#¡VALOR!	**COTIZACIÓN**

OBJETO	"IMPLEMENTAR ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA DE RIESGO PSICOSOCIAL CON EL FIN DE MEJORAR EL ENTORNO LABORAL, PROMOVIENDO EL BIENESTAR INTEGRAL DE LOS TRABAJADORES Y REDUCIENDO LA INCIDENCIA DE TRASTORNOS RELACIONADOS CON EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y OTROS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL".

FECHA:	**22/09/2026**	**E-MAIL:**	cmgonzalezca@compensarsalud.co	**CELULAR:**	301 533 38 0
CONTACTO:	**CAROL MARITZA GONZALEZ**	**EMPRESA:**	**CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR COMPENSAR**	**CARGO:**	ASESOR COMERCIAL
NIT:	**860066942-**			**CIUDAD:**	BOGOTA

INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO:
1.Expresar el VALOR UNITARIO ANTES DE IVA en PESOS COLOMBIANOS. Los valores deberán aproximarse por exceso o por defecto al entero más cercano así: (i) si es igual o superior a 50 centavos, se aproxima al entero siguiente; (ii) si es inferior a 50 centavos se baja al entero anterior.
2. Diligenciar la Fila G, I, K

ACTIVIDAD	Cantidad	MODALIDAD	DURACION EN HORAS POR	METODOLOGÍA	VALOR DE LA HORA SIN IVA	VALOR ACTIVDAD SIN IVA	VALOR IVA	VALOR TOTAL INCLUIDO IVA	OBSERVACIONES
Taller: Manejo del estrés laboral/ Gestión de emociones en contextos de presión (tolerancia al estrés)	1	Presencial	1.5	Exposición teórico-práctica, ejercicios de introspección guiad identificación de emociones a través de sensaciones corporales, prácticas de respiración consciente, actividades reflexivas y participación grupal orientada al fortalecimiento de la inteligencia emocional en el entorno laboral. El contratista deberá suministrar los materiales, ayudas didácticas, herramientas pedagógicas e insumos requeridos para el adecuado desarrollo de cada ses	$ 472,000	$ 708,000	$ -	$ 708,000	prsencial para grupos hasta de 35 personas
Taller: Gestión de conflictos laborales/Comunicación asertiva y trabajo colaborativo (Dos	2	Virtual	1	Desarrollo de herramientas prácticas para la identificación factores de estrés laboral, ejercicios de regulación emocional, estrategias de afrontamiento, prácticas de autocuidado y reflexión participativa sobre bienestar psicológico. El contratista deberá suministrarde insumos requeridos para el adecuado desarrollo	$ 295,000	$ 295,000	$ -	$ 590,000	
Taller: Claridad del rol y responsabilidades laborales (Tres talleres)	1	Presencial	1.5	Metodología participativa basada en análisis de casos, ejercic de comunicación asertiva, escucha activa, resolución de conflict actividades grupales orientadas al fortalecimiento de relaciones laborales saludables. El contratista deberá suministrar los materiales, ayudas didácticas, herramientas pedagógicas e insumos requeridos para el adecuado desarrollo de cada ses	$ 472,000	$ 708,000	$ -	$ 708,000	prsencial para grupos hasta de 35 personas
Taller: Habilidades blandas: Taller para fortalecer las habilidades blandas para el desarrollo del trabajo en equip	1	Presencial	1.5	Actividades de análisis y reconocimiento de funciones, ejercicios articulación entre equipos, clarificación de responsabilidades y fortalecimiento de la comprensión de procesos institucionales mediante actividades prácticas y reflexivas. El contratista deberá suministrar los materiales, ayudas didácticas, herramientas pedagógicas e insumos requeridos para el adecuado desarrollo	$ 472,000	$ 708,000	$ -	$ 708,000	prsencial para grupos hasta de 35 personas
Fatiga por compasión y manejo de caso (Debriefing/defusing)	1	Presencial	1.5	Sensibilizar a los participantes sobre la fatiga por compasión, sus causas, señales de alerta y posibles efectos en el bienestar emocional y laboral, brindando herramientas prácticas para fortalecer el autocuidado, la regulación emocional y el establecimiento de límites saludables en contextos de atención y ayuda a otras personas o seres vivos. Se abordarán estrategias de autocuidado, regulación emocional, establecimiento de límites y autocompasión, mediante actividades prácticas de reflexión y	$ 472,000	$ 708,000		$ 708,000	prsencial para grupos hasta de 35 personas
Conferencia: Liderazgo saludable y bienestar organizacional	1	Presencial	2	Conferencia participativa dirigida a líderes y coordinadores sol liderazgo consciente, gestión emocional, comunicación efectiva y fortalecimiento de ambientes laborales saludables, incluyendo espacios de interacción y reflexión. El contratista deberá suministrar los materiales, ayudas didácticas, herramientas pedagógicas e insumos requeridos para el adecuado desarrollo	$ 472,000	$ 944,000		$ 944,000	prsencial para grupos hasta de 35 personas
Taller: Gestión del tiempo y organización del trabajo/Gestión del Cambio y adaptación organizaciona	1	Virtual	1.5	Estrategias prácticas para la priorización de tareas, organizació de actividades, manejo de cargas laborales, planificación del tiempo y fortalecimiento de hábitos laborales saludables mediante ejercicios aplicados. El contratista deberá suministrar insumos requeridos para el adecuado desarrollo de cada sesi	$ 295,000	$ 442,500		$ 442,500	

#¡VALOR!	**COTIZACIÓN**

OBJETO	"IMPLEMENTAR ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA DE RIESGO PSICOSOCIAL CON EL FIN DE MEJORAR EL ENTORNO LABORAL, PROMOVIENDO EL BIENESTAR INTEGRAL DE LOS TRABAJADORES Y REDUCIENDO LA INCIDENCIA DE TRASTORNOS RELACIONADOS CON EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y OTROS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL".

FECHA:	**22/09/2026**	**E-MAIL:**	cmgonzalezca@compensarsalud.co	**CELULAR:**	301 533 38 0
CONTACTO:	**CAROL MARITZA GONZALEZ**	**EMPRESA:**	**CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR COMPENSAR**	**CARGO:**	ASESOR COMERCIAL
NIT:	**860066942-**			**CIUDAD:**	BOGOTA

INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO:
1.Expresar el VALOR UNITARIO ANTES DE IVA en PESOS COLOMBIANOS. Los valores deberán aproximarse por exceso o por defecto al entero más cercano así: (i) si es igual o superior a 50 centavos, se aproxima al entero siguiente; (ii) si es inferior a 50 centavos se baja al entero anterior.
2. Diligenciar la Fila G, I, K

ACTIVIDAD	Cantidad	MODALIDAD	DURACION EN HORAS POR	METODOLOGÍA	VALOR DE LA HORA SIN IVA	VALOR ACTIVDAD SIN IVA	VALOR IVA	VALOR TOTAL INCLUIDO IVA	OBSERVACIONES
Taller: Prevención del acoso laboral y cultura de respeto/Desconexión Laboral	1	Presencial	2	Sensibilización teórico-práctica sobre convivencia labor prevención del acoso laboral, identificación de conductas asociadas, rutas institucionales de atención y fortalecimiento de la cultura del respeto en el trabajo. El contratista deberá suministrar los materiales, ayudas didácticas, herramientas pedagógicas e insumos requeridos para el adecuado desarrollo de cada ses	$ 472,000	$ 944,000		$ 944,000	presencial para grupos hasta de 35 personas
Mejores prácticas para teletrabajadores	1	Virtual	1	.Espacio práctico orientado a fortalecer hábitos saludables dura el teletrabajo, promoviendo el equilibrio entre la vida laboral y personal y la prevención de factores de riesgo psicosocial. Se abordarán estrategias para organizar la jornada, establecer límites, realizar pausas activas, gestionar la carga laboral, reducir la fatiga mental y favorecer una adecuada desconexión al finaliz	$ 295,000	$ 295,000		$ 295,000	
Primeros Auxilios Emocionales	1	Presencial	1	Espacio práctico orientado a brindar herramientas básicas p responder de manera empática y adecuada ante situaciones de crisis o malestar emocional. Se abordará cómo reconocer señales de alerta, brindar una primera respuesta de apoyo, favorecer la regulación emocional y orientar hacia redes de apoyo o aten	$ 472,000	$ 472,000		$ 472,000	presencial para grupos hasta de 35 personas
Pausas mentales activas especializadas	1	Presencial	1	Espacio práctico orientado a favorecer la recuperación men disminuir la tensión y promover el bienestar emocional durante la jornada laboral. A través de diferentes estrategias de relajación y atención plena, los participantes podrán realizar ejercicios breves para cambiar el foco atencional, reconocer sensaciones corporales y liberar tensión acumulada. Se podrá abordar a través de estrategias como: Aromaterapia, mindfulness, escaneo corporal, cambio de foco visual, gratitud grupal, respiración de descans	$ 590,000	$ 590,000		$ 590,000	1 hora Incluye tapete de goma para trabajar sobre el piso, Grupos de 25 a 30 personas. Otros elemntos como aromas y musica.
Formas de reconocer, validar y apoyar el due de animales de compañía	1	Presencial	1.5	Sensibilización orientada a comprender el impacto emocional puede generar la pérdida de un animal de compañía, reconociendo el vínculo humano-animal y validando las diferentes manifestaci del duelo. Se brindarán herramientas para acompañar de manera empática a quienes atraviesan esta experiencia, evitando minimizar su dolor y promoviendo estrategias de afrontamiento y rede	$ 472,000	$ 708,000		$ 708,000	
Perspectiva de género y bienestar emociona	1	Virtual	1	Actividad orientada a reflexionar sobre cómo los roles, estereot y expectativas de género pueden influir en la forma en que experimentamos, expresamos y gestionamos nuestras emociones. Se promoverá el reconocimiento de estas influencias y la construcción de relaciones más equitativas, respetuosas y saludables, brindando herramientas para fortalecer el autocuida	$ 295,000	$ 295,000		$ 295,000	
Retroalimentación y reconocimiento	1	Presencial	1	Espacio de sensibilización orientado a fortalecer la comunicació las relaciones laborales mediante el uso de una retroalimentación constructiva, oportuna y respetuosa. Se abordará el reconocimiento como una herramienta para valorar los aportes, fortalecer la motivación y favorecer el bienestar emocional, promoviendo una cultura de aprendizaje, confianza y mejora contir	$ 472,000	$ 472,000		$ 472,000	
TOTALES								$ 8,584,50	
VIGENCIA DE LA COTIZACIÓN					90 DÍAS				

#¡VALOR!	**COTIZACIÓN**

OBJETO	"IMPLEMENTAR ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA DE RIESGO PSICOSOCIAL CON EL FIN DE MEJORAR EL ENTORNO LABORAL, PROMOVIENDO EL BIENESTAR INTEGRAL DE LOS TRABAJADORES Y REDUCIENDO LA INCIDENCIA DE TRASTORNOS RELACIONADOS CON EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y OTROS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL".

FECHA:	**22/09/2026**	**E-MAIL:**	cmgonzalezca@compensarsalud.co	**CELULAR:**	301 533 38 0
CONTACTO:	**CAROL MARITZA GONZALEZ**	**EMPRESA:**	**CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR COMPENSAR**	**CARGO:**	ASESOR COMERCIAL
NIT:	**860066942-**			**CIUDAD:**	BOGOTA

INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO:
1.Expresar el VALOR UNITARIO ANTES DE IVA en PESOS COLOMBIANOS. Los valores deberán aproximarse por exceso o por defecto al entero más cercano así: (i) si es igual o superior a 50 centavos, se aproxima al entero siguiente; (ii) si es inferior a 50 centavos se baja al entero anterior.
2. Diligenciar la Fila G, I, K

ACTIVIDAD	Cantidad	MODALIDAD	DURACION EN HORAS POR	METODOLOGÍA	VALOR DE LA HORA SIN IVA	VALOR ACTIVDAD SIN IVA	VALOR IVA	VALOR TOTAL INCLUIDO IVA	OBSERVACIONES
VIGENCIA DE LA COTIZACION					90 DIAS				

OBSERVACIONES El valor total debe incluir todos los costos asociados a las jornadas y el tall

FIRMA DEL REPRESENTANTE LEGAL O RESPONSABL
NOMBRE: **ADRIANA BAREÑO RODRIGUEZ - APODERAD**
CEDULA: **5232106**
CONTACTO: **CAROL MARITZA GONZALEZ ASESOR COMERCIAL - 301 533 38**