**$183,400**			**$0**	**$0**			**$1,466,800**		**$7,700**		**$0**	**$0**		**$425,800**
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)																						**$1,466,800**	**$234,700**			**$1,466,800**	**$183,400**			**$0**	**$0**			**$1,466,800**		**$7,700**		**$0**	**$0**		**$425,800**
Ciudad: BARRANQUILLA Depto: ATLANTICO (1 Afiliados)																						**$1,466,800**	**$234,700**			**$1,466,800**	**$183,400**			**$0**	**$0**			**$1,466,800**		**$7,700**		**$0**	**$0**		**$425,800**
1	CC	1045716795 HERNANDEZ DANIELA																		23020 1	30	$1,466,800	$234,700	EPS010	30	$1,466,800	$183,400		0	$0	$0	14-23	30	$1,466,800	0.522%	$7,700	0	$0	$0	No	$425,800
Total	**Afiliados(1)**																					$1,466,800	$234,700			$1,466,800	$183,400			$0	$0			$1,466,800		$7,700		$0	$0		$425,800

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1045716795		HERNANDEZ KLIGMAN DANIELA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cra 59 numero 96-06	BARRANQUILLA-ATLANTICO	3667774	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2023-06	2023-06	66318680	9452089539	I	2023/07/26	2023/07/26	BANCOLOMBIA	0	$425,800

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$234,700	$0	$0	$234,700
PROTECCION	230201	800,229,739	0	1	$234,700	$0	$0	$234,700
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$7,700	$0	$0	$7,700
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$7,700	$0	$0	$7,700
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$183,400	$0	$0	$183,400
EPS SURA (ANTES SUSALUD)	EPS010	800,088,702	2	1	$183,400	$0	$0	$183,400
TOTAL				**1**	**$425,800**	**$0**	**$0**	**$425,800**

Bogotá D.C, julio 26 de 2023

Señores
DIVISIÓN FINANCIERA
Cámara de Representantes
Ciudad

Asunto: Información de dependientes para efectos de hacer uso del beneficio tributario de deducible de la base gravable de retención en la fuente.

Bajo la gravedad del juramento y en cumplimiento de lo previsto en el Estatuto Tributario, informo que las personas relacionadas a continuación, tienen la calidad de dependiente a mi cargo:

Tipo de documento	Número	Nombres y apellidos	Parentesco	Edad
Registro Civil	1041702063	Sara Luna Torres Hernandez	Hija	3 años 11 meses

La calidad de los dependientes que estoy solicitando son hijos menores de 18 años de edad.

Solicito se tome nota de la situación de dependencia que informo en la presente comunicación, para efectos de la deducción de la base gravable sujeta a retención en la fuente del 10% de mis ingresos laborales brutos, que me asiste en virtud de la normatividad.

Cordialmente,

Daniela Hernandez

DANIELA HERNANDEZ KLIGMAN
Cédula: 1.045.716.795
Contratista

Inteligencia emocional en el trabajo



AXA COLPATRIA

LA CÁMARA Se Transforma

Grupo de CONTROL & SERVICIOS

CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA
CÁMARA DE REPRESENTANTES

Inteligencia emocional en el trabajo

¿Qué es?

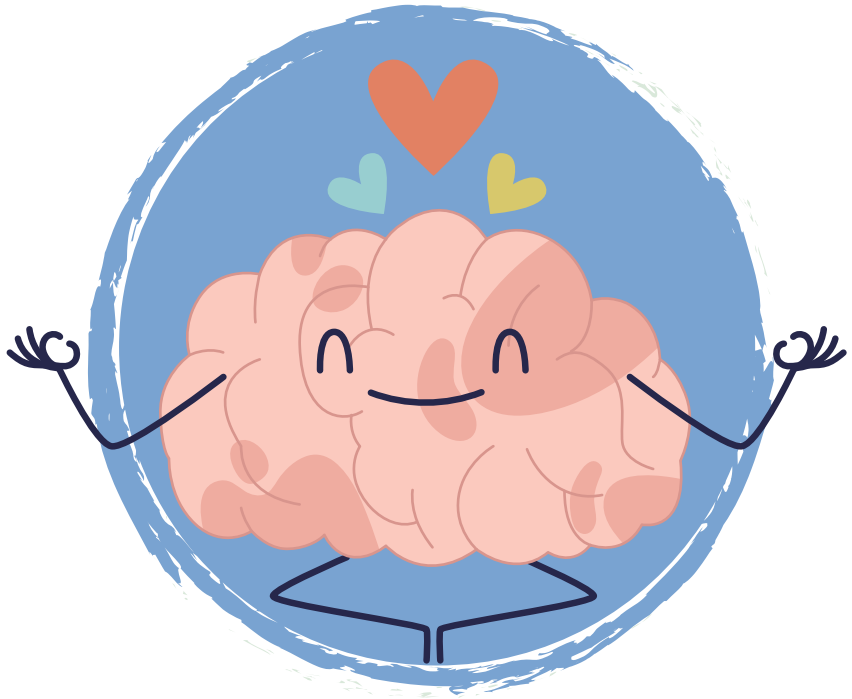
Es la capacidad de identificar, gestionar y comunicar las emociones o reacciones que puedan ocurrir en un entorno laboral.

Importa porque:

- Ayuda a encontrar mejores respuestas, manteniendo un ambiente de trabajo saludable.
- Permite que las y los líderes controlen el nivel de estrés en sus subordinados.
- Mejora la capacidad de comunicación, satisfacción y rendimiento laboral.

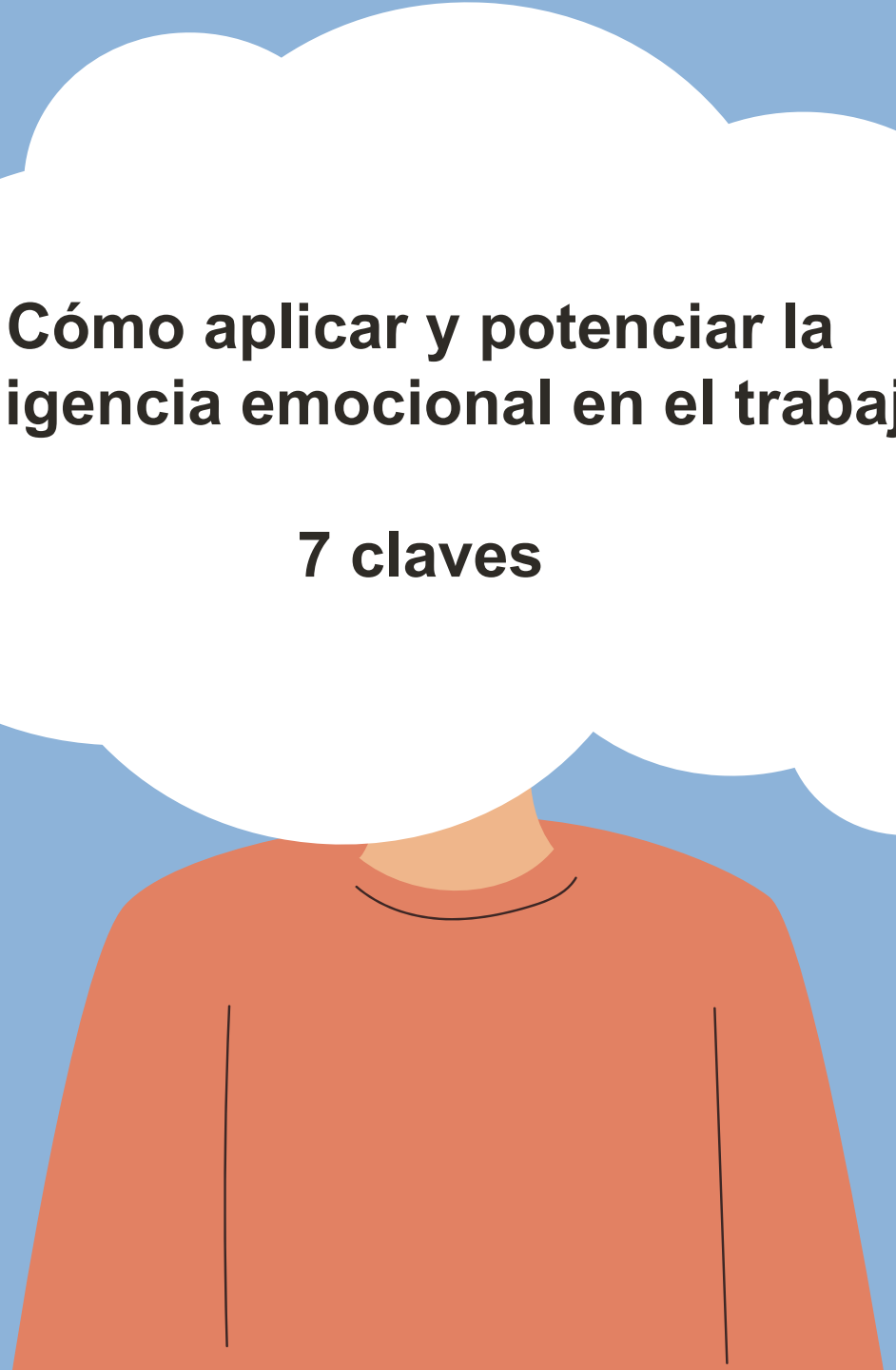
Cómo medir tu nivel de inteligencia emocional en el trabajo

- Presta atención a tus emociones y sentimientos
- Analiza el lenguaje corporal de tus colegas y observa tu desempeño
- Observa qué tan hábil eres comunicándote
- Piensa qué tan buena es tu relación con el equipo de trabajo
- Analiza cómo reaccionas a la derrota



Cómo aplicar y potenciar la inteligencia emocional en el trabajo:

7 claves



1. Conócete mejor

2. Trabaja tus debilidades de forma lúdica

3. Observa a tus compañeros de trabajo

4. Pospón los juicios

5. Convive más con tu equipo

6. Pídele consejos a un colega

7. Acude con un especialista



5 tips para usar mejor la inteligencia emocional en el liderazgo

1. Pon atención a tu actitud y haz de ti un ejemplo
2. Ayuda a quienes tengan problemas
3. Ofrece ayuda en la resolución de conflictos
4. Ponte en el lugar de quienes forman tu equipo de trabajo
5. Realiza juntas de evaluación y desarrollo



Te invito a:



Empatizar con colegas

Aceptar los errores

Se consciente De tus actos

Acudir con la persona que realmente puede resolver el problema



Gracias!

RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

AXA COLPATRIA

LA CÁMARA Se Transforma

Grupo de CONTROL & SERVICIOS

CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA
CÁMARA DE REPRESENTANTES

¿Qué es?

La Relajación progresiva es un método de carácter fisiológico, está orientado hacia el reposo, siendo especialmente útil en los trastornos en los que es necesario un reposo muscular intenso.

El entrenamiento en relajación progresiva favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo, permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado.

Este método tiene tres fases:

La **primera fase** se denomina de tensión-relajación.

Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular.

Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo su cuerpo. Se debe tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente

La **segunda fase** consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo.

La **tercera fase** se denomina relajación mental. En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajando todo su cuerpo.

5

Beneficios al realizar la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson

las **ventajas de la técnica de relajación muscular progresiva:**

Mejorar el funcionamiento del sistema inmune

Evitar posibles ataques de pánico

Mejorar la digestión

Prevenir el infarto de miocardio y la hipertensión arterial

Aliviar el dolor

Mejorar la concentración

Disminuir los trastornos psicosomáticos

¿Nos entrenamos?

Posición inicial: Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

7

1o FASE: Tensión-relajación.

• **Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden** (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

o Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente. o Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.

o Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente. o Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.

o Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente. o Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.

o Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.

o Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial.
Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.

o Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

• **Relajación de brazos y manos.**

o Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

•**Relajación de piernas**:

Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

•**Relajación de tórax, abdomen y región lumbar** (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

o Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.

o Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.

o Estomago: Tensar estómago, relajar lentamente.

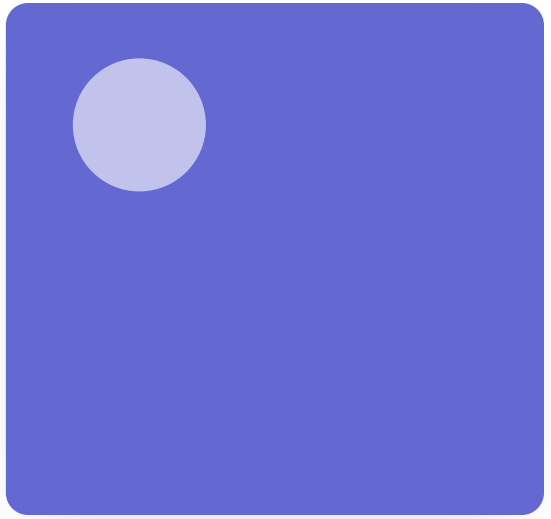
o Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

2a FASE: repaso.

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aun más cada una de ellas.

3a FASE: relajación mental.

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música. , un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.



© 2021 Your Company Corp. All Rights Reserved.
11

¿Qué se logra?

Se logra disminuir los estados de ansiedad generalizados, relajar la tensión muscular, facilitar la conciliación del sueño.
Si estás ansioso/a, estás bajo presión o estás nervioso/a por la presencia de un examen, no puedes dormir, sientes un estado de tensión muscular alto esta técnica te permitirá un autocontrol y un nivel de relajación elevados.

Relajación progresiva de Jacobson

1. Lugar cómodo



2. Respiración profunda



3. Tensiona







Relaja



Tensiona

Relaja



4.



Repite el proceso con el resto de grupos musculares



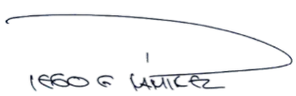
GRACIAS

AQUI VIVE LA DEMOCRACIA

ACTA DE INICIO

CONTRATO	1277 DE 2023	
OBJETO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION PARA ACOMPAÑAR A LA DIVISON DE PERSONAL EN LAS ACTIVIDADES PSICOSOCIALES DERIVADAS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.	
CONTRATANTE	CAMARA DE REPRESENTANTES	
CONTRATISTA	DANIELA HERNANDEZ KLIGMAN	
DEPENDENCIA	DIVISION DE PERSONAL	
SUPERVISOR	DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO	
VALOR	DIECISEIS MILLONES DE PESOS ($16.000.000)	
PLAZO	4 MESES	
FECHA DE SUSCRIPCIÓN DEL CONTRATO	18 DE ABRIL DE 2023	
REGISTRO PRESUPUESTAL	Numero:	174523
	Fecha:	20 DE ABRIL DE 2023
FECHA APROBACIÓN GARANTIA	19 DE ABRIL DE 2023	
FECHA DE AFILIACIÓN ARL	19 DE ABRIL DE 2023	
FECHA DE INICIO DE EJECUCIÓN	20 DE ABRIL DE 2023	

Mediante el presente documento, contratista y supervisor del contrato cuyos datos se consignan al inicio de la presente acta, dejamos constancia del inicio real y efectivo de su ejecución, una vez comprobada la concurrencia de los requisitos necesarios para ello: a) suscripción del contrato por parte del contratista y la Cámara, b) registro presupuestal, c) aprobación de la garantía, y d) fecha de afiliación a la ARL.

FECHA DE SUSCRIPCIÓN:	20 DE ABRIL DE 2023
	
SUPERVISOR	**CONTRATISTA**

Nota: Una vez suscrita, el supervisor del contrato debe publicar la presente acta en la página 5 *Ejecución del contrato*, en expediente contractual existente en el Sistema Electrónico de Contratación Pública - SECOP II.