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:	**17/09/2026**	**E-MAIL:**	thi.judithsilva@gmail.com	**CELULAR:**	3153554923 - 3164739223
CONTACTO:	**Judith Silva**	**EMPRESA:**	**THI PSICOLOGIA SAS**	**CARGO:**	Coordinadora Ejecutiva
NIT:	**900877193-1**			**CIUDAD:**	Bucaramanga

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.	$ 200.000	$ 300.000	$ 57.000	$ 357.000	
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.	$ 200.000	$ 200.000	$ 38.000	$ 238.000	
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.	$ 200.000	$ 300.000	$ 57.000	$ 357.000	
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.	$ 200.000	$ 300.000	$ 57.000	$ 357.000	
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.	$ 200.000	$ 300.000	$ 57.000	$ 357.000	

INSTITUTO DISTRITAL DE PROTECCIÓN Y BIENESTAR ANIMAL BOGOTÁ	**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:	**17/09/2026**	**E-MAIL:**	thi.judithsilva@gmail.com	**CELULAR:**	3153554923 - 3164739223
CONTACTO:	**Judith Silva**	**EMPRESA:**	**THI PSICOLOGIA SAS**	**CARGO:**	Coordinadora Ejecutiva
NIT:	**900877193-1**			**CIUDAD:**	Bucaramanga

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.	$ 200.000	$ 400.000	$ 76.000	$ 476.000	
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.	$ 200.000	$ 300.000	$ 57.000	$ 357.000	
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.	$ 200.000	$ 400.000	$ 76.000	$ 476.000	
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.	$ 200.000	$ 200.000	$ 38.000	$ 238.000	
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.	$ 200.000	$ 200.000	$ 38.000	$ 238.000	
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.	$ 200.000	$ 200.000	$ 38.000	$ 238.000	

INSTITUTO DISTRITAL DE PROTECCIÓN Y BIENESTAR ANIMAL BOGOTÁ	**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:	**17/09/2026**	**E-MAIL:**	thi.judithsilva@gmail.com	**CELULAR:**	3153554923 - 3164739223
CONTACTO:	**Judith Silva**	**EMPRESA:**	**THI PSICOLOGIA SAS**	**CARGO:**	Coordinadora Ejecutiva
NIT:	**900877193-1**			**CIUDAD:**	Bucaramanga

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.	$ 200.000	$ 300.000	$ 57.000	$ 357.000	
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.	$ 200.000	$ 200.000	$ 38.000	$ 238.000	
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.	$ 200.000	$ 200.000	$ 38.000	$ 238.000	
TOTALES								$ 4.522.000	
VIGENCIA DE LA COTIZACIÓN					90 DÍAS				

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

FIRMA DEL REPRESENTANTE LEGAL O RESPONSABLE
NOMBRE: **LINA MARCELA LUNA ORDOÑEZ**
CEDULA: **63544884 DE BUCARAMANGA**
CONTACTO: **3164739223**