



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**



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

SESIÓN 4 : LAS RAMAS – EL MANEJO DE LAS PERDIDAS



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.



04

CICLO CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL • CONFERENCIA 4 DE 9

Las Ramas

El manejo de las pérdidas

La flexibilidad y la aceptación: cómo soltar lo que ya cumplió su ciclo y atravesar las pérdidas sin quebrarse.

Dr. Santiago Rojas Posada

Medicina integrativa · Siu Esencias



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

Evaluémonos



“

“Sé como un árbol: deja caer las hojas muertas.”

Rumi

Poeta y místico sufi



CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL - LAS RAMAS



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





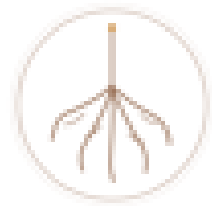
POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

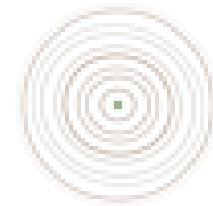
EL LUGAR EN EL ÁRBOL

¿Dónde estamos? Las Ramas en el árbol interior



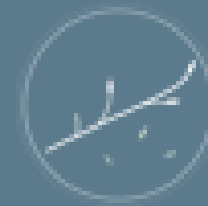
La Raíz

El diálogo interior



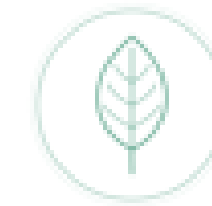
El Tronco

El amor propio



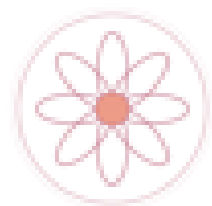
Las Ramas

El manejo de las pérdidas



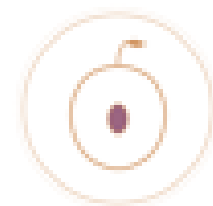
Las Hojas

Respiración e inteligencia emocional



Las Flores

Imagen personal y relaciones



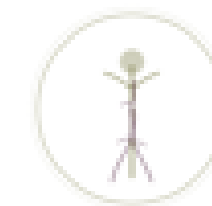
Los Frutos

El propósito de vida



El Bosque

Lo transpersonal y la vida espiritual



La Maleza

Liberar la mente de la queja

Subimos del tronco a las ramas: el territorio donde la vida nos enseña, temporada tras temporada, el arte de soltar.

01.

Reconocer los diferentes tipos de pérdidas.

02.

Aprender a realizar duelos conscientes.

03.

Valorar nuevas oportunidades y comienzos.

Objetivo

EL RECORRIDO DE HOY

Tres movimientos, como el crecimiento de un árbol

I

La sabiduría de la rama

La rama que aprende a doblarse del propio viento, busca la luz sin moverse y suelta lo que más le costó sostener.

II

Los ocho duelos

Las formas de perder, las etapas que no son jaula, las cuatro tareas de Worden y lo que florece después.

III

Fortalecer las ramas

Cinco prácticas para atravesar cualquier pérdida con honestidad y amor.

De la sabiduría del árbol a la vida humana, y de la comprensión a la práctica diaria.

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.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

I

PRIMER MOVIMIENTO

La rama: lo que el viento no puede arrancar

Ninguna rama nace sabiendo resistir el viento; lo aprende, literalmente, del propio viento.

CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL - LAS RAMAS





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

LO QUE ENSEÑA LA NATURALEZA

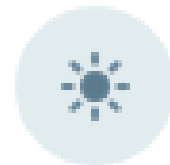
La rama que aprende a doblarse



Tigmomorfogénesis — el término de Mordecai Jaffe: el contacto del viento hace crecer ramas más flexibles y fuertes.



La vulnerabilidad forja — no hay firmeza ante la pérdida que no haya sido forjada antes por la propia exposición al viento.



Fototropismo — buscar la luz sin moverse de sitio: crecer hacia lo que nutre, desde donde estamos.



Negociación permanente — ninguna rama tiene forma fija: es un diálogo entre lo que la genética propone y lo que la vida dispone.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

LO QUE ENSEÑA LA NATURALEZA

Sostener cuesta — y soltar salva



La rama sostiene todo — las hojas que alimentan, las flores que serán futuro, el peso de la nieve y de los años.



La poda deliberada — cada año, en el momento exacto, muchas ramas sueltan lo que ya cumplió su ciclo para conservar la vida del conjunto.



Sin poda no hay primavera — soltar abre el dosel a la luz: es la condición del crecimiento futuro, no su enemigo.



El aparente despropósito — lo que parece pérdida es, visto desde el árbol entero, un acto profundo de sabiduría.



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

EL PUENTE HACIA LO HUMANO

Lo que perdemos y lo que creemos perder

En toda pérdida humana hay, en realidad, tres capas distintas — y distinguirlas alivia:



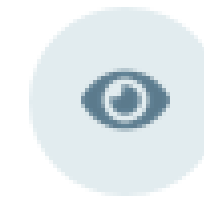
Lo vivido

el bienestar concreto que teníamos: la presencia, el vínculo, la capacidad real.



Lo esperado

la pérdida del futuro: lo que creíamos que íbamos a obtener y ya no llegará.



Lo proyectado

la identidad que habíamos construido alrededor: no se pierde "una relación", se pierde quién era yo en ella.

Frente a esta triple pérdida existe un proceso de reparación real: el duelo que repara — y su clave es permitirse la tristeza.

“

“El duelo no es un trastorno, una enfermedad ni un signo de debilidad. Es una necesidad emocional, física y espiritual: el precio que se paga por el amor.”

Earl Grollman

Rabino y pionero del acompañamiento en duelo





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

II

SEGUNDO MOVIMIENTO

Los ocho duelos: mapas para un territorio sin mapa

Toda vida humana pierde muchas veces antes de perder, alguna vez, a alguien por la muerte.

CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL - LAS RAMAS



LA DIMENSIÓN HUMANA

Ocho formas de perder

Muchas son "duelos desautorizados": reales, pero no validados por la sociedad — y por eso más solitarios.

1 Relacional: muerte, separación, abandono

2 De objetos con historia

3 De futuro y expectativas

4 De partes de uno mismo

5 De habilidades y funciones

6 De hábitos e identidades

7 De seguridad y estabilidad

8 Ambigua: presente, pero ausente

La pérdida ambigua

Física: el cuerpo ausente sigue psicológicamente presente

Psicológica: la persona está, pero ya no está

La más difícil de nombrar (Pauline Boss)

P. Boss

LA DIMENSIÓN HUMANA

El mapa que Kübler-Ross nunca quiso que fuera una jaula



1969: las cinco etapas — negación, ira, negociación, depresión y aceptación nacieron de *Sobre la muerte y los moribundos*.



No son un guion obligatorio — ella misma advirtió que no son lineales ni universales: cada duelo tiene su propio camino.



De etapas a tareas — esa necesidad de algo más flexible y activo llevó a Worden a proponer sus cuatro tareas.



Lo humano primero — ningún mapa reemplaza la experiencia: orienta, pero no dicta plazos ni órdenes.

LA DIMENSIÓN HUMANA

Las cuatro tareas de Worden



1 · Aceptar la realidad

no solo intelectualmente: en su significado profundo, venciendo la negación en cualquiera de sus formas.



2 · Procesar el dolor

permitirse la tristeza sin evitarla ni medicarla de inmediato: es la puerta de la reparación.



3 · Ajustarse al mundo

reaprender la vida sin lo perdido: roles, rutinas, identidad.



4 · Recolocar y seguir

encontrar una conexión duradera con lo perdido mientras se emprende una nueva vida.

Sin plazo fijo ni orden obligatorio: se trabajan durante meses, a veces años — y eso es lo humano.



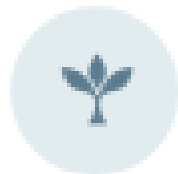
POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma_{5.0}

educa
comunica y cultura preventiva

LA DIMENSIÓN HUMANA

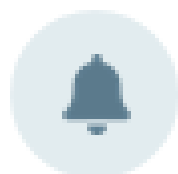
Lo que florece después — y cuándo pedir ayuda



Crecimiento postraumático — Tedeschi y Calhoun documentaron que muchas personas, tras el duelo, descubren fuerza, prioridades y gratitud nuevas.



El amor como respeto — Fromm: amar sin posesión — la conexión con lo perdido puede transformarse sin romperse.



Cuando la rama no logra sanar — si el dolor se vuelve persistente y debilitante, el duelo prolongado requiere acompañamiento profesional.



Pedir ayuda es sabiduría — como el tocón sostenido por sus vecinas: dejarse sostener también es parte del proceso.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

“

“Las personas más hermosas que hemos conocido son aquellas que han conocido la derrota, el sufrimiento, la lucha, la pérdida, y han encontrado su camino de salida desde esas profundidades.”

Elisabeth Kübler-Ross

Psiquiatra, pionera del estudio del duelo



CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL - LAS RAMAS





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

III

TERCER MOVIMIENTO

Fortalecer las ramas: la práctica del duelo



Una rama sana capta luz, transporta nutrientes, sostiene y se renueva — casi palabra por palabra, las cuatro tareas de Worden.

CULTIVAR · PRÁCTICA 1

La carta a la rama perdida

1

Aceptar la realidad

Un espacio tranquilo, sin prisa



1 Escribe una carta a lo que perdiste: la persona, el vínculo, la capacidad, la etapa de vida.

2 No busques que sea perfecta ni definitiva: nombra con toda honestidad lo que se fue.

3 Guárdala o léela en voz alta: el acto de nombrar es el primer paso de la aceptación.

Aceptar no es estar de acuerdo con la pérdida: es dejar de negociar con la realidad.

CULTIVAR · PRÁCTICA 2

El ritual simbólico

2

Procesar el dolor

Repetible, en fechas con sentido



1

Elige un ritual concreto: encender una vela, visitar un lugar significativo, plantar algo vivo en memoria.

2

Durante el ritual, permítete sentir la tristeza sin apresurarte a superarla.

3

Recuerda: evitar el dolor casi siempre lo hace regresar después, más difícil de atravesar.

El ritual le da al dolor un lugar y un tiempo — para que no ocupe todos los lugares y todos los tiempos.

CULTIVAR · PRÁCTICA 3

El mapa de apoyos

3

Ajustarse al mundo sin eso que se fue

Papel y lápiz - una tarde



1

Dibuja, literalmente, un mapa de las personas, actividades, lugares y rutinas que hoy pueden sostenerte.

2

Identifica los vacíos: ¿qué función cumplía lo perdido y quién o qué puede acompañarla ahora?

3

Activa un apoyo concreto esta semana: una llamada, una rutina nueva, un espacio recuperado.

Como la red micorrízica: los apoyos existen, pero hay que conectarse a ellos.



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

CULTIVAR • PRÁCTICA 4

Las tres columnas

4

Distinguir lo perdido de lo creído

Un ejercicio de claridad



1

Primera columna: lo que realmente perdiste — el bienestar concreto que tenías.

2

Segunda columna: lo que creías que iba a venir — la expectativa que no se cumplirá.

3

Tercera columna: la identidad proyectada — quién eras tú en aquello. Duele distinto, y se sana distinto.

Nombrar las tres capas evita hacer un solo duelo gigante de tres duelos distintos.

CULTIVAR · PRÁCTICA 5

Gratitud activa y amor que libera

5

Encontrar una conexión duradera

Al cierre de cada semana



1

Cierra cada semana con una gratitud concreta sobre lo perdido: no genérica, sino que nombre exactamente qué te dejó.

2

Recuerda a Fromm: amar es respetar, no poseer — la conexión puede continuar transformada.

3

Con el tiempo, tu dolor trabajado puede volverse refugio para otros, como la rama que alberga vida nueva.

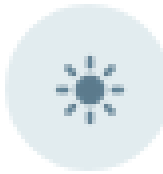
La única cura para el duelo es atravesarlo — acompañado y con amor.

SÍNTESIS

Las ramas que ya sostienes



El viento te entrenó — cada tormenta atravesada dejó ramas más flexibles: tu historia de pérdidas es también tu fortaleza.



La luz de hoy vale entera — ninguna función de la rama exige volver a la forma anterior: la luz que hoy captas cuenta igual.



Soltar es cuidar el conjunto — la poda natural no es fracaso: es la sabiduría de conservar la vida.



Nada sana en una temporada — y no tiene que hacerlo: cada acto de honestidad ante la pérdida ya es crecimiento.

LA DIMENSIÓN HUMANA

Los duelos que nadie valida



Duelo desautorizado — la pérdida real que la cultura no reconoce: "era solo un objeto", "solo un trabajo", "solo una mascota".



La pérdida de hábitos — dejar un consumo o una rutina dañina también es un duelo: había una identidad construida alrededor.



La pérdida ambigua — presente pero ausente: la más difícil de nombrar, y por eso la más necesitada de acompañamiento.



Validar es aliviar — nombrar el duelo del otro —y el propio— es el primer gesto de reparación.

EN LA VIDA LABORAL

Las ramas en el trabajo



Los duelos laborales existen

un despido, un ascenso perdido, un proyecto cancelado o un equipo que se disuelve son pérdidas reales.



Nombrar sin minimizar

"era solo un proyecto" desautoriza el duelo; validarlo acelera el ajuste del equipo.



Mapa de apoyos del equipo

ante un cambio grande, dibujar juntos qué se pierde, qué se esperaba y qué sostiene ahora.



La poda organizacional

soltar procesos que ya cumplieron su ciclo abre la luz para lo que viene.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

PARA CONVERSAR

Preguntas para llevar a la conversación

1

¿Cuál de los ocho duelos has atravesado sin haberlo llamado nunca "duelo"?

2

En tu pérdida más reciente: ¿qué perdiste realmente, qué esperabas y qué identidad proyectabas?

3

¿Qué te sostuvo la última vez — y quién podría necesitar hoy que tú seas ese sostén?

En pareja o en grupos pequeños: tres minutos por pregunta.

DE LA CONFERENCIA A LA VIDA DIARIA

El programa de 100 días

El eje de las Ramas en el programa de 100 días acompaña los duelos activos y los antiguos: una carta, un ritual, un mapa de apoyos y una gratitud semanal que libera.

◆ Nombrar por escrito una pérdida no reconocida

◆ Un ritual breve y repetible para honrar lo que se fue

◆ Una gratitud concreta al cerrar cada semana



100

días de práctica diaria:
la constancia del jardinero,
no la prisa del leñador

TRES FRASES PARA RECORDAR

I

El duelo es el precio que se paga por el amor — y la única cura es atravesarlo.

II

La rama no vuelve a su forma anterior: la luz que hoy capta vale entera igual.

III

Permitirse la tristeza no es debilidad: es la puerta de la reparación.



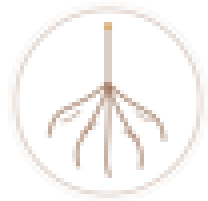
POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

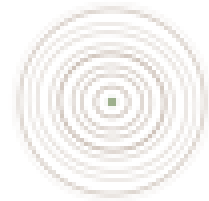
EL LUGAR EN EL ÁRBOL

El recorrido continúa



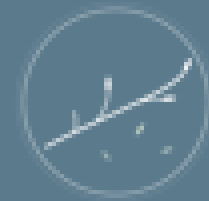
La Raíz

El diálogo interior



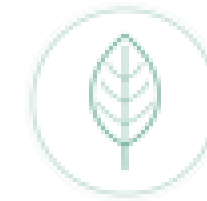
El Tronco

El amor propio



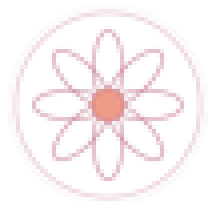
Las Ramas

El manejo de las pérdidas



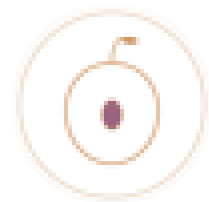
Las Hojas

Respiración e inteligencia emocional



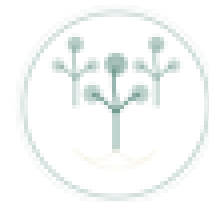
Las Flores

Imagen personal y relaciones



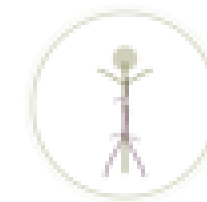
Los Frutos

El propósito de vida



El Bosque

Lo transpersonal y la vida espiritual



La Maleza

Liberar la mente de la queja

Nueve conferencias, un solo árbol: cada encuentro cultiva una parte del ecosistema de tu salud mental.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

PARA LLEVAR CONTIGO

Deja caer las hojas muertas

Como la rama, no eliges los vientos que llegan — pero sí puedes aprender a doblarte, a buscar la luz sin moverte de sitio y a soltar, con amor, lo que ya cumplió su ciclo.

Próxima conferencia: *Las Hojas — respiración e inteligencia emocional.*

Dr. Santiago Rojas Posada

Siu Esencias · siuesencias.com

CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL · LAS RAMAS



Bibliografías

https://www.youtube.com/watch?v=US2_kx6NsLY&list=PLZ158A5vU5ChZAxJbSx53nza92PmaRfIn&index=121

Stormwise, Universidad de Connecticut — <https://stormwise.uconn.edu/2017/05/08/wind-and-trees-101-to-touch-a-tree/>

Telewski, Italus Hortus — <https://www.soihs.it/ItalusHortus/Review/Review%2028/01%20Telewski.pdf>

BBC Bitesize — <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zpjcmmsg/revision/2>

PMC, revisión sobre fototropismo — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3963583/>

Royal Society Interface — <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rsif.2017.0976>

Universidad de Florida, "Reaction Wood" — <https://hos.ifas.ufl.edu/woody/reaction-wood.shtml>

The Open University, "Surviving the Winter" — <https://www.open.edu/openlearn/nature-environment/natural-history/surviving-the-winter/content-section-1.4.1>

PMC, "Neural correlates of gratitude" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4588123/>

PMC, metaanálisis sobre gratitud — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10393216/>

Erich Fromm, El arte de amar, citado en Goodreads — <https://www.goodreads.com/work/quotes/1561022-the-art-of-loving?page=2>

Bibliografías

Fundación Elisabeth Kübler-Ross, citas — <https://www.ekrfoundation.org/elisabeth-kubler-ross/quotes/>

EBSCO, "Disenfranchised Grief" — <https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/disenfranchised-grief>

Livneh, "Psychosocial Adaptation to Chronic Illness and Disability" — <https://www.psychiatry.wisc.edu/wp-content/uploads/2022/11/Jour-of-Counseling-Develop-2011-Livneh-Psychosocial-Adaptation-to-Chronic-Illness-and-Disability-A-Primer-for.pdf>

PMC, "Job loss and grief" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7607397/>

Universidad de Cambridge, repositorio — <https://api.repository.cam.ac.uk/server/api/core/bitstreams/f726fbfe-e324-421f-a723-24db53b53c53/content>

Annie Wright, "Ambiguous Loss and Dementia" — <https://anniewright.com/ambiguous-loss-and-dementia-when-your-parent-is-here-and-gone-at-the-same-t/>

Fundación Elisabeth Kübler-Ross — <https://www.ekrfoundation.org/5-stages-of-grief/change-curve/>

citado en TherapyResource — <https://www.therapyresource.net/articles/four-tasks-of-mourning-warden-grief>

WhatsYourGrief, "Worden's Four Tasks of Mourning" — <https://whatsyourgrief.com/wordens-four-tasks-of-mourning/>

Hatcher Foundation, resumen del libro de Worden — <https://www.hatcherfoundation.org/resources/guide/the-four-tasks-of-mourning>

PMC, revisión sobre el modelo de tareas de Worden — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7778565/>

hospiceslo.org, resumen de las cuatro tareas de Worden — <https://hospiceslo.org/sites/default/files/Worden's%20Four%20Tasks%20of%20Grief.pdf>

entrevista con Pauline Boss, Maria Shriver — <https://mariashriver.com/its-time-to-stop-trying-to-get-closure-when-we-lose-something-or-someone-we-love-dr-pauline-boss-shares-6-better-science-backed-ways-to-cope-with-loss/>

Bibliografías

resumen del modelo de Boss, NCFR — https://www.ncfr.org/system/files/2017-01/317_ncfr_myth_of_closure_final_11.8.13.pdf

Tedeschi, World Psychiatry, 2023 — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10168173/>

PMC, "Parental grief: a qualitative analysis of gratitude" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12175179/>

Palliative Care Network of Wisconsin — <https://www.mypcnow.org/fast-fact/complicated-grief/?print=print>

citado en BetterHelp, "Quotes About Grief And The Pain Of Loss" — <https://www.betterhelp.com/advice/grief/bereavement-quotes-for-the-occasions-that-need-them/>

National Forest Foundation, "Snagtastic" — <https://www.nationalforests.org/article/snagtastic-why-wildlife-need-dead-trees-too/>

Penn State Extension, "Dead Wood for Wildlife" — <https://extension.psu.edu/dead-wood-for-wildlife>

Hatcher Foundation, primera tarea de Worden — <https://www.hatcherfoundation.org/resources/guide/the-four-tasks-of-mourning>

PMC, revisión del modelo de Worden — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7778565/>

PMC, estudio sobre gratitud en duelo parental — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12175179/>

Bibliografías

Fundación Elisabeth Kübler-Ross — <https://www.ekrfoundation.org/5-stages-of-grief/change-curve/>

WhatsYourGrief — <https://whatsyourgrief.com/wordens-four-tasks-of-mourning/>

PMC, correlatos neuronales de la gratitud —
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4588123/>

PMC, metaanálisis de gratitud — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10393216/>

Erich Fromm, El arte de amar — <https://www.goodreads.com/work/quotes/1561022-the-art-of-loving?page=2>

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!



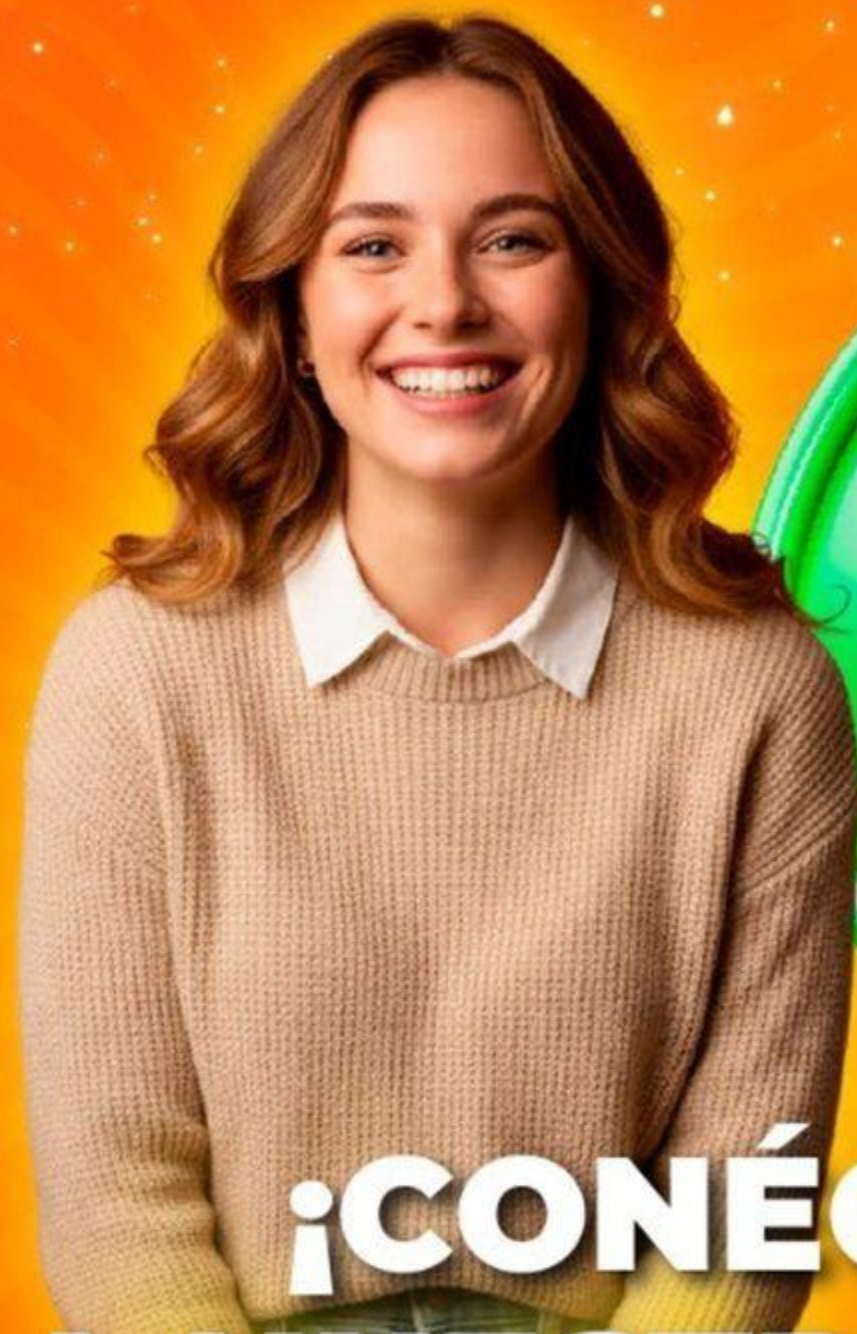


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

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!**