PROPUESTA ACTIVIDAD DE BIENESTAR

Ráquira, 30 de Julio de 2026

Doctora:
YULI PAULIN RUSSI CASTELLANOS
E.S.E. Centro de Salud

Respetada Doctora;

Cordial saludo,

Por medio de la presente, me permito presentar la propuesta para el desarrollo de las actividades de bienestar laboral.

El bienestar del personal es clave para el éxito de cualquier organización y cobra aún más relevancia en el ámbito hospitalario, donde la salud del equipo impacta de forma directa en la calidad de la atención. En este sentido, el personal de la E.S.E. Centro de Salud de Ráquira enfrenta a diario altas exigencias emocionales, físicas y operativas. Por esta razón, la realización de actividades de bienestar aporta de manera significativa a:

- **La reducción** del ausentismo laboral y la rotación de personal.
- **El fortalecimiento** del trabajo en equipo y la comunicación asertiva entre las áreas administrativas y asistenciales.
- **La mejora** en la calidad de la atención y la humanización del servicio al usuario final.

1. Jornada de Bienestar

Los objetivos principales de estas actividades serán:

- Proporcionar herramientas prácticas para el manejo del estrés y la regulación emocional en el entorno asistencial y administrativo.
- Fomentar la integración, el sentido de pertenencia y el trabajo colaborativo interdisciplinario.
- Generar espacios de pausa activa consciente, autocuidado y desconexión funcional dentro de la jornada laboral.

2. Ejes Temáticos

Las actividades se estructuran en tres ejes fundamentales:

Eje 1: Salud Mental y Autorregulación Emocional

Taller: "Gestión del Estrés y Prevención del Burnout": Sesiones dinámicas sobre identificación de detonantes de estrés, técnicas de respiración y descarga emocional.

Eje 2: Humanización y Clima Organizacional

Taller: "Comunicación Asertiva y Trabajo en Equipo": Dinámicas grupales enfocadas en la resolución de conflictos, la empatía entre compañeros y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

Eje 3: Integración Recreo deportiva y de esparcimiento con música.

Actividades con música para incrementar la motivación y la energía. Generando un ambiente alegre, desestructurado y cercano que fomenta la empatía entre los compañeros de trabajo.

3. Propuesta Económica

N°	Descripción	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
1	Taller: "Gestión del Estrés y Prevención del Burnout" (Jornada de la mañana)	1	$ 1.000.000,00	$ 1.000.000,00
2	Refrigerios Mañana	13	$ 14.000,00	$ 182.000,00
3	Almuerzo	13	$ 60.000,00	$ 780.000,00
4	Capacitación Humanización y Clima Organizacional (Jornada Tarde).	1	$1.000.000,00	$ 1.000.000,00
5	Reconocimientos	13	$ 50.000,00	$ 650.000,00
6	Refrigerios Tarde	13	$ 14.000,00	$ 182.000,00
7	Integración recreo deportiva y de esparcimiento con música	1	$ 950.000,00	$ 950.000,00
8	Cena	13	$ 60.000,00	$ 780.000,00
9	Logística	1	$ 1.550.000,00	$ 1.550.000,00
	Total			$7.074.000

VALOR TOTAL DE LA PROPUESTA

Es la suma de **Siete millones setenta y cuatro mil pesos ($7.074.000) M/CTE** incluye IVA, Impuesto al consumo y demás impuestos que las actividades y el objeto del contrato conlleve.

NOTA: las actividades están sujeta a hora y fecha establecidas por la E.S.E.

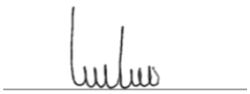
Forma de Pago:

Contraentrega el desarrollo de la actividad de bienestar y capacitaciones

La presente propuesta tiene una validez de 10 días a partir de la fecha de su radicación.

De antemano agradezco la atención prestada y atento a sus cometarios.

Cordialmente;



LAURA LORENA CHAPARRO NARANJO
CC 1049647157
3138145998