TIPO DE INFORME:	PARCIAL	x	FINAL	

PERIODO DEL INFORME:	01/11/2024 al 30/11/2024

1. IDENTIFICACIÓN DEL CONTRATO:	
CONTRATO No:	CTO-284-JNCI-2024
OBJETO:	Prestación de servicios para el desarrollo del cronograma de capacitaciones de seguridad y salud en el trabajo de la junta nacional de calificación de invalidez vigencia 2024.
NOMBRE CONTRATISTA:	Ren Consultores S.A.S
CÉDULA O NIT DEL CONTRATISTA:	900 810 402-8

2. PLAZO INICIAL DE EJECUCIÓN:	5 Meses

PRÓRROGAS:	SI		NO	x

ADICIONES:	SI		NO	

3. FECHA DE TERMINACIÓN:	13/12/2024

4. TERMINACIÓN ANTICIPADA:	SI		NO	x

5. VALOR INICIAL DEL CONTRATO:	$2.250.000

6. VALOR FINAL DEL CONTRATO:	$2.250.000

7. ¿El contrato tuvo otras modificaciones?	SI		NO	**X**

8. INFORME SOBRE EL DESARROLLO Y CUMPLIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES CONTRATADAS

Capacitación en Higiene postural Fecha 15 de Noviembre 2024 - Hora 8:00 a.m

9. BALANCE FINANCIERO:

VALOR TOTAL DEL CONTRATO	$2.250.000
VALOR TOTAL EJECUTADO	$0
VALOR PAGADO AL CONTRATISTA	$0
VALOR PENDIENTE POR PAGAR AL CONTRATISTA	$2.250.000
SALDO POR LIBERAR	$0

10. ASPECTOS POR VERIFICAR:

ITEM	SI	NO	EXPLIQUE	N/A
¿El bien o servicio cumplió con las especificaciones técnicas mínimas establecidas en el contrato.?	X			
¿El bien o servicio cumplió con las entregas/obligaciones pactadas en el contrato.?	X			
¿El contratista cumplió con las entregas/servicios pactados en el contrato en el tiempo establecido.?	X			
¿Se dio la transferencia de conocimientos o capacitación indicada en el contrato.?	X			
¿Se llevó a cabo la instalación y puesta en				X

funcionamiento de los bienes a entera satisfacción.?				
¿Se llevaron a cabo los mantenimientos preventivos o correctivos solicitados a entera satisfacción.?				X
¿El contratista respondió a tiempo las solicitudes/requerimientos realizados.?	X			

11. EL CONTRATISTA CUMPLIÓ:	SI	**x**	NO	
Justifique su respuesta:	cumple a satisfacción			

Ítem	Descripción	Cantidad contratada	Cantidad ejecutada
1	Capacitación en Higiene postural Fecha 15 de Noviembre 2024 - Hora 8:00 a.m	1	1

12. RECIBO A SATISFACCIÓN DE SERVICIOS

Con la firma del presente informe se deja constancia que recibo a satisfacción por parte de REN CONSULTORES los servicios prestados de acuerdo con las obligaciones pactadas en el CTO-284-JNCI-2024.

Como supervisor de este contrato y/o convenio, certifico que he cumplido las funciones de verificación, vigilancia y control técnica, administrativa, financiera y jurídica frente al cumplimiento del objeto del contrato, así como de los aportes al sistema de seguridad social y parafiscales.

Así mismo se deja constancia que el contratista SI cumplió a cabalidad el objeto del contrato y todas sus obligaciones, que los soportes de las actividades desarrolladas se entregaron por parte del contratista en medio digital y que éstas cumplieron con las calidades y cantidades exigidas en el contrato, los cuales fueron remitidos al expediente contractual.

OBSERVACIONES:
Se establece la entrega de los soportes de cada actividad de la siguiente manera:

Certificados de asistencia: Se realizará de manera virtual a través de un google forms dando a conocer a conocer el listado de las personas que se asistieron a cada encuentro.
Informe de actividades: Se realiza el informe resaltando la temáticas a trabajar, el índice de asistencia y algunos comentarios y recomendaciones que se presenten durante el abordaje a cada temática.
Resultados de evaluaciones de la capacitación: Se realizan a través de Google Forms y se entrega a través del informe de actividades.
Materiales pedagógicos: Se entregan al inicio de cada una de las actividades

Capacitación en Higiene postural Fecha 15 de Noviembre 2024 - Hora 8:00 a.m

1. Informe de Capacitación Higiene Postural.pdf	mlopez	3 dic 2024 mlopez	1,2 MB
Anexo 1. Presentación Higiene Postural .pdf	mlopez	3 dic 2024 mlopez	1,4 MB
Anexo 2. Listado de Asistencia Higiene Postural.pdf	mlopez	3 dic 2024 mlopez	128 kB
Anexo 4 Evaluación de la Capacitación - Evento Virtual.pdf	mlopez	3 dic 2024 mlopez	214 kB

Por lo anterior se firma en Bogotá a los 5 días del mes de Diciembre de 2024**.**

NOMBRE DEL SUPERVISOR:	Monica Maria Pinzón Arandia
CARGO DEL SUPERVISOR Y DEPENDENCIA:	Coordinadora SST y Administrativa
FIRMA DEL SUPERVISOR:	

INFORME GENERAL
CRONOGRAMA DE CAPACITACION
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
Higiene Postural

JUNTA NACIONAL DE CALIFICACIÓN DE INVALIDEZ

ASESORADO POR:

ren consultores

BOGOTÁ, D.C. 15 de noviembre de 2024

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN 3
2. OBJETIVOS 4
3. MARCO CONCEPTUAL 5
4. METODOLOGIA 6
5. TEMATICAS A TRATAR 6
6. COBERTURA 8
7. EVALUACIÓN DE LA CAPACITACIÓN 8
8. RECOMENDACIONES 10

1. INTRODUCCIÓN

Se podría definir como un conjunto de consejos, normas y actitudes posturales, tanto dinámicas como estáticas, que tienen como fin, mantener la alineación de todo el cuerpo, para evitar posibles lesiones. Su principal objetivo es aprender una serie de reglas y hábitos que ayudarán a proteger la espalda en las actividades del día a día (Amado-Merchán, 2020). Por tanto, la higiene postural busca que el trabajador evite adoptar posturas incorrectas durante la ejecución de sus actividades; es decir, que ponga en práctica ciertas normas creadas para una postura específica, teniendo en cuenta el tipo de trabajo que desempeña. En este orden de ideas, la higiene postural en el puesto de trabajo resulta de gran importancia y utilidad, ya que por medio de ella se pretende educar al trabajador en determinados hábitos y normas que tienen como finalidad, evitar malas posturas, mantener una correcta posición del cuerpo, corregir vicios posturales que se suele adoptar por la monotonía de las tareas en los puestos de trabajo, evitando así las posibles lesiones u otros problemas de salud. Por tanto, la higiene postural, acompañada de la ergonomía, suele brindar una enseñanza en cómo se debe ejecutar las actividades o tareas de forma correcta, de modo que resulten seguras y livianas para la columna, que es el órgano al cual se busca proteger, impidiendo el desgaste de sus estructuras, teniendo en cuenta el mobiliario y las condiciones socioambientales en las cuales el empleado desempeña sus actividades, enfocándose en una misma finalidad que es, la prevención del dolor a nivel de la espalda y reducción de la carga que esta debe soportar, considerando que una sola actividad puede ser realizada en distintas posiciones, dependiendo del tipo de trabajo y las indicaciones específicas de cómo debe ejecutarse.

Teniendo en cuenta los conceptos relacionados, la Junta de Calificación de Invalidez ha diseñado como parte de su plan de intervención de riesgo psicosocial involucrar a los trabajadores y desarrollar temáticas de capacitación cuya sexta sesión es HIGIENE POSTURAL., a continuación se muestran el desarrollo de la actividad.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

Desarrollo del cronograma de capacitaciones de seguridad y salud en el trabajo de la junta de calificación de invalidez vigencia 2024 .

2.2 Objetivos específicos

- Desarrollar capacitación de riesgo psicosocial cuya temática es Higiene Postural
- Presentar recomendaciones de seguimiento ante los temas tratados durante el proceso de capacitación

3. MARCO CONCEPTUAL

La higiene postural consiste en colocar el cuerpo de la manera adecuada para proteger la columna y evitar sobrecargar la columna y sus posibles lesiones. Muchas veces, los malos hábitos nos llevan a normalizar ciertas posturas que dañan la columna vertebral y que incorporamos como naturales.

La higiene postural nos enseña cuáles son las posturas buenas y malas en cada situación de la vida cotidiana, ya sea estando quietos o en movimiento.

Beneficios de una correcta higiene postural

Si se siguen unas buenas pautas de higiene postural, se conseguirá una serie de beneficios como es la mejora de musculatura, evitar contracturas, y la prevención de los dolores de espalda. Esto último, puede verse reducido al completo si se sigue una buen higiene postural diariamente, siguiendo una serie de hábitos.

¿Cómo es una higiene postural correcta?

Para calificar una buena higiene postural, ésta no tiene que causar dolor ni sobrecarga a la columna vertebral. Existen dos tipos de postura: estática (cuando no se está en movimiento), y dinámica (cuando nuestro cuerpo está en movimiento).

Consecuencias de los malos hábitos posturales

Ignorar los consejos de los especialistas y adquirir malos hábitos posturales puede traer consecuencias físicas que, hoy en día, gran parte de la sociedad padece:

Contracturas musculares

Las contracturas musculares que son producidas por un problema de postura se desarrollan de manera lenta y progresiva, y son muy difíciles de corregir.

Consisten en una contracción involuntaria y continuada de un músculo y sus fibras produciendo una tensión constante que genera molestia y dolor.

Dolor de cabeza

La posición de “cabeza adelantada”: una mala postura sostenida en el tiempo que sobre exige a las cervicales generando una tensión que se traduce en migrañas crónicas muy dolorosas que solo logran calmarse – pero no curarse permanentemente – con analgésicos.

Problemas digestivos

Para poder funcionar correctamente, los órganos que conforman el sistema digestivo, deben contar con el espacio adecuado. Muchas veces una postura encorvada lleva a acortar el espacio que tiene

el tubo digestivo lo que puede generar acidez, uno de los problemas digestivos más frecuentes en personas con mala postura.

Problemas respiratorios

Al igual que el aparato digestivo, el buen funcionamiento del aparato respiratorio requiere de una correcta higiene postural. Por ello se utilizan ciertas prácticas como yoga o pilates que generan conciencia sobre el cuerpo practicando ejercicios de estiramiento que ayudan a darle espacio necesario al diafragma y ejercitar la correcta respiración.

4. METODOLOGIA

El foco de atención en esta capacitación son los funcionarios, la cual fue convocada a través de una sesión virtual mediada por tecnología, bajo la plataforma Tems, por lo cual se dispone un link de conexión, en donde el comité pueden acceder y desarrollar cada una de las temáticas a tratar.

Al ingresar a la sesión se encuentra el equipo consultor de Ren Consultores, entidad elegida para realizar el objetivo, el cual se encuentra conformado por el consultor experto en la temática a tratar Angie Catalina Bohórquez y María del Pilar López Directora de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo de Ren, Psicóloga especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo y procesos psicosociales, experta en los temas tratados, quien desarrollo todo el proceso de capacitación.

5. TEMATICAS A TRATAR

Los temas tratados en el transcurso de la capacitación son los siguientes:

<u>Definición</u>



<u>Consecuencia</u>

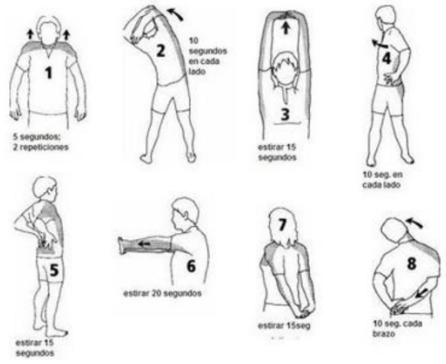


Protocolo de prevención





Rutina de estiramiento



Durante el transcurso de la capacitación se dejan mensajes a todos los funcionarios, que llevan a la reflexión sobre el tema y se exponen casos de intervención en donde se enuncian como trabajar en cada uno de los casos.

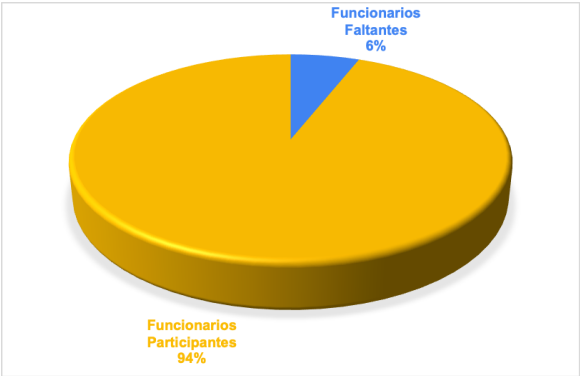
Anexo 1. Presentación

6. COBERTURA

Se realiza distribución del listado de asistencia a través de la plataforma Google Forms, con el fin de que cada asistente firme su ingreso a la sesión de capacitación.

No. De Funcionarios según listado: 76

No. De Funcionarios participantes: 72



Anexo 2. Listado de asistencia virtual

Anexo 3. Certificado de asistencia por Funcionario

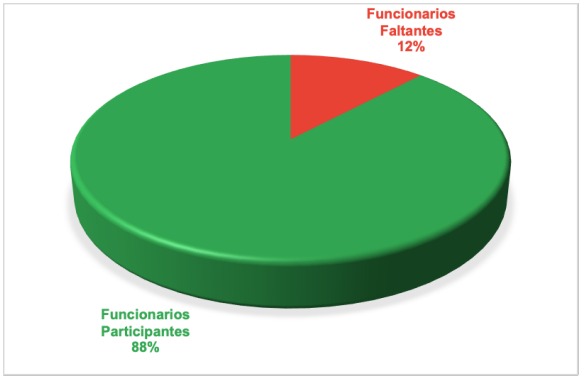
7. EVALUACIÓN DE LA CAPACITACIÓN

La evaluación de la capacitación se realiza mediante la aplicación de preguntas a los participantes a través de la plataforma Google Forms, en donde se evalúan los conceptos básicos, además del aprendizaje que se tuvo en el transcurso de la capacitación con el fin de conocer la eficacia de la capacitación.

Los concepto a evaluar son los siguientes:

- Dentro de los factores de riesgo esta la vida laboral y personal ya que es la capacidad de dedicar tiempo y recursos a todas las áreas importantes de la vida.
- Qué es la higiene postural?
- Indique cuáles son lesiones osteomusculares.
- La higiene postural es solo laboral!!!
- Cuál fue su mayor aprendizaje del tema tratado?

Estadística



En la evaluación de la capacitación participaron 64 funcionarios con el 88% de cobertura. De este grupo el 75% obtuvo calificación de 5 puntos, 25% obtuvo una calificación de 4 puntos, lo que indica un puntaje favorable y una eficacia favorable ante los temas aprendidos.

Puntajes de Favorabilidad

De 5 a 4 Puntos – Favorable. Cuenta con conocimiento del tema

3 Puntos – Medianamente Favorable. Aunque hay conocimiento del tema, se deben reforzar algunos conceptos

2 a 1 Puntos – Desfavorable. Se debe ampliar la información sobre los conceptos tratados y trabajados durante la sesión de capacitación.

Anexo 4 Evaluación de la capacitación - evento virtual

8. RECOMENDACIONES

Para emitir las recomendaciones, se analizan los temas trabajados en la capacitación en conjunto con la opinión de los funcionarios en las preguntas de evaluación. De esta manera, se realizan las siguientes recomendaciones.

- Continuar trabajando en estrategias desde el sistema de vigilancia epidemiológica osteomuscular.
- Continuar con estrategias de prevención y promoción del riesgo.


ren
Juntos emprenderemos proyectos exitosos

JUNTA NACIONAL DE CALIFICACIÓN DE INVALIDEZ

Prevención de Desórdenes Musculoesqueléticos



Este programa proporciona información y estrategias para prevenir desórdenes musculoesqueléticos en el lugar de trabajo. Aprenderá a identificar factores de riesgo y aplicar soluciones prácticas para un entorno laboral más saludable.

Angie Catalina Bohórquez
Fisioterapeuta
Especialista en Seguridad y Salud en el trabajo


Desconéctate para
conectarte



Objetivo

1 **Identificación de Riesgos**

Reconozca las actividades y condiciones que pueden causar lesiones musculoesqueléticas.

2 **Implementación de Estrategias**

Adopte medidas preventivas para minimizar el riesgo de lesiones en el trabajo.

3 **Mejora de la Salud Laboral**

Promueva un ambiente de trabajo más seguro y saludable para todos los trabajadores.

Higiene Postural

Mantener una postura correcta durante las actividades diarias es fundamental para prevenir lesiones.

La higiene postural implica adoptar posiciones que minimicen la tensión en músculos y articulaciones.





Lesiones Osteomusculares

Las lesiones osteomusculares, como el síndrome del túnel carpiano o la lumbalgia, son frecuentes en trabajadores. Estas lesiones pueden causar dolor, discapacidad y ausentismo laboral.

Factores de Riesgo



Movimientos Repetitivos

Realizar los mismos movimientos una y otra vez puede sobrecargar los músculos y tendones.



Posturas Forzadas

Mantener el cuerpo en posiciones incómodas durante largos períodos aumenta el riesgo de lesiones.



Manipulación de Cargas

Levantar, empujar o tirar de objetos pesados de forma incorrecta puede causar lesiones.

Ejercicio Físico

Estiramientos Regulares

Incorporar estiramientos en la rutina diaria ayuda a mantener la flexibilidad muscular.

Fortalecimiento Muscular

Ejercicios que fortalezcan los músculos utilizados en el trabajo previenen lesiones.



Mala Postura

Una mala postura, ya sea al sentarse o al levantar objetos, puede ejercer presión excesiva sobre la columna vertebral y otras articulaciones. Esto puede derivar en dolor crónico y lesiones.





Estrés

El estrés laboral puede manifestarse físicamente, causando tensión muscular, dolores de cabeza y fatiga.

Estas dolencias pueden aumentar el riesgo de lesiones y afectar el bienestar general.

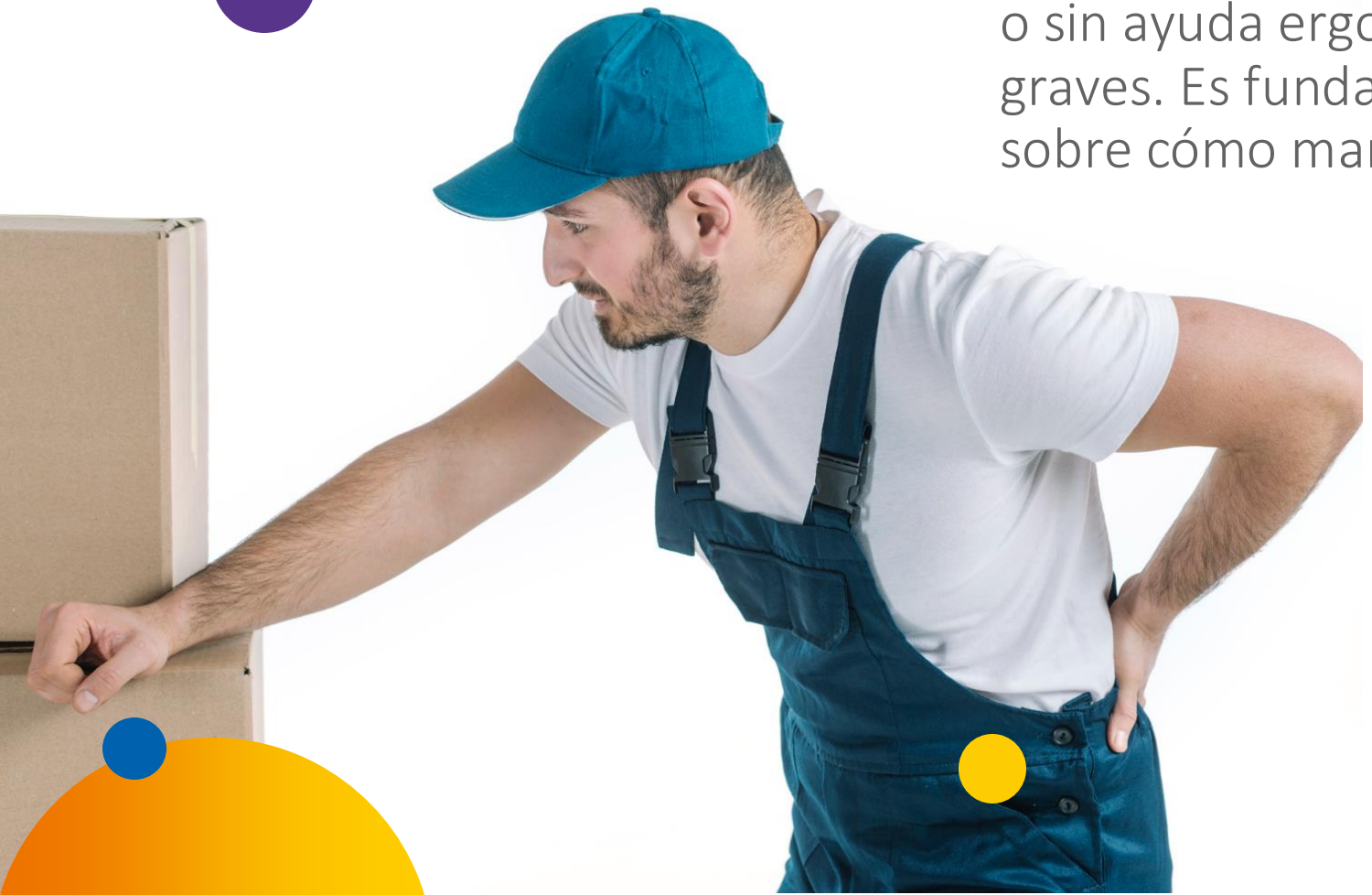
Sobrepeso

El sobrepeso ejerce una carga adicional en las articulaciones y músculos, aumentando el riesgo de lesiones y dolor. Mantener un peso saludable es crucial para la salud musculoesquelética.



Manejo Inadecuado de Cargas

Levantar objetos pesados sin la técnica adecuada o sin ayuda ergonómica puede provocar lesiones graves. Es fundamental recibir capacitación sobre cómo manipular cargas correctamente.



ACTIVIDAD 1

Imagen 1



ANALISIS:

Imagen 2



ANALISIS:

Imagen 3



ANALISIS:

Plantilla Ren Consultores • Todos los derechos reservados • PBX (601) 915 77 00 • Bogotá, Colombia
www.renconsultores.com.co

Imagen 4



ANALISIS:

Plantilla Ren Consultores • Todos los derechos reservados • PBX (601) 915 77 00 • Bogotá, Colombia
www.renconsultores.com.co

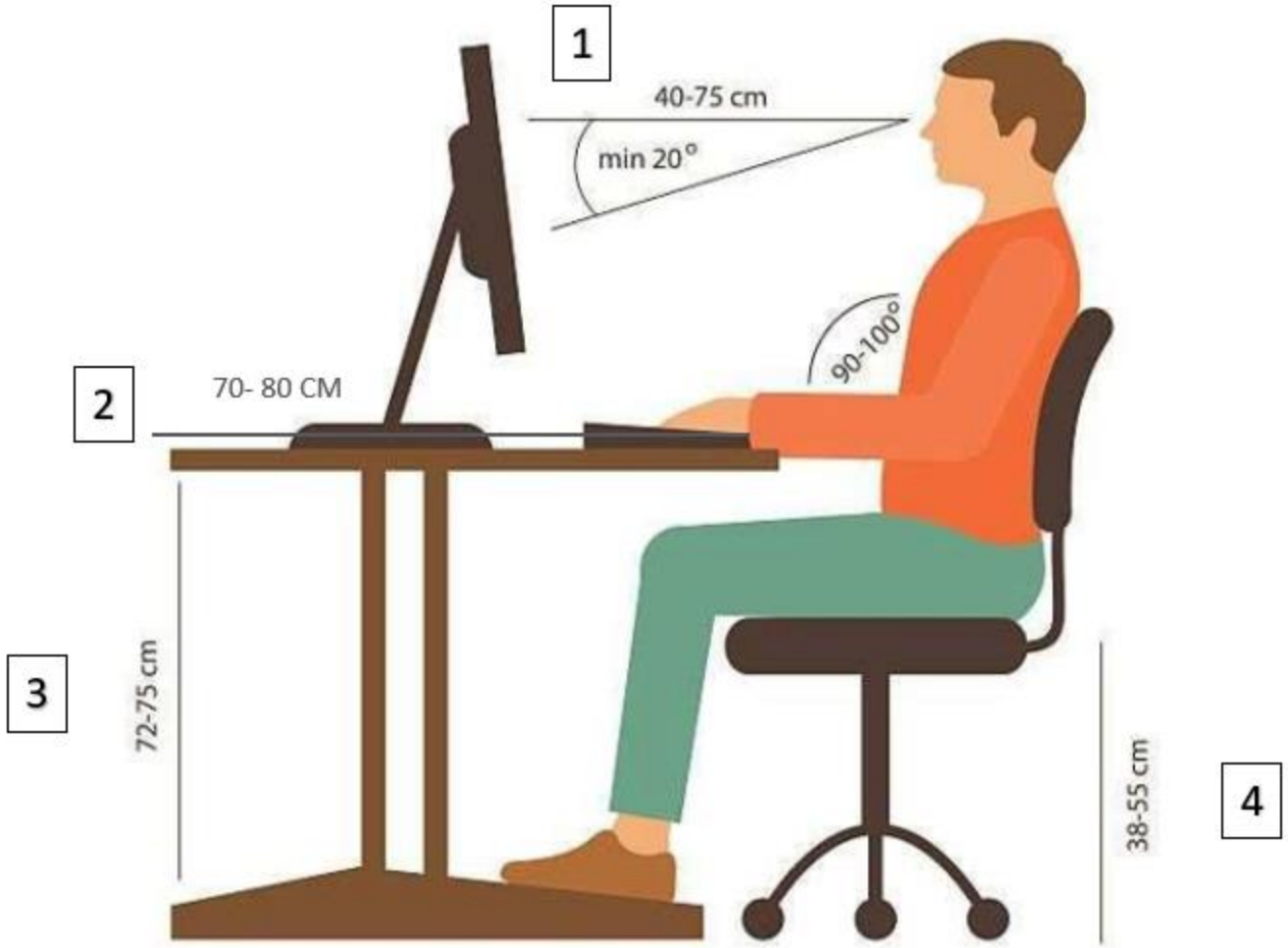
Imagen 5



ANALISIS:

Plantilla Ren Consultores • Todos los derechos reservados • PBX (601) 915 77 00 • Bogotá, Colombia
www.renconsultores.com.co

Medidas ergonómicas

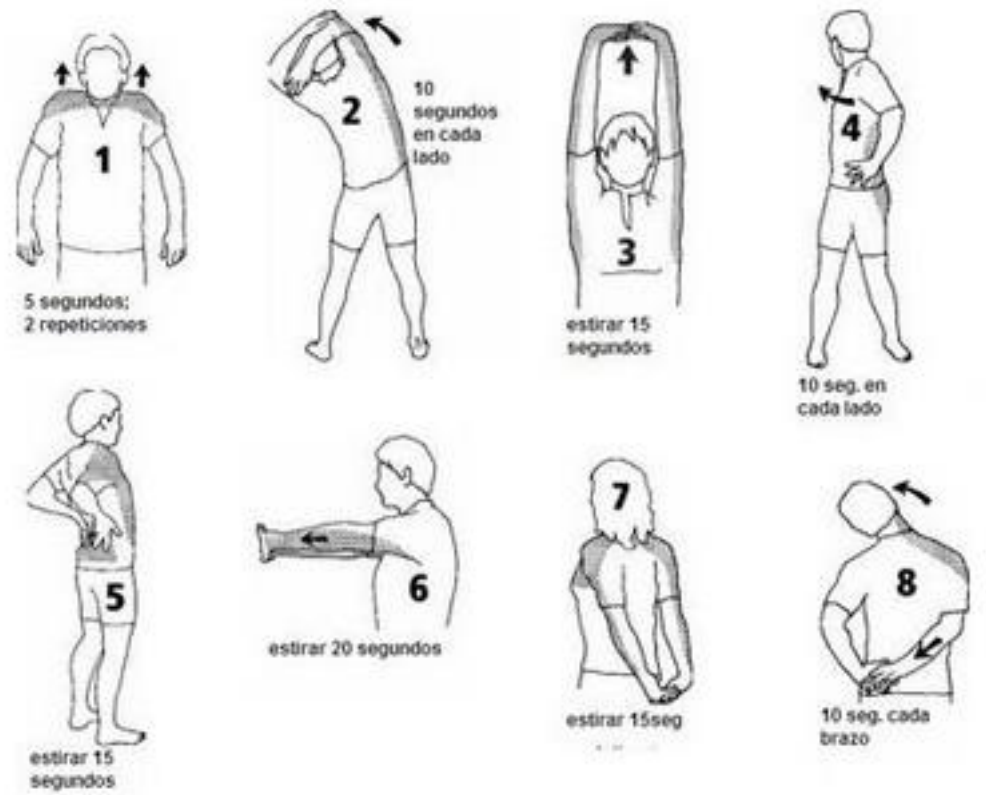


Actividad 2



Plantilla Ren Consultores • Todos los derechos reservados • PBX (601) 915 77 00 • Bogotá, Colombia
www.renconsultores.com.co

Rutina de estiramiento



Plantilla Ren Consultores • Todos los derechos reservados • PBX (601) 915 77 00 • Bogotá, Colombia
www.renconsultores.com.co

Ninguno de nosotros es tan bueno como todos nosotros juntos

Ray Kroc

Gracias

Juntos emprenderemos
proyectos exitosos

Contacto Ren

¿Está interesado en contactarte con nosotros? con gusto te ayudaremos.

www.renconsultores.com.co



Carrera 9A # 99 - 02
Oficina 705 -Bogotá D.C, Colombia



+601 915 77 00

info@renconsultores.com.co

compensar | miplanilla.com

REPORTE RESUMEN DE PAGO

Información básica de la planilla

Empresa:	REN CONSULTORES S.A.S	**NIT:**	900810402
Tipo Planilla:	E	**Periodo liquidación Pensiones:**	noviembre 2024
Sucursal o Dependencia:	PRINCIPAL	**Periodo liquidación Salud:**	diciembre 2024
Número de Radicación:	82263151	**Total a pagar:**	$130,652,700
Fecha de vencimiento:	03/12/2024	**Total de empleados:**	174
Fecha de Pago:	03/12/2024	**Número de Administradoras:**	42

Detalles del pago

Razón social recaudo:	Compensar OI	**Nit recaudo:**	9998600669427
Descripción:	MiPlanilla.com Pago Proteccion Social	**Medio de Pago:**	Pago Electronico por PSE
Banco:	BANCO AV VILLAS	**Número Autorización:**	1097598641
Estado de la transacción:	Transacción aprobada		

Código	NIT	Administradoras	Num. Afiliados	*Número de incapacidad por riesgos laborales	Valor descontado en incapacidad y/o licencia	Total Pagado
14-23	860011153	POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	172		$0	$2,680,700
230201	800229739	Proteccion (ING + Proteccion)	32		$0	$16,309,600
230301	800224808	Porvenir	76		$0	$36,542,200
231001	800227940	Colfondos	15		$0	$6,740,600
25-14	900336004	Administradora Colombiana de Pensiones -	39		$0	$20,381,000
CCF03	890900842	Comfenalco Antioquia Caja de Compensacion Fliar	5		$0	$851,000
CCF06	890102002	Combarranquilla Caja de Compensacion Fliar	3		$0	$273,300
CCF08	890480023	Comfenalco Cartagena Caja de Compensacion	5		$0	$757,000
CCF10	891800213	Comfaboy Caja de Compensacion Fliar	13		$0	$2,170,100
CCF15	892399989	Comfacesar Caja de Compensacion Fliar	1		$0	$142,600
CCF16	891080005	Comfacor Caja de Compensacion Fliar	1		$0	$530,700
CCF24	860066942	Compensar Caja de Compensacion Fliar	97		$0	$10,441,400
CCF32	891180008	Comfamiliar Huila Caja de Compensacion Fliar	4		$0	$222,400
CCF33	891780093	Caja de Compensacion Familiar del Magdalena	2		$0	$158,700
CCF34	892000146	Cofrem Caja de Compensacion Fliar	2		$0	$173,600
CCF35	891280008	Caja de Compensacion Familiar de Nariño	2		$0	$184,900
CCF40	890201578	Comfenalco Santander Caja de Compensacion	7		$0	$712,100

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

Código	NIT	Administradoras	Num. Afiliados	*Número de incapacidad por riesgos laborales	Valor descontado en incapacidad y/o licencia	Total Pagado
CCF41	892200015	Caja de Compensacion Familiar de Sucre	1		$0	$146,100
CCF43	890000381	Comfenalco Quindio Caja de Compensacion Fliar	1		$0	$333,100
CCF44	891480000	Comfamiliar Risaralda Caja de Compensacion Fliar	3		$0	$573,900
CCF50	890700148	Comfenalco Caja de Compensacion Fliar	6		$0	$443,700
CCF56	890303093	Comfenalco Valle Caja de Compensacion Fliar	9		$0	$1,418,800
EPS001	830113831	ALIANSALUD EPS S.A.	2		$0	$340,500
EPS002	800130907	Salud Total EPS	21		$0	$1,773,300
EPS005	800251440	Sanitas EPS	39		$0	$9,147,300
EPS008	860066942	Compensar EPS	25		$0	$3,067,900
EPS010	800088702	EPS Sura	23		$0	$3,393,600
EPS017	830003564	Famisanar EPS Cafam Colsubsidio	25		$0	$2,247,100
EPS018	805001157	Servicio Occidental de Salud S.A. S.O.S EPS	4		$0	$639,800
EPS037	900156264	Nueva Promotora de Salud - Nueva EPS	13		$0	$1,149,100
EPS040	900604350	ALIANZA MEDELLIN ANTIOQUIA EPS SAS	1		$0	$61,300
EPS041	900156264	NUEVA E.P.S. S.A. MOV	4		$0	$2,051,100
EPS042	900226715	EPS COOSALUD	1		$0	$60,600
EPS046	900914254	SALUD MIA EPS	1		$0	$335,900
EPS048	806008394	EPS-S Mutual Ser	3		$0	$511,700
EPSC34	900298372	Recaudo SGP Capital Salud	3		$0	$208,600
ESSC18	901021565	EPS-S Emssanar	2		$0	$100,400
ESSC24	900226715	EPS-S Coosalud	5		$0	$647,600
ESSC62	900935126	ASMET SALUD EPS SAS	1		$0	$78,300
MIN002	901037916	Fondo de Solidaridad y Garantía - FOSYGA	1		$0	$61,300
PAICBF	899999239	ICBF Instituto Colombiano de Bienestar Familiar	4		$0	$1,553,800
PASENA	899999034	SENA	4		$0	$1,036,000
						$130,652,700

***Si descontó incapacidades o notas crédito debe informar a la administradora correspondiente los descuentos.**

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información