ANEXO 1. ESPECIFICACIONES TECNICAS

El proponente debe garantizar la realización de las actividades, talleres, charlas, conferencias para los(as) servidores(as) públicos y contratistas del Instituto Distrital de Protección y Bienestar Animal – IDPYBA.

OBJETO: IMPLEMENTAR ACCIONES Y ESTRATEGIAS EN EL MARCO DEL PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA DE RIESGO PSICOSOCIAL, ORIENTADAS AL FORTALECIMIENTO DEL BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL DE LOS SERVIDORES DEL INSTITUTO, MEDIANTE EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN Y CAPACITACIÓN EN SALUD MENTAL, QUE CONTRIBUYAN A MEJORAR EL ENTORNO LABORAL, FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES Y REDUCIR LA INCIDENCIA DE TRASTORNOS ASOCIADOS AL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y OTROS FACTORES PSICOSOCIALES.

1- Actividades a desarrollar:

a. Taller: Manejo del estrés laboral/ Gestión de emociones en contextos de presión (tolerancia al estrés)

Actividad orientada a brindar herramientas prácticas para que los colaboradores identifiquen las fuentes de estrés laboral y adopten estrategias efectivas para su manejo.
Se abordarán técnicas de regulación emocional, estrategias de afrontamiento del estrés y prácticas de autocuidado que contribuyan al bienestar psicológico y al equilibrio emocional en el entorno laboral.

b. Taller: Gestión de conflictos laborales/Comunicación asertiva y trabajo colaborativo (Dos talleres)

Actividad orientada a fortalecer habilidades de comunicación para la resolución constructiva de conflictos en el entorno laboral, promoviendo la comunicación efectiva y relaciones laborales saludables. Se abordarán herramientas de diálogo, escucha activa, manejo de desacuerdos y estrategias para la mediación de conflictos entre colaboradores, con el propósito de fortalecer el clima organizacional.

c. Taller: Claridad del rol y responsabilidades laborales

Actividad orientada a fortalecer la comprensión de los roles, responsabilidades y expectativas laborales dentro de la organización.
Se trabajarán aspectos relacionados con la definición de funciones, responsabilidades, articulación entre equipos de trabajo y claridad en los procesos institucionales, con el fin de reducir la ambigüedad laboral y mejorar la coordinación del trabajo.

d. Taller: Habilidades blandas: Taller para fortalecer las habilidades blandas para el desarrollo del trabajo en equipo

Actividad orientada a fortalecer la colaboración, la confianza y la cohesión entre los equipos de trabajo.
Mediante dinámicas participativas se promoverán habilidades de cooperación, comunicación efectiva, construcción de confianza y fortalecimiento del sentido de pertenencia institucional.

e. Conferencia: Liderazgo saludable y bienestar organizacional

Actividad dirigida principalmente a líderes y coordinadores, orientada a fortalecer estilos de liderazgo positivos que promuevan ambientes laborales respetuosos y saludables.

Se abordarán temas relacionados con liderazgo consciente, comunicación efectiva, gestión emocional de equipos y fortalecimiento de relaciones laborales.

f. Taller: Gestión del tiempo y organización del trabajo/Gestión del Cambio y adaptación organizacional

Actividad orientada a brindar herramientas para la planificación y organización eficiente del trabajo.
Se abordarán estrategias para la priorización de tareas, manejo de cargas laborales, administración del tiempo y establecimiento de hábitos laborales saludables.

g. Taller: Prevención del acoso laboral y cultura de respeto/Desconexión Laboral

Actividad orientada a sensibilizar a los colaboradores sobre la importancia de promover ambientes laborales basados en el respeto, la dignidad y la convivencia laboral.
Se abordarán conceptos relacionados con el acoso laboral, conductas que lo configuran, estrategias de prevención y mecanismos institucionales para la atención de situaciones relacionadas con la convivencia laboral.

h. Jornada de bienestar psicosocial/ Primero auxilios Psicológicos

Actividad experiencial orientada a promover espacios de bienestar y recuperación emocional para los colaboradores.
Podrá incluir actividades como ejercicios de respiración consciente, relajación guiada, mindfulness, pausas activas y dinámicas de bienestar orientadas al fortalecimiento de la salud mental y el autocuidado.

i. Fatiga por compasión y manejo de caso (Debriefing/defusing)

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.

j. Mejores prácticas para teletrabajadores (Dos jornadas)

.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.

k. Pausas mentales activas especializadas

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.

l. Formas de reconocer, validar y apoyar el duelo de animales de compañía

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.

m. Perspectiva de género y bienestar emocional

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.

n. Retroalimentación y reconocimiento

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.

2- Equipo de trabajo:

a. Informes

Informe diagnóstico de cada una de las actividades

El contratista deberá presentar un informe diagnóstico por cada actividad realizada, en el cual se evidencie el análisis de los factores de riesgo psicosocial abordados durante la actividad.

El informe deberá garantizar una presentación clara, organizada y completa, documentando el desarrollo de la actividad, los resultados obtenidos, la evaluación de satisfacción de los participantes y los soportes correspondientes.

Cada informe deberá incluir como mínimo los siguientes apartados:

b. Portada

- Nombre del contratista.
- Título del informe.
- Fecha de presentación.
- Nombre y datos del supervisor del contrato.

c. Introducción

- Descripción breve del objetivo del informe.
- Contexto general de la actividad desarrollada dentro del Programa de Vigilancia Epidemiológica de Riesgo Psicosocial.

d. Descripción de la actividad realizada

Relación detallada de la actividad desarrollada, incluyendo:

- Nombre de la actividad.
- Fecha, hora y lugar de realización.
- Objetivo específico de la actividad.
- Metodología aplicada.
- Número de participantes.
- Descripción de los principales resultados obtenidos.

e. Evaluación de satisfacción

- Presentación de los resultados obtenidos mediante encuestas u otros instrumentos de medición

aplicados a los participantes.
- Análisis de la información recopilada, identificando logros y oportunidades de mejora.
- Presentación de gráficos o tablas que faciliten la interpretación de los resultados.

f. Registro fotográfico
- Evidencias fotográficas claras y de buena calidad que den cuenta del desarrollo de la actividad.
- Cada fotografía deberá incluir pie de foto indicando el nombre de la actividad, fecha y breve descripción del momento registrado.

g. Planillas de asistencia

Relación de participantes que asistieron a la actividad, la cual deberá incluir como mínimo:
- Nombre completo del participante.
- Documento de identificación.
- Cargo o área de la organización.
- Firma de asistencia.

h. Conclusiones y recomendaciones
- Síntesis de los resultados obtenidos durante la actividad.
- Identificación de aprendizajes relevantes.
- Recomendaciones orientadas al fortalecimiento de futuras intervenciones en materia de riesgo psicosocial.

i. Anexos (si aplica)

Podrán incluirse materiales complementarios utilizados durante la actividad, tales como:
- Presentaciones.
- Guías de trabajo.
- Instrumentos de evaluación.
- Material pedagógico utilizado.

Formato del informe

El informe deberá entregarse en documento digital en formato PDF, acompañado de carpetas organizadas que contengan:
- Registro fotográfico en formato JPG o PNG.
- Planillas de asistencia en formato Excel o PDF.

Entrega del informe

El contratista deberá:
- Garantizar que la información entregada se encuentre debidamente firmada y soportada.
- Presentar el informe correspondiente dentro de los quince (15) días calendario siguientes a la realización de cada actividad.

ROL	**PROFESIONAL**	
FORMACIÓN ACADÉMICA	PROFESIÓN	Psicólogo con tarjeta profesional vigente – Licencia en salud ocupacional y/o seguridad y salud en el trabajo vigente.
	ESPECIALIZACION	Especialización en SST Especialización Gestión de Riesgo Laborales Especialización en salud ocupacional y prevención de

		riesgos laborales.
EXPERIENCIA	GENERAL	Mínima de dos (2) años, contados a partir de la obtención de la tarjeta profesional.
	ESPECÍFICA	Mínima de dos (2) años en psicología organizacional.
CANTIDAD	1	

ROL	**PROFESIONAL**	
FORMACIÓN ACADÉMICA	PROFESIÓN	Psicólogo con tarjeta profesional vigente
	ESPECIALIZACIÓN	Especialización en entrenamiento en coaching empresarial
EXPERIENCIA	GENERAL	Mínima de dos (2) años, contados a partir de la obtención de la tarjeta profesional.
	ESPECÍFICA	Mínima de dos (2) años en coaching empresarial, bienestar emocional, liderazgo, manejo de estrés
CANTIDAD	1	

3- Permisos, licencias y documentos

- Tarjeta Profesional del Colegio Colombiano de Psicología – COLPSIC
- Registro Único Nacional de Talento Humano en Salud – ReTHUS
- Antecedentes profesionales expedidos por los tribunales deontológicos y bioéticos de psicología.

Las cuales deberán acreditar para efectos de ser habilitados.

FIRMA DE ACEPTACIÓN POR PARTE DEL PROVEEDOR

Firma Nombre: Lina Marcela Luna Ordoñez
Cedula:63544884 de Bucarmaanga

Proyectó: Natalia Gómez Huertas, contratista TH