



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Plan Nacional de Educación **Multimodal** en SST 2026

Talentos que **hacen país**



Positiva Prevención

GRUPO
BICENTENARIO



Comunidad Nacional de Conocimiento en Educación Ejecutiva

Talentos que **hacen país**

SESIÓN 1: CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL



Santiago Rojas Posada

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN
EDUCACIÓN EJECUTIVA



asistentedrsantiago@gmail.com



311-876-4804

Perfil profesional:

El Dr. Santiago Rojas es un médico, escritor y conferencista, reconocido por su enfoque integral y humanista de la salud. Su especialidad no se limita al cuerpo físico: su mensaje profundo aborda el equilibrio emocional, mental y espiritual como pilares del bienestar personal y organizacional. Con más de tres décadas de experiencia, el Dr. Rojas ha combinado su formación médica con conocimientos en medicina integrativa, cuidados paliativos, psicosociología y manejo del estrés, para ofrecer una visión renovada del cuidado personal. Su trabajo es un llamado a vivir conscientemente, a sanar desde adentro y a liderar desde el bienestar.

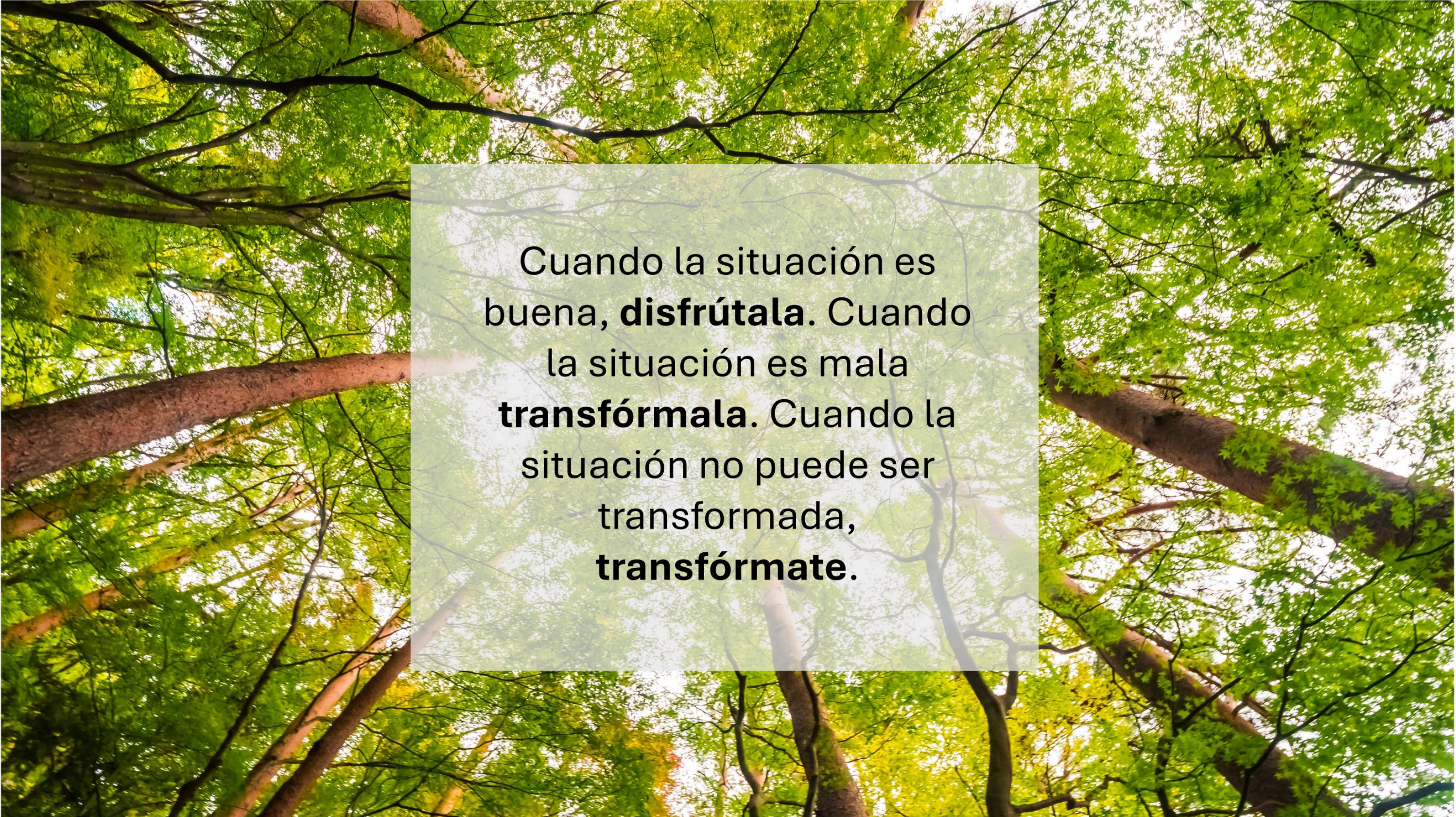




POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva



Cuando la situación es buena, **disfrútala**. Cuando la situación es mala **transfórmala**. Cuando la situación no puede ser transformada, **transfórmate**.



Ruta del **conocimiento**



01

SESIÓN 1:
CULTIVA EL ÁRBOL DE LA
SALUD MENTAL



02

SESIÓN 2:
LA RAÍZ - EL DIÁLOGO
INTERIOR



03

SESIÓN 3:
EL TRONCO - EL AMOR
PROPIO



04

SESIÓN 4:
LAS RAMAS - EL MANEJO DE
LAS PÉRDIDAS



05

SESIÓN 5:
LAS HOJAS - RESPIRACIÓN E
INTELIGENCIA EMOCIONAL

Ruta del **conocimiento**



06

SESIÓN 6:
LAS FLORES - IMAGEN
PERSONAL Y RELACIONES



07

SESIÓN 7:
LOS FRUTOS - EL PROPÓSITO
DE VIDA



08

SESIÓN 8:
EL BOSQUE - LO
TRANSPERSONAL



09

SESIÓN 9:
LA MALEZA - LIBERAR LA
MENTE

La lógica de lo vivo

Un árbol no crece por voluntad • crece por condiciones sostenidas: agua, luz, suelo y tiempo.

La salud mental sigue la misma lógica • no se logra con un evento heroico, sino con hábitos repetidos que crean tejido.

Cada parte del árbol cumple una función • raíces, tronco, ramas, hojas, flores, frutos, bosque y maleza: todo importa.

Cultivar es sostener condiciones, no forzar resultados.



8 partes, 8 dimensiones de la salud mental

 **01.** **RAÍCES**
Diálogo interior y autocompasión

 **02.** **TRONCO**
Amor propio y autocuidado

 **03.** **RAMAS**
Manejo de pérdidas y duelos

 **04.** **HOJAS**
Respiración e inteligencia emocional

 **05.** **FLORES**
Imagen personal y relaciones

 **06.** **FRUTOS**
Propósito de vida

 **07.** **BOSQUE**
Lo transpersonal y espiritual

 **08.** **MALEZA**
Sombras, obstáculos e inconsciente



Evaluémonos



*“El bosque trabajaba en conjunto,
comunicándose y cooperando, como si
fuera un solo organismo.”*

Suzanne Simard

Ecóloga forestal, descubridora de la red micorrízica



01.

Cultivar hábitos de vida para gestionar el estrés, desarrollar habilidades, facilitar los aprendizajes y llevarlos a la prácticas.

02.

Generar correctas relaciones con uno mismo y con los demás.

03.

Cultivar cada día una adecuada salud mental obteniendo frutos útiles para todos los seres...

Objetivo

Qué nos llevamos hoy



Cómo se cultiva un hábito

Qué ocurre en el cerebro cuando repites una acción.



Los 8 pilares

Raíces, tronco, ramas, hojas, flores, frutos, bosque y maleza.



Prácticas validadas

Alimentación, sueño, movimiento, tres respiraciones e inteligencia emocional.



Un plan de 30 días

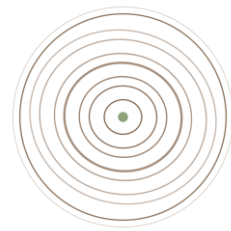
Pequeñas semillas diarias que dan frutos sostenidos.

EL LUGAR EN EL ÁRBOL



La Raíz

El diálogo interior



El Tronco

El amor propio



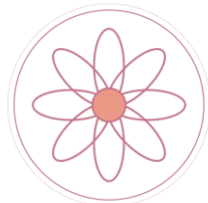
Las Ramas

El manejo de las pérdidas



Las Hojas

Respiración e inteligencia emocional



Las Flores

Imagen personal y relaciones



Los Frutos

El propósito de vida



El Bosque

Lo transpersonal y la vida espiritual



La Maleza

Liberar la mente de la queja

ANTES DE EMPEZAR · EL MODELO DEL CICLO

Por qué un árbol

El árbol es la mayor obra de adaptación de la naturaleza — y el mapa de este ciclo de nueve conferencias.



No puede huir

nace, crece y muere en un solo lugar: su supervivencia es adaptación absoluta al presente.



No lucha: se adapta

suelta las hojas en invierno y flexibiliza el tronco para bailar con el viento.



Se sabe parte del bosque

no vive como entidad separada: es uno con el bosque, y el bosque es uno con él.

Nosotros tampoco podemos huir siempre de las circunstancias — pero, como el árbol, podemos adaptarnos, crecer y dar fruto.

CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL · LA RAÍZ



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

01

Cómo se cultiva un hábito

Lo que pasa en tu cerebro cuando repites una acción

Marco general



Señal → Rutina → Recompensa

1 • SEÑAL • un disparador del ambiente, del cuerpo o del ánimo activa el circuito.

2 • RUTINA • la conducta que se ejecuta: pensar, sentir, actuar.

3 • RECOMPENSA • la satisfacción libera dopamina y refuerza el circuito.

Todo hábito nuevo se forma con estos tres pasos, repetidos.

Duhigg, The Power of Habit (2012) · Wood & Rünger, Annual Review of Psychology (2016)





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

Corteza prefrontal • al inicio decide y controla la conducta con esfuerzo.

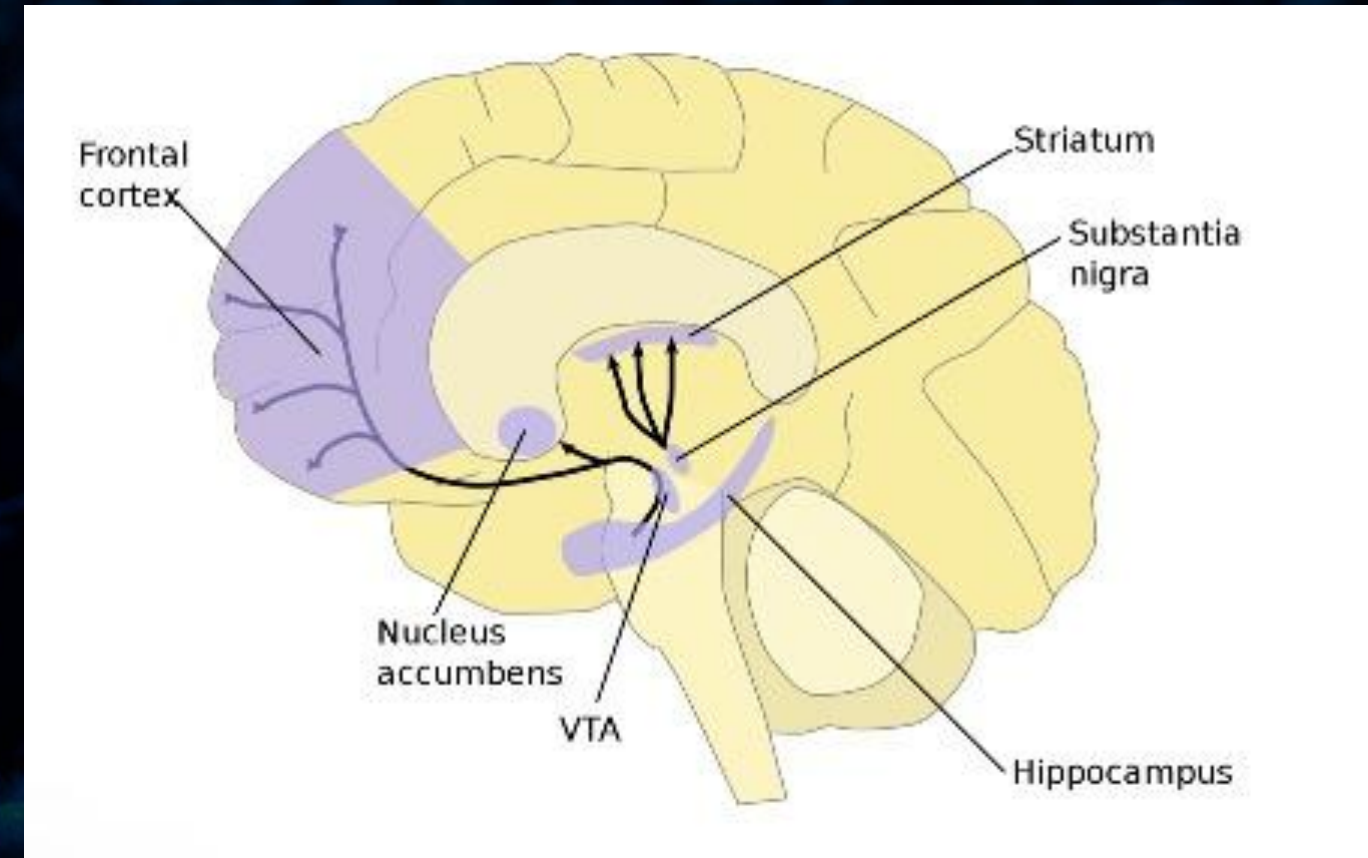
Ganglios basales • con la repetición, este circuito automatiza el hábito.

Dopamina • refuerza el aprendizaje predictivo: «vale la pena repetir».

Mielinización • la vaina de mielina engrosa las rutas neuronales más usadas.

Neuroplasticidad • «neuronas que se activan juntas, se conectan juntas» (Hebb).

Graybiel, Annual Review of Neuroscience (2008) · Doidge, The Brain That Changes Itself (2007)





66 días en promedio

El mito de los 21 días no se sostiene.

Rango real observado • de 18 a 254 días, según complejidad, contexto y motivación.

Un tropezón puntual • no borra el aprendizaje acumulado.

La constancia • importa más que la intensidad.

Lally et al., European Journal of Social Psychology (2010), University College London



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

Como planta un árbol

*El cerebro no cambia por un evento.
Cambia por lo que se repite bajo condiciones adecuadas.*

SEMILLA → RIEGO CONSTANTE → LUZ SUFICIENTE → TIEMPO

02

Raíces

Diálogo interior y autocompasión

Lo que sostiene todo lo demás





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

I

PRIMER MOVIMIENTO

La sabiduría silenciosa de la raíz

Todo lo que admiramos de un árbol —su altura, su copa, sus frutos— se decide primero en la oscuridad, donde nadie mira.



CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL · LA RAÍZ

RAÍCES

Como en un bosque, las raíces se comunican

1 Habla contigo como con un amigo

La autocrítica destructiva activa amenaza; la autocompasión calma.

2 Nombra lo que sientes

"Ahora siento miedo/tristeza": bajar del pensamiento al lenguaje regula la amígdala.

3 Cultiva tus micorrizas

Vínculos de confianza son la red que sostiene lo que no ves.



Beneficio · reduce cortisol y ansiedad



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

03

Tronco

Amor propio y pilares

La estructura que sostiene la copa

TRONCO

Los 5 pilares del amor propio

Un tronco fuerte tiene fibras que crecen unidas

1

Autoconocimiento

Conocer tus valores,
límites y disparadores.

2

Autoestima

Valorarte por lo que eres,
no por lo que logras.

3

Autoaceptación

Abrazar tu sombra sin
negarla ni idealizarla.

4

Autocuidado

Nutrir cuerpo y mente con
hábitos diarios.

5

Autoliberación

Soltar lo que nos hace
daño o impide el
bienestar..

Los 3 siguientes se detallan por su alto impacto: alimentación, sueño y actividad física

TRONCO

Los 5 pilares del amor propio

Un tronco fuerte tiene fibras que crecen unidas

1

Autoconocimiento

Conocer tus valores,
límites y disparadores.

2

Autoestima

Valorarte por lo que eres,
no por lo que logras.

3

Autoaceptación

Abrazar tu sombra sin
negarla ni idealizarla.

4

Autocuidado

Nutrir cuerpo y mente con
hábitos diarios.

5

Autoliberación

Soltar lo que nos hace
daño o impide el
bienestar..

Los 3 siguientes se detallan por su alto impacto: alimentación, sueño y actividad física



TRONCO · AUTOCUIDADO

Autocuidado: los 3 hábitos con más evidencia



ALIMENTACIÓN

Nutrir el cerebro y la microbiota.



SUEÑO

Limpiar, consolidar y reparar.



MOVIMIENTO

Regular ánimo y neuroplasticidad.

TRONCO · ALIMENTACIÓN

Alimentar la mente

La microbiota fabrica >90% de la serotonina del cuerpo

- **Dieta mediterránea**

Reduce riesgo de depresión hasta 33% (SMILES trial, BMC Med 2017).

- **Fibra y fermentados**

Alimentan bacterias que producen GABA y serotonina.

- **Omega-3 (EPA/DHA)**

Componente estructural de neuronas y sinapsis.

- **Menos ultraprocesados**

Se asocian con más ansiedad, depresión e inflamación.



TRONCO · MOVIMIENTO

Movimiento: fertilizante del cerebro

El ejercicio libera BDNF, el "abono" que hace crecer neuronas

- **150 min/sem moderado**

Recomendación OMS: caminar rápido, bailar, nadar, montar bici.

- **Reduce depresión ~30%**

Meta-análisis en JAMA Psychiatry (2022).

- **Hipocampo crece**

El ejercicio aeróbico aumenta volumen del hipocampo (memoria).

- **Endorfinas y BDNF**

Mejoran ánimo agudo y neuroplasticidad a largo plazo.



Cuando duermes, tu cerebro limpia, consolida y repara.

7 a 9 horas por noche • rango recomendado para adultos (National Sleep Foundation).

Sistema glinfático • en sueño profundo el cerebro drena residuos como el beta-amiloide.

Sueño REM • consolida la memoria emocional y regula el miedo.

Higiene del sueño • luz por la mañana, cena temprana y sin pantallas 60 minutos antes.

*Xie et al., Science (2013), drenaje glinfático .
Walker, Why We Sleep (2017)*



TRONCO

Autoconocimiento y autoestima

Autoconocimiento

- Diario de emociones (5 min/día)
- Rueda de valores personales
- Test breve de fortalezas (VIA)
- Preguntas: qué me nutre, qué me drena

Autoestima

- Registro de logros pequeños diarios
- Reducir comparación (dieta de redes)
- Aprender a recibir cumplidos
- Poner límites claros y amables

TRONCO

Autoaceptación y autocompasión

Autoaceptación

- Reconocer sombra sin negarla
- Distinguir hechos de juicios
- Terapia de aceptación (ACT)
- Escribir cartas al yo del pasado

Autocompasión

- Mano en el pecho al sufrir
- Frase: "esto es un momento difícil"
- MSC (Mindful Self-Compassion)
- Perdonarse por no saber antes





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

04

Ramas

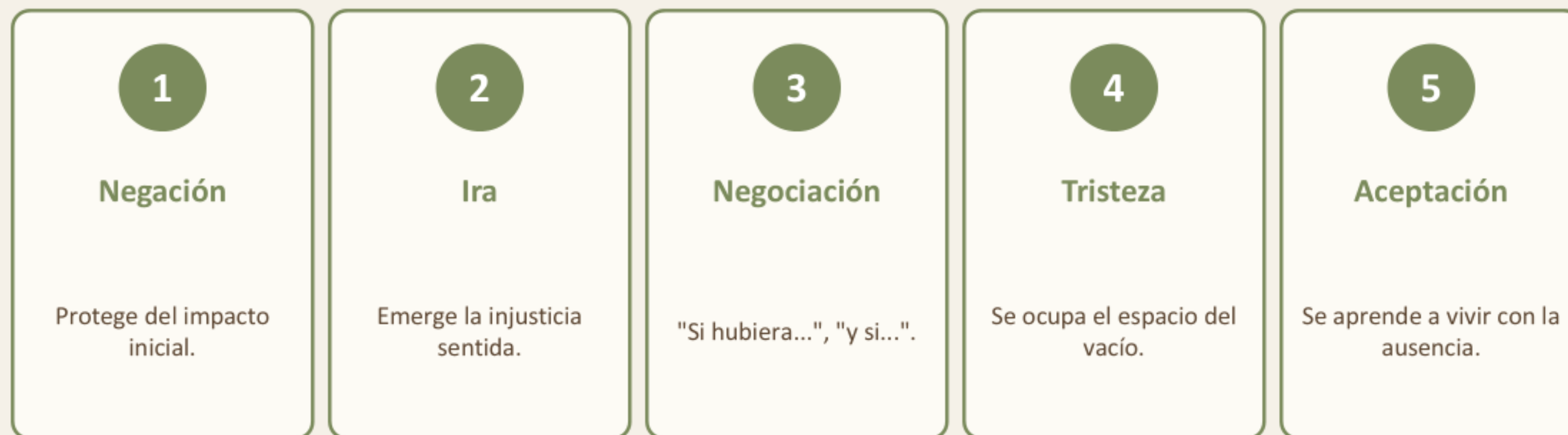
Manejo de pérdidas y duelos

Lo que se poda deja luz para lo nuevo

RAMAS

El duelo no es una línea recta

Como las ramas: crece en direcciones, retrocede, se ramifica





RAMAS

Cómo podar sin herirse

- **Escritura expresiva (Pennebaker)**

15–20 min/día × 4 días. Reduce síntomas y mejora inmunidad.

- **Rituales de despedida**

Cartas, ceremonias, siembra simbólica.

- **Redes de apoyo activas**

La comunidad amortigua la carga alostática.

- **Buscar ayuda si se estanca**

Duelo complicado: >12 meses con deterioro funcional.



NUEVA YORK · 11 DE SEPTIEMBRE DE 2001

El árbol que sobrevivió



En octubre de 2001, entre los escombros de las Torres Gemelas, los equipos de rescate encontraron un peral de flor (*Pyrus calleryana*) reducido a un tocón de 2,4 metros: raíces partidas, ramas quebradas, corteza calcinada. Una sola rama seguía viva.



El Departamento de Parques de Nueva York lo llevó al vivero Arthur Ross, en el Bronx, y lo cuidó durante nueve años. Volvió a brotar la primavera siguiente. En 2010 una tormenta lo arrancó del suelo otra vez, y otra vez se recuperó.



El 22 de diciembre de 2010 regresó al lugar donde fue hallado. Cuando el Memorial abrió al público el 11 de septiembre de 2011, el mundo lo conoció con un nombre nuevo: el Árbol Sobreviviente. Hoy supera los nueve metros y es el primero de la plaza en florecer cada primavera.



En su tronco se ve una línea: debajo, la corteza oscura y retorcida de 2001; encima, la madera lisa que creció después. La cicatriz no desapareció: quedó abajo, sosteniendo lo nuevo.



Desde 2013, sus semillas viajan a comunidades golpeadas por otras tragedias.



Ilustración original. Fuentes: 9/11 Memorial & Museum · NYC Parks, Great Trees.



POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

05 Hojas

Respiración e inteligencia emocional

Como las hojas: intercambian con el entorno cada instante

23 / 48





La respiración es el único proceso autónomo que también puedes controlar.

Cambia el balance simpático/parasimpático en segundos.
Modula el nervio vago, la frecuencia cardíaca y la amígdala.

A continuación, tres respiraciones con evidencia para tu caja de herramientas.

Balban et al., Cell Reports Medicine (2023)



HOJAS · RESPIRACIÓN 1

1. Suspiro fisiológico

La forma más rápida de calmar la ansiedad en tiempo real

1

Inhala profundo

Por la nariz, llena los pulmones.

2

Segunda inhala corta

Un pequeño "sorbito" extra por la nariz.

3

Exhala larga

Por la boca, más larga que la inhalación.

Beneficios

- 5 min al día bajan el estrés y mejoran el ánimo
- Reduce la frecuencia respiratoria basal
- Aumenta variabilidad cardíaca (HRV)
- Evidencia RCT Stanford (Huberman, 2023)



HOJAS · RESPIRACIÓN 2

2. Respiración para el tono vagal

También llamada coherencia cardíaca · 6 respiraciones/min

1

Inhala 5 segundos

Por la nariz, suave y profunda.

2

Exhala 5 segundos

Por la nariz o labios ligeramente fruncidos.

3

Repite 5 minutos

Total: 30 respiraciones en 5 minutos.

Beneficios

- Sincroniza corazón, pulmón y sistema vago
- Aumenta variabilidad cardíaca (HRV)
- Baja presión arterial y cortisol
- Mejora atención y regulación emocional



HOJAS · RESPIRACIÓN 3

3. Humming · respiración con zumbido

Tradición Bhramari pranayama · valida vibración y óxido nítrico nasal

1

Inhala por la nariz

Cómodo, sin forzar.

2

Exhala con "mmm..."

Boca cerrada, larga vibración nasal.

3

5–10 rondas

Total 3–5 minutos, con pausa suave.

Beneficios

- Multiplica hasta 15× el óxido nítrico nasal
- Vasodilata y mejora oxigenación
- Reduce ansiedad y presión arterial en RCTs
- Vibración calma vía nervio vago

HOJAS · INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia emocional

4 capacidades entrenables · como hojas que aprenden a moverse con el viento

1

Autoconciencia

Percibir lo que sientes en tiempo real.

2

Autorregulación

Elegir la respuesta, no reaccionar.

3

Empatía

Sintonizar con lo que sienten los demás.

4

Habilidades sociales

Comunicar, resolver, colaborar.



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

06

Flores

Imagen personal y relaciones

Lo que muestras al mundo · lo que te conecta

FLORES · IMAGEN PERSONAL

La flor auténtica

Cada flor tiene su color · no compites con las otras

- **Identidad ≠ imagen**

Quién eres es más grande que cómo te ven.

- **Cuerpo como hogar**

Vincula la imagen a funciones, no solo estética.

- **Redes sociales conscientes**

30 min menos al día mejoran ánimo (Hunt 2018).

- **Estética con sentido**

Vestirte como quieres sentirte, no como quieres agradar.





FLORES · RELACIONES

La polinización de la vida

85 años

*el estudio más largo
sobre la felicidad humana*

Estudio Harvard
(Waldinger, 2023)

*Lo que mejor predice bienestar
no es dinero, fama o éxito:*

Vínculos cálidos y sostenidos

- Prácticas: 1 llamada semanal a alguien querido
- Escucha activa · sin interrumpir 3 minutos
- Reparar rupturas pequeñas rápido
- Comunidad > círculo íntimo aislado

Fuentes: [Waldinger & Schulz, The Good Life \(2023\)](#)

- Una llamada semanal a alguien querido.
- Escucha activa: tres minutos sin interrumpir.
- Reparar rápido las rupturas pequeñas.
- Comunidad, más que un círculo íntimo aislado.

Waldinger & Schulz, The Good Life (2023), Harvard Study of Adult Development



07 Frutos

Propósito de vida

Lo que un árbol da al mundo



FRUTOS · PROPÓSITO

Ikigai: 4 preguntas que dan sentido

01 Lo que amas

02 Lo que sabes hacer bien

03 Lo que el mundo necesita

04 Lo que puede sostener tu vida

Donde se cruzan las 4 → tu Ikigai



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

*"Quien tiene un porqué
para vivir, puede soportar
casi cualquier cómo."*

Viktor Frankl · El hombre en busca de sentido

El sentido no se descubre — se crea, día a día, con las semillas que siembras



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

08

Bosque

Lo transpersonal y espiritual

Ningún árbol crece solo · pertenece a algo más grande



BOSQUE · TRASCENDENCIA

Prácticas del bosque interior

- **Meditación (8 semanas)**

MBSR reduce ansiedad y aumenta materia gris (Hölzel 2011).

- **Gratitud**

3 cosas buenas/día × 1 sem sostiene ánimo (Seligman 2005).

- **Baños de bosque**

Shinrin-yoku baja cortisol y presión (Park 2010).

- **Asombro (awe)**

Reduce inflamación y ego, expande perspectiva.



Los árboles se comunican por las raíces y los hongos.

Se cuidan entre especies: los árboles madre protegen a las crías.

Se turnan la luz: no todos florecen a la vez.

La caída de una hoja alimenta a mil vidas.

Pertenecer también es un hábito de salud mental.

Simard, Finding the Mother Tree (2021)





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

09

La maleza

Sombras, obstáculos e inconsciente

Nombrar lo que crece a la sombra del árbol

Rumia y catastrofismo •
pensamientos repetitivos
que agotan.

Perfeccionismo tóxico •
una vara imposible que
paraliza.

**Compararse todo el
tiempo** • el ladrón del gozo.

Aislamiento crónico • la
alarma silenciosa del
cerebro social.

Adicciones sutiles •
pantallas, azúcar,
aprobación.

Traumas no procesados •
raíces amargas que
brotan sin aviso.

Ehring & Watkins, International Journal of Cognitive Therapy (2008)



MALEZA · CÓMO TRABAJARLA

No arranques, cultiva alrededor

La sombra no se combate: se ilumina y se integra

- **Reconocer sin identificarse**

"Tengo el pensamiento" ≠ "soy el pensamiento".

- **Terapia especializada**

TCC, EMDR, ACT según el caso.

- **Escritura de la sombra (Jung)**

Cartas al yo rechazado, integración.

- **Prevención de recaída**

Detectar señales tempranas y actuar.





4 reglas para plantar hábitos

01

Empieza absurdamente pequeño

1 minuto · 1 respiración · 1 nota. Bajo la línea de la resistencia.

02

Vincúlalo a algo que ya haces

Habit stacking: "después de X, haré Y" (BJ Fogg).

03

Diseña el ambiente

Deja las semillas a la vista y la maleza fuera del alcance.

04

Celebra cada gesto

La dopamina refuerza el circuito. Sin castigo por fallos.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

SEMANA	PARTE DEL ÁRBOL	HÁBITO SEMILLA	BENEFICIO
1	Raíces	Tres respiraciones al despertar + gratitud	Baja el cortisol matinal
2	Tronco	Caminar 20 minutos con luz de sol al mediodía	Ánimo, sueño y BDNF
3	Hojas	Suspiro fisiológico, 5 minutos al mediodía	Regula el estrés del día
4	Frutos	Diario nocturno: tres cosas buenas del día	Sentido y sueño reparador

Errores comunes al cultivar



Querer un bosque en una semana

La prisa es el enemigo de la raíz.



Empezar muchos hábitos a la vez

Uno bien plantado > cinco a medias.



Confundir un tropiezo con fracaso

Un mal día no borra 60 días de riego.



Depender solo de la motivación

La motivación fluctúa; el sistema sostiene.



No medir ni celebrar

Lo que no se registra no se afianza.



Aislarse del bosque

Cultivar en soledad es más difícil.

Ocho preguntas semanales para autoevaluar tu bienestar

- 01. **RAÍCES**
¿Cómo me hablo esta semana?
- 02. **TRONCO**
¿Comí, dormí me alimenté y me moví?
- 03. **RAMAS**
¿Qué pérdida estoy elaborando?
- 04. **HOJAS**
¿Cuántas veces respiré con conciencia?

- 05. **FLORES**
¿A quién me acerqué de verdad?
- 06. **FRUTOS**
¿Qué gesto tuvo sentido esta semana?
- 07. **BOSQUE**
¿Qué me hizo sentir asombro o gratitud?
- 08. **MALEZA**
¿Qué sombra necesito reconocer?





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

*Un árbol que se cultiva,
se acompaña.*

Tú eres el árbol · tú eres quien lo cuida

Lo importante no es la velocidad — es la dirección y la constancia

Balban et al. (2023). Cell Reports Medicine — respiración cíclica y ánimo.

Jacka et al. (2017). BMC Medicine — SMILES trial.

Lally et al. (2010). Eur J Soc Psychol — formación de hábitos.

Walker (2017). Why We Sleep.

Pearce et al. (2022). JAMA Psychiatry — ejercicio y depresión.

Waldinger & Schulz (2023). The Good Life — estudio de Harvard.

Neff (2011). Self-Compassion.

Hölzel et al. (2011). Psychiatry Research — MBSR y materia gris.

Park et al. (2010). Environmental Health — shinrin-yoku.

Fogg (2019). Tiny Habits · Clear (2018). Atomic Habits.

Frankl (1946). El hombre en busca de sentido.

El libro incluye la bibliografía completa, capítulo por capítulo (cerca de 434 referencias).

Evaluémonos



Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

<https://www.posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAs



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y
potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



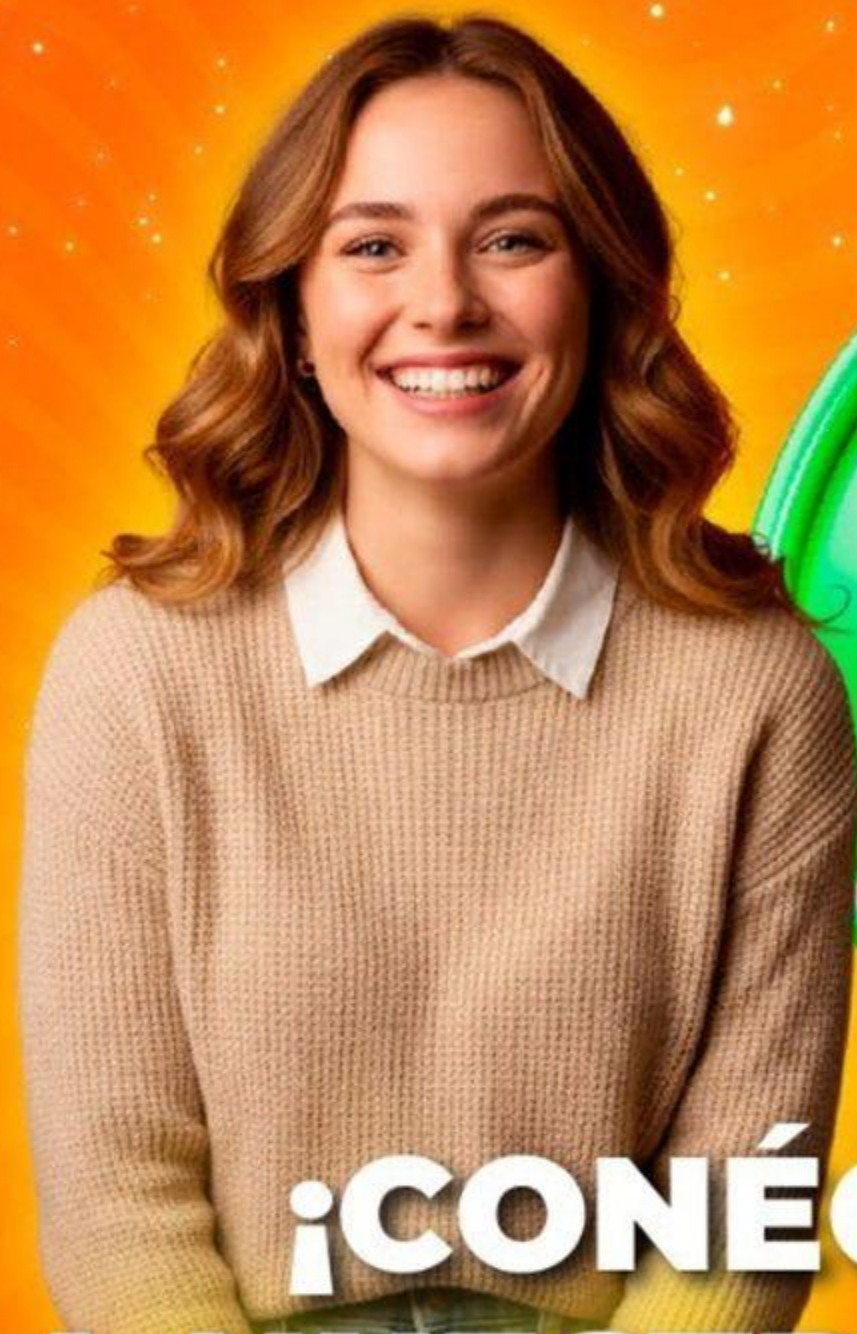


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva



**¡CONÉCTATE
A NUESTRO CANAL
de WhatsApp!**

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**