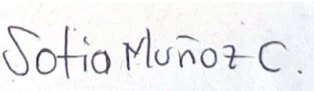
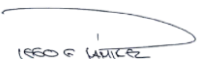


CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA CÁMARA DE REPRESENTANTES AQUÍ VIVE LA DEMOCRACIA NIT: 899999098-0		FORMATO ÚNICO PARA PAGO DE CONTRATISTAS		Código: 3-GF-S3-Ft-1					
				Versión: 2					
				Fecha de aprobación: 20/02/2025					
				DIVISIÓN FINANCIERA Y DE PRESUPUESTO					
				Proceso: ORDEN DE PAGO					
ORDEN DE PAGO DEL SUPERVISOR A LA DIVISIÓN FINANCIERA Y DE PRESUPUESTO									
I. DATOS BÁSICOS DEL CONTRATO									
NÚMERO:	CPS		1753		2025				
CONTRATISTA:	SOFIA ESPERANZA MUÑOZ CONTRERAS								
CC, CE o NIT:	60421241								
NOMBRE SUPERVISOR:	DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO		CARGO SUPERVISOR:		Jefe División de Personal				
FECHA INICIO:	4/06/2025		FECHA TERMINACIÓN:		3/11/2025				
OBJETO CONTRATO:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS APOYO EN LA DIVISIÓN DE PERSONAL RELACIONADOS CON EL DESARROLLO DE LOS PROGRAMAS Y ACTIVIDADES DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.								
II. DESCRIPCIÓN DEL PAGO									
NÚMERO CUENTA DE COBRO:	3	PERIODO A COBRAR	DESDE: HASTA:	4/08/2025 3/09/2025	ACTA PARCIAL: FINAL:	X 			
CERTIFICADO DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL:		8725		CERTIFICADO REGISTRO PRESUPUESTAL:		228025			
VALOR PRESENTE CUENTA DE COBRO:	\$	4.000.000,00		VALOR EN LETRAS	CUATRO MILLONES DE PESOS				
ESTADO DE CUENTA									
VALOR ACTA 1:	\$	4.000.000,00	VALOR ACTA 5:		VALOR ACTA 9:		VALOR INICIAL DEL CONTRATO	\$	20.000.000,00
VALOR ACTA 2:	\$	4.000.000,00	VALOR ACTA 6:		VALOR ACTA 10:		ADICIÓN O REDUCCIÓN		
VALOR ACTA 3:	\$	4.000.000,00	VALOR ACTA 7:		VALOR ACTA 11:		EJECUTADO	\$	12.000.000,00
VALOR ACTA 4:			VALOR ACTA 8:		VALOR ACTA 12:		SALDO:	\$	8.000.000,00
III. APORTES AL SISTEMA GENERAL 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 SECOP.									
NÚMERO PLANILLA:	SALUD:	PENSIÓN:	ARL:	TOTAL:	PERIODO PAGADO:				
4619627373	\$ 210.000,00	\$ 268.800,00	\$ 41.000,00	\$ 519.800,00	AGOSTO				
				\$ -					
				\$ -					
CUMPLIMIENTO DECRETO 2271- 2009 POR PARTE DEL CONTRATISTA				CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO POR PARTE DEL SUPERVISOR					
PARA LOS EFECTOS LEGALES EL SUPERVISOR CERTIFICA QUE EL CONTRATISTA SUMINISTRÓ LA SIGUIENTE INFORMACIÓN:				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.					
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 Cámara de Representantes, con la cual tiene suscrito el contrato mencionado									
He contratado o vinculado dos (2) o más personas asociadas a la actividad del presente contrato, (artículo 383 E.T. Parágrafo 2.).		SI							
		NO	X						
Manifiesta que es del régimen Común		SI							
		NO	X						
Manifiesta que es del régimen Simplificado		SI	X						
		NO							
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 crédito de vivienda			SI		Valor anual:				
			NO	X					
b. Plan de medicina prepagada o seguro de salud			SI		Valor mensual:				
			NO	X					
c. Dependientes			SI						
			NO	X					
La presente orden de pago se expide el:				4/09/2025					
Observaciones:									
FIRMA RESPONSABLE	DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO Jefe División de Personal								

 CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA CAMARA DE REPRESENTANTES AQUÍ VIVE LA DEMOCRACIA NIT: 899999098-0	FORMATO DE INFORME DE EJECUCIÓN POR PARTE DEL CONTRATISTA Y CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO POR PARTE DEL SUPERVISOR		Código:		3-GJC-DJFI-6
			Versión:		1
			Fecha de aprobación:		20/02/2025
			DIVISIÓN JURÍDICA		
		Proceso: Contratación			
I. DATOS BÁSICOS DEL CONTRATO					
NÚMERO:		CPS	1753		2025
CONTRATISTA:		SOFIA ESPERANZA MUÑOZ CONTRERAS			
CC o NIT:		60421241			
NOMBRE SUPERVISOR:		DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO	CARGO SUPERVISOR:		Jefe División de Personal
FECHA INICIO:		4/06/2025	FECHA TERMINACIÓN:		3/11/2025
OBJETO CONTRATO:		PRESTACIÓN DE SERVICIOS APOYO EN LA DIVISIÓN DE PERSONAL RELACIONADOS CON EL DESARROLLO DE LOS PROGRAMAS Y ACTIVIDADES DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.			
II. PERIODO DE EJECUCIÓN					
NUMERO DE INFORME:		3	DESDE:	4/08/2025	
			HASTA:	3/09/2025	
III. OBLIGACIONES Y ACTIVIDADES EJECUTADAS EN EL RESPECTIVO PERIODO					
OBLIGACIONES PREVISTAS EN EL CONTRATO			ACTIVIDADES DESARROLLADAS		
1.Apoyar la detección de factores de riesgo osteomuscular a los que se encuentran expuestos los funcionarios y brindar alternativas de solución y control sobre los mismos y otros desordenes musculo esqueléticos			se apoyo a la division de personal con temas relacionados con riesgo osteomuscular a los que se encuentran expuestos los funcionarios y brindar alternativas de solución y control sobre los mismos y otros desordenes musculo esqueléticos		
2.Apoyar el desarrollo de los seguimientos y actividades que contribuyan al conocimiento y promoción y prevención de enfermedades laborales que estén involucradas con factores de riesgo químico, ergonómico y biológico.			se apoyo con el desarrollo de los seguimientos y actividades que contribuyan al conocimiento y promoción y prevención de enfermedades laborales que estén involucradas con factores de riesgo químico, ergonómico y biológico.		
3.Apoyar la estructuración e implementación programas de acondicionamiento físico para diferentes grupos poblacionales dentro de la empresa atendida.			se apoyo en la división de personal con programas de acondicionamiento físico para diferentes grupos poblacionales dentro de la empresa atendida.		
4.Apoyar el diseño y la implementación de programas de gimnasia laboral, acondicionamiento físico laboral, escuelas terapéuticas.			se apoyo con programas de gimnasia laboral, acondicionamiento físico laboral, escuelas terapéuticas.		
5.Apoyar el diseño y la implementación de programas de reintegro laboral.			no fue necesario en este periodo		
6. Las demás que indique el supervisor del contrato y se desprendan del objeto y naturaleza contractual.			no fue necesario en este periodo		
IV. CUMPLIMIENTO DEL DECRETO 2271 DE 2009					
Obrando en nombre propio, en atención a lo previsto en el Decreto 2271 de 2009, el suscrito CONTRATISTA certifica bajo la gravedad de juramento que los aportes al Sistema General de Seguridad Social Integral, corresponden a los pagos efectuados sobre los ingresos percibidos como trabajador independiente - contratista de la Cámara de Representantes, en virtud del contrato identificado en el acápite I. Datos básicos del contrato. Igualmente, de conformidad con el paragrafo 2° del artículo 383 del E.T., manifiesto que no tengo contratados ni vinculados a mi cargo dos o mas personas asociadas a este contrato.					
NÚMERO PLANILLA:	SALUD:	PENSIÓN:	ARL:	TOTAL:	PERIODO PAGADO:
4619627373	\$ 210.000,00	\$ 268.800,00	\$ 41.000,00	\$ 519.800,00	AGOSTO
0	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	0
0	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	0
V. ESTADO FINANCIERO DEL CONTRATO					
TOTAL:		\$ 20.000.000,00	PLAZO TRANSCURRIDO		PLAZO RESTANTE
PAGADO:		\$ 8.000.000,00	91 DÍAS		61 DÍAS
EJECUTADO POR PAGAR:		\$ 4.000.000,00			
POR EJECUTAR:		\$ 8.000.000,00			
VI. PRODUCTOS Y ANEXOS					
Observaciones:					
VII. FIRMA CONTRATISTA					
FIRMA CONTRATISTA					
	SOFIA ESPERANZA MUÑOZ CONTRERAS				
Certifico que el contratista, en cumplimiento de las obligaciones contractuales pactadas, ejecutó las actividades descritas en el numeral III. OBLIGACIONES Y ACTIVIDADES EJECUTADAS EN EL RESPECTIVO PERIODO, durante el periodo indicado en numeral II. PERIODO DE EJECUCIÓN				SI	x
				NO	
VIII. FIRMA DEL SUPERVISOR					
FECHA:	4/09/2025				
FIRMA SUPERVISOR					
	DIEGO ENRIQUE RAMIREZ SANGUINO				
	Jefe División de Personal				

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
230201	230201- PROTECCION	1	\$ 268.800	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 268.800	\$ 0	\$ 268.800
SUBTOTALES:										\$ 268.800	\$ 0	\$ 268.800

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	\$ 41.000	\$ 41.000	\$ 0	\$ 0	\$ 41.000
SUBTOTALES:									\$ 41.000	\$ 0	\$ 0	\$ 41.000

TOTAL PAGADO:	\$ 519.800
----------------------	-------------------

	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO:	
		VERSIÓN:	
	SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PSICOSOCIAL	FECHA:	
		PÁGINA:	

CAMPAÑA SOBRE QUE ESTOY HACIENDO POR MI SALUD MENTAL

CAMARA DE REPRESENTANTES

PROVEEDOR GRUPO DE CONTROL Y SERVICIOS
Licencia en Salud Ocupacional No. 3751/2023 y Fecha vencimiento de la licencia
(Marzo 2033)
Informe realizado por contrato de prestación de servicios.

RIESGO PSICOSOCIAL
BOGOTÀ, AGOSTO
2025

	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO:	
		VERSIÓN:	
	SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PSICOSOCIAL	FECHA:	
		PÁGINA:	

CAMPAÑA SOBRE QUE ESTOY HACIENDO POR MI SALUD MENTAL

La salud mental es un componente esencial del bienestar integral de los trabajadores y un factor determinante en la calidad de vida, la productividad y el ambiente laboral. En el contexto de la Cámara de Representantes, donde las dinámicas laborales pueden estar marcadas por altos niveles de exigencia, presión institucional y responsabilidad pública, promover el autocuidado emocional y la conciencia sobre la salud mental resulta indispensable. Por ello, se plantea la campaña “**¿Qué estoy haciendo por mi salud mental?**”, con el propósito de generar espacios de reflexión, participación y construcción colectiva de hábitos saludables que favorezcan la estabilidad emocional y el fortalecimiento del entorno laboral.

JUSTIFICACIÓN

Las crecientes demandas laborales, el estrés cotidiano y los desafíos personales pueden tener un impacto significativo en la salud mental de los trabajadores. La Organización Mundial de la Salud ha señalado que los trastornos mentales como la ansiedad y la depresión son causas comunes de discapacidad laboral y ausentismo. Ante este panorama, es fundamental implementar estrategias preventivas y de promoción de la salud mental en los entornos laborales.

La presente campaña busca visibilizar la importancia del autocuidado, incentivar prácticas cotidianas de bienestar y fomentar el diálogo abierto sobre el estado emocional de los funcionarios. Además, esta iniciativa se alinea con los principios de bienestar laboral y los programas de vigilancia epidemiológica que velan por el cuidado integral de los trabajadores, promoviendo ambientes más saludables, humanos y resilientes.

	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO:	
		VERSIÓN:	
	SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PSICOSOCIAL	FECHA:	
		PÁGINA:	

OBJETIVO GENERAL

Promover la conciencia y el autocuidado en salud mental entre los trabajadores de la Cámara de Representantes, mediante una campaña participativa que fomente la reflexión sobre prácticas cotidianas de bienestar emocional, en el marco de la promoción de la salud laboral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Sensibilizar a los trabajadores sobre la importancia del cuidado de la salud mental en su vida personal y laboral.
- Fomentar la autorreflexión mediante dinámicas lúdicas y participativas que inviten a identificar acciones concretas de autocuidado emocional.
- Fortalecer el compromiso institucional con la salud mental como eje fundamental del bienestar organizacional.
- Divulgar herramientas prácticas que contribuyan al manejo del estrés, la regulación emocional y la mejora del clima laboral.

MARCO TEÓRICO

La salud mental, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. Este concepto se integra en el modelo de salud ocupacional, reconociendo que el entorno de trabajo influye directamente en la estabilidad emocional de los individuos.

El autocuidado, por su parte, es definido como el conjunto de acciones que las personas realizan de manera intencional para mantener y mejorar su salud. En el ámbito psicosocial, incluye la

	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO:	
		VERSIÓN:	
	SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PSICOSOCIAL	FECHA:	
		PÁGINA:	

gestión del estrés, el descanso adecuado, la nutrición consciente, el mantenimiento de relaciones interpersonales positivas y el equilibrio entre la vida laboral y personal.

En el entorno laboral, la promoción de la salud mental forma parte de las estrategias de intervención del enfoque de prevención en riesgos psicosociales, establecidos en normativas como la Resolución 2646 de 2008 en Colombia. Esta normatividad impulsa la identificación de factores protectores y promueve la implementación de medidas que garanticen el bienestar psicológico de los trabajadores.

Finalmente, desde el enfoque humanista y de psicología positiva, iniciativas como esta campaña contribuyen a fortalecer la autoconciencia, la resiliencia y el sentido de propósito, aspectos fundamentales para el florecimiento humano en contextos organizacionales.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

CAMPAÑA ¿QUE ESTOY HACIENDO POR MI SALUD MENTAL?

Objetivo General

- Sensibilizar a los funcionarios sobre la importancia del autocuidado en salud mental.

Objetivos Específicos de la Actividad

- Promover la reflexión individual sobre las prácticas cotidianas que contribuyen o afectan su bienestar emocional.
- Fomentar el diálogo abierto y respetuoso sobre la salud mental en el entorno laboral.
- Impulsar una cultura de prevención y cuidado emocional dentro de la institución.

	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO:	
		VERSIÓN:	
	SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PSICOSOCIAL	FECHA:	
		PÁGINA:	

Desarrollo de la Actividad

1. Inicio

Breve introducción sobre la importancia de la salud mental y el propósito de la campaña. Se enfatiza que no se trata de evaluar, sino de compartir y reflexionar.

2. Explicación del juego “Tingo Tingo Tango”

- Los participantes se colocan en círculo.
- Se pasa un objeto (pelota suave, cojinetes, etc.) mientras se canta o repite la frase “tingo tingo tango”.
- Al detenerse la música o la voz, la persona que tenga el objeto deberá responder una pregunta relacionada con su salud mental.

3. Ronda de preguntas:

Se realizarán varias rondas, procurando que participen la mayoría de los asistentes. Las preguntas están orientadas al autoconocimiento, hábitos saludables y manejo emocional (ver más abajo).

4. Cierre:

- Reflexión grupal: ¿qué aprendimos?, ¿qué prácticas podríamos incorporar?, ¿qué apoyos necesitamos?
- Entrega de material visual (tarjetas, infografías o dípticos) con recomendaciones de autocuidado mental y canales de apoyo.

	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO:	
		VERSIÓN:	
	SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PSICOSOCIAL	FECHA:	
		PÁGINA:	

Ejemplos de preguntas para los participantes

1. ¿Qué haces diariamente para sentirte emocionalmente bien?
2. ¿Has aprendido a decir “no” cuando te sientes sobrecargado?
3. ¿Cuándo fue la última vez que hiciste una pausa solo para ti?
4. ¿Tienes algún espacio o actividad que te ayude a relajarte?
5. ¿Cómo manejas el estrés en tu día a día?
6. ¿Has hablado con alguien de confianza sobre cómo te sientes últimamente?
7. ¿Te permites descansar cuando lo necesitas?
8. ¿Qué hábitos has intentado mejorar en favor de tu salud mental?
9. ¿Practicas alguna actividad que te brinde alegría o satisfacción personal?
10. ¿A quién acudirías si sintieras una sobrecarga emocional?

Resultados esperados

- Mayor conciencia en los participantes sobre su estado emocional y rutinas de autocuidado.
- Identificación de áreas de mejora en la gestión del estrés laboral.
- Fortalecimiento del sentido de comunidad y apoyo entre compañeros.
- Reducción del estigma asociado a hablar de salud mental en el trabajo.
- Disposición a buscar apoyo institucional cuando sea necesario.

Conclusiones

- Las actividades lúdicas como “Tingo Tingo Tango” pueden ser potentes aliadas para abordar temas serios de manera accesible, cercana y participativa.
- La salud mental es responsabilidad compartida y requiere tanto compromiso personal como institucional.

	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO:	
		VERSIÓN:	
	SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PSICOSOCIAL	FECHA:	
		PÁGINA:	

- Abrir espacios para hablar, escuchar y reflexionar sobre el bienestar emocional fortalece la cultura organizacional, mejora la productividad y contribuye al desarrollo integral de los funcionarios.

Recomendaciones a los participantes para que cuiden su salud mental

1. Haz pausas conscientes durante la jornada laboral

Levántate, respira profundo, estira el cuerpo y toma unos minutos para desconectarte del estrés. Las micro-pausas reducen la fatiga y mejoran el enfoque.

2. Expresa lo que sientes de forma asertiva

Hablar sobre tus emociones no te hace débil, te hace humano. Identifica cómo te sientes y comunícalo con respeto y claridad.

3. Establece límites saludables

Aprende a decir “no” sin culpa. Respetar tu tiempo y energía es esencial para mantener tu equilibrio emocional.

4. Cuida tu sueño y alimentación

Dormir bien y alimentarte de manera balanceada impacta directamente en tu estado de ánimo, concentración y capacidad para manejar el estrés.

5. Busca espacios que te generen bienestar

Ya sea leer, caminar, escuchar música o compartir con alguien que te haga bien. Programa al menos una actividad que disfrutes cada día.

6. Evita la auto exigencia excesiva

No tienes que hacerlo todo ni hacerlo perfecto. Sé compasivo contigo mismo y reconoce tus logros, por pequeños que parezcan.

7. Fomenta relaciones positivas

Rodéate de personas que te escuchen, te respeten y te impulsen. Apoyarte en otros también es una forma de autocuidado.

	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO:	
		VERSIÓN:	
	SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PSICOSOCIAL	FECHA:	
		PÁGINA:	

8. **Pide ayuda si la necesitas**

Si te sientes triste, ansioso o abrumado por un tiempo prolongado, no estás solo. Buscar apoyo psicológico es un acto de valentía y amor propio.

9. **Desconéctate de las pantallas en tu tiempo libre**

Date permiso para estar presente en lo que haces, sin distracciones. El exceso de información puede aumentar la ansiedad.

10. **Recuerda que tu salud mental también es una prioridad**

Cuida tu mente como cuidas tu cuerpo. Prevenir el malestar emocional es más efectivo que tratarlo cuando ya está avanzado.

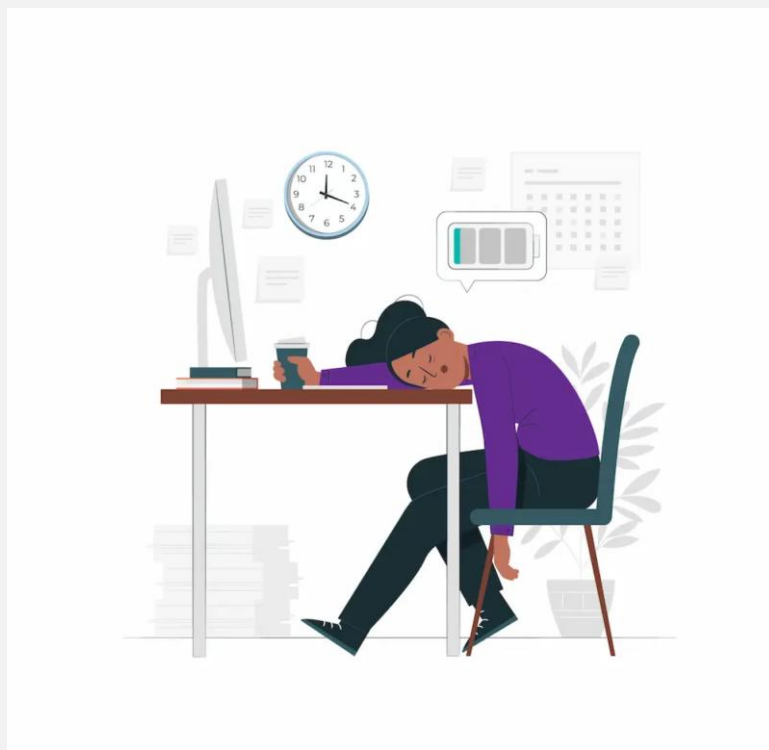
BIBLIOGRAFÍA

- **Organización Mundial de la Salud (OMS).** (2022). *Salud mental: Fortaleciendo nuestra respuesta*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- **Organización Mundial de la Salud (OMS).** (2022). *Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030*. Ginebra: OMS. Recuperado de: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>
- **Ministerio de la Protección Social de Colombia.** (2008). *Resolución 2646 de 2008* “Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo”. Diario Oficial No. 47.017.
- **Ministerio de Salud y Protección Social.** (2014). *Guía técnica para la promoción de la salud mental en el ámbito laboral*. Bogotá D.C.: Minsalud. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co>
- **Goleman, D.** (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.
- **Antonovsky, A.** (1996). *The salutogenic model as a theory to guide health promotion*. Health Promotion International, 11(1), 11–18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>

	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO:	
		VERSIÓN:	
	SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PSICOSOCIAL	FECHA:	
		PÁGINA:	

- **Seligman, M. E. P.** (2011). *La auténtica felicidad: Usar la nueva psicología positiva para alcanzar el potencial máximo*. Barcelona: Ediciones B.

Prevención Síndrome de Burnout



Julio 2025

¿Qué es el Síndrome de Burnout?



El síndrome de burnout, también conocido como síndrome del "quemado", es un estado de agotamiento físico, emocional y mental que resulta del estrés crónico en el trabajo. Se caracteriza por tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización (o cinismo) y una disminución en la sensación de logro personal.

¿En qué consiste la prevención?



La prevención del burnout, o síndrome del trabajador quemado, implica la implementación de estrategias a nivel individual y organizacional para evitar el agotamiento físico, emocional y mental relacionado con el trabajo.

Prevención a nivel individual.



Establecer límites:

Aprender a decir "no" a responsabilidades adicionales para proteger el tiempo y la energía personal, según Wolters Kluwer.

Cuidar la salud física:



Mantener una alimentación balanceada, hacer ejercicio regularmente y dormir lo suficiente, señala Chubb.

Cuidar la salud mental:



Practicar técnicas de relajación, meditación o mindfulness para reducir el estrés y mejorar la gestión emocional, menciona OSDE.

Desconectar del trabajo:



Apagar dispositivos electrónicos, evitar revisar correos o mensajes del trabajo fuera del horario laboral, según Chubb.

Buscar apoyo social:



Mantener relaciones saludables con amigos, familiares y compañeros de trabajo, según el Blog de HLA.

Buscar ayuda profesional:



Si se experimentan síntomas de burnout, buscar apoyo de un psicólogo o terapeuta, indica Chubb.

Autoconocimiento:



Identificar los factores que generan estrés y buscar estrategias para manejarlos, menciona UNAM Global.

Una buena higiene del Sueño



La higiene del sueño es crucial para prevenir el agotamiento (burnout) y promover la recuperación. Un buen descanso ayuda a regular el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía, factores clave para combatir el burnout. Implementar hábitos de sueño saludables puede ser un paso importante en la gestión del agotamiento laboral y el bienestar general.



“El autocuidado no es egoísmo; es supervivencia.” “Priorízate sin culpa; tú eres tu mayor inversión.” “El descanso es parte del éxito; no te sientas mal por tomarlo.” “Cada acto de autocuidado es un regalo que te das a ti mismo.”

Muchas
gracias



GIMNASIA MENTAL

JULIO 2025

PREPÁRATE EMPIEZA EL RETO



Refranes Muy Colombianos



Refranes Muy Colombianos



Refranes Muy Colombianos



Refranes Muy Colombianos



Refranes Muy Colombianos



Refranes Muy Colombianos



Refranes Muy Colombianos



Refranes Muy Colombianos



Gracias