| BOGOTÁ INSTITUTO DISTRITAL DE PROTECCIÓN Y BIENESTAR ANIMAL | **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:** | **23-Sep-26** | **E-MAIL:** | contacto@psicologa.co | **CELULAR:** | 3005684461 |
| **CONTACTO:** | **Nicolas Parra** | **EMPRESA:** | **Luisa Fernanda Parra Godoy/Psicologa.co** | **CARGO:** | Gerente de Servicio |
| **NIT:** | **1015415528** | | | **CIUDAD:** | Bogotá |

**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 | DURACIÓN EN HORAS POR ACTIVIDAD | 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 guiada, 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 sesión. | $ 350,000 | $ 525,000 | $ - | $ 525,000 | |
| Taller: Gestión de conflictos laborales/Comunicación asertiva y trabajo colaborativo (Dos talleres) | 2 | Virtual | 1 | Desarrollo de herramientas prácticas para la identificación de 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 de cada sesión. | $ 300,000 | $ 600,000 | $ - | $ 600,000 | |
| Taller: Claridad del rol y responsabilidades laborales (Tres talleres) | 1 | Presencial | 1.5 | Metodología participativa basada en análisis de casos, ejercicios de comunicación asertiva, escucha activa, resolución de conflictos y 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 sesión. | $ 350,000 | $ 525,000 | $ - | $ 525,000 | |
| Taller: Habilidades blandas: Taller para fortalecer las habilidades blandas para el desarrollo del trabajo en equipo | 1 | Presencial | 1.5 | Actividades de análisis y reconocimiento de funciones, ejercicios de 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 de cada sesión. | $ 350,000 | $ 525,000 | $ - | $ 525,000 | |
| 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 reconocimiento de recursos personales para favorecer el bienestar y prevenir el riesgo psicosocial. | $ 350,000 | $ 525,000 | $ - | $ 525,000 | |

| BOGOTÁ INSTITUTO DISTRITAL DE PROTECCIÓN Y BIENESTAR ANIMAL | **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:** | **23-Sep-26** | **E-MAIL:** | contacto@psicologa.co | **CELULAR:** | 3005684461 |
| **CONTACTO:** | **Nicolas Parra** | **EMPRESA:** | **Luisa Fernanda Parra Godoy/Psicologa.co** | **CARGO:** | Gerente de Servicio |
| **NIT:** | **1015415528** | | | **CIUDAD:** | Bogotá |

**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 | DURACIÓN EN HORAS POR ACTIVIDAD | METODOLOGÍA | VALOR DE LA HORA SIN IVA | VALOR ACTIVDAD SIN IVA | VALOR IVA | VALOR TOTAL INCLUIDO IVA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Conferencia: Liderazgo saludable y bienestar organizacional | 1 | Presencial | 2 | Conferencia participativa dirigida a líderes y coordinadores sobre 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 de cada sesión. | $ 350,000 | $ 700,000 | $ - | $ 700,000 | |
| Taller: Gestión del tiempo y organización del trabajo/Gestión del Cambio y adaptación organizacional | 1 | Virtual | 1.5 | Estrategias prácticas para la priorización de tareas, organización 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 sesión. | $ 300,000 | $ 450,000 | $ - | $ 450,000 | |
| Taller: Prevención del acoso laboral y cultura de respeto/Desconexión Laboral | 1 | Presencial | 2 | Sensibilización teórico-práctica sobre convivencia laboral, 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 sesión. | $ 350,000 | $ 700,000 | $ - | $ 700,000 | |
| Mejores prácticas para teletrabajadores | 1 | Virtual | 1 | .Espacio práctico orientado a fortalecer hábitos saludables durante 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 finalizar el día. | $ 300,000 | $ 300,000 | $ - | $ 300,000 | |
| Primeros Auxilios Emocionales | 1 | Presencial | 1 | Espacio práctico orientado a brindar herramientas básicas para 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 atención profesional cuando sea necesario. | $ 350,000 | $ 350,000 | $ - | $ 350,000 | |
| Pausas mentales activas especializadas | 1 | Presencial | 1 | Espacio práctico orientado a favorecer la recuperación mental, 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 descarga, entre otras. | $ 350,000 | $ 350,000 | $ - | $ 350,000 | |

| BOGOTÁ INSTITUTO DISTRITAL DE PROTECCIÓN Y BIENESTAR ANIMAL | **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:** | **23-Sep-26** | **E-MAIL:** | contacto@psicologa.co | **CELULAR:** | 3005684461 |
| **CONTACTO:** | **Nicolas Parra** | **EMPRESA:** | **Luisa Fernanda Parra Godoy/Psicologa.co** | **CARGO:** | Gerente de Servicio |
| **NIT:** | **1015415528** | | | **CIUDAD:** | Bogotá |

**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 | DURACIÓN EN HORAS POR ACTIVIDAD | METODOLOGÍA | VALOR DE LA HORA SIN IVA | VALOR ACTIVDAD SIN IVA | VALOR IVA | VALOR TOTAL INCLUIDO IVA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Formas de reconocer, validar y apoyar el duelo de animales de compañía | 1 | Presencial | 1.5 | Sensibilización orientada a comprender el impacto emocional que puede generar la pérdida de un animal de compañía, reconociendo el vínculo humano-animal y validando las diferentes manifestaciones 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 redes de apoyo. | $ 350,000 | $ 525,000 | $ - | $ 525,000 | |
| Perspectiva de género y bienestar emocional | 1 | Virtual | 1 | Actividad orientada a reflexionar sobre cómo los roles, estereotipos 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 autocuidado y el bienestar emocional. | $ 300,000 | $ 300,000 | $ - | $ 300,000 | |
| Retroalimentación y reconocimiento | 1 | Presencial | 1 | Espacio de sensibilización orientado a fortalecer la comunicación y 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 continua. | $ 350,000 | $ 350,000 | $ - | $ 350,000 | |
| **TOTALES** | | | | | | | | $ - | |
| VIGENCIA DE LA COTIZACIÓN | | | | | 90 DÍAS | | | $ 6,725,000 | |

**OBSERVACIONES:** El valor total debe incluir todos los costos asociados a las jornadas y el talleres

Persona natural no factura IVA

Luisa Parra

**FIRMA DEL REPRESENTANTE LEGAL O RESPONSABLE**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE:** | **Luisa Fernanda Parra Godoy** |
| **CEDULA:** | **1015415528** |
| **CONTACTO:** | **Nicolas Parra 3005684461** |