POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Plan Nacional de Educación Multimodal en SST 2026

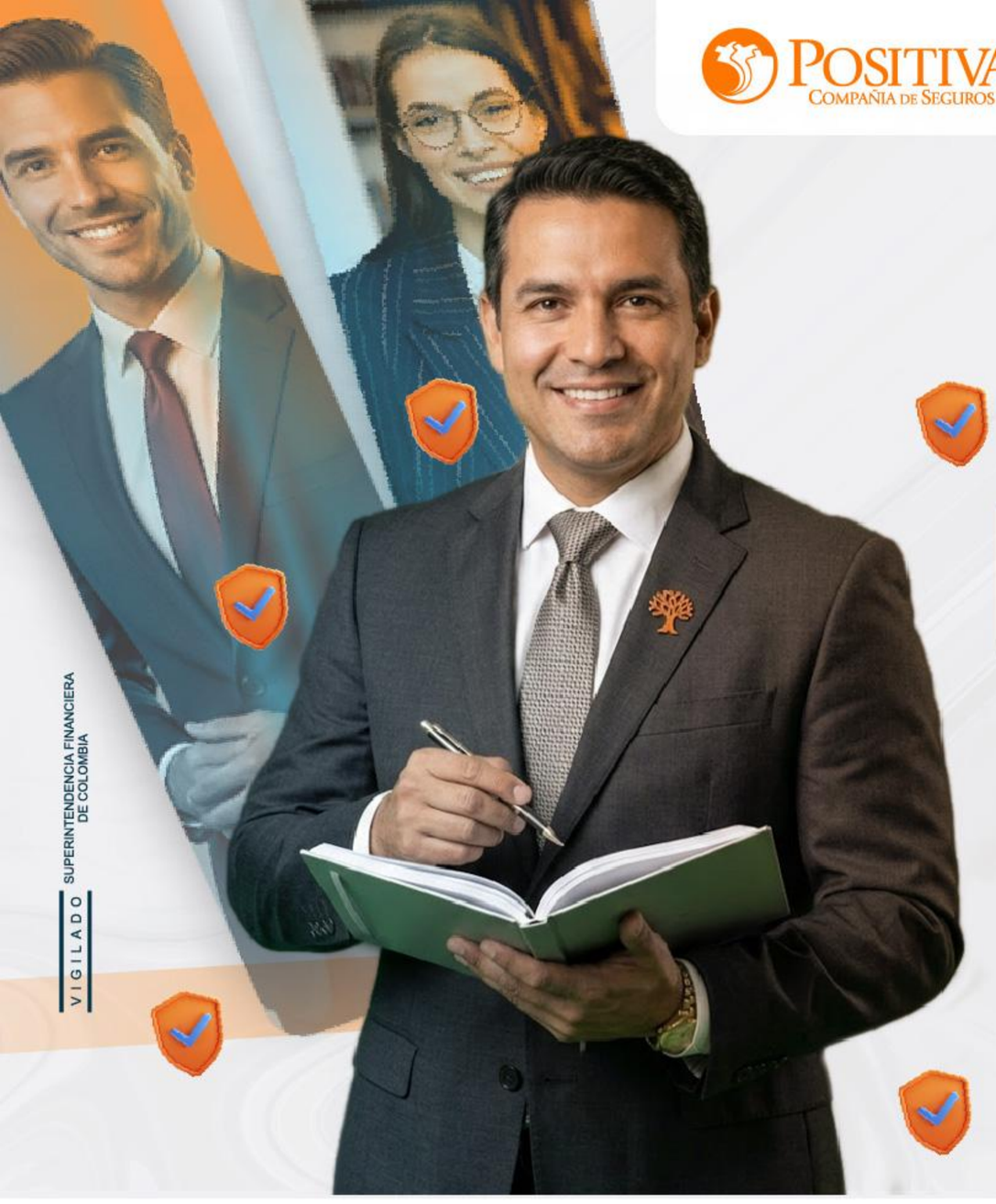
Talentos que **hacen país**

Perception Selling. (s. f.). Perception Selling | Optimise B2B Sales Performance.

Imagen tomada de: https://www.perceptionselling.ai/home

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Educación Ejecutiva

Talentos que **hacen país**

SESIÓN 8:
EL BOSQUE – LO TRANSPERSONAL



Magnific. (s. f.). Personas que participan en un evento de alto protocolo [Imagen generada por IA]. Magnific.

Imagen tomada de:
https://www.magnific.com/es/imagen-ia-gratis/personas-que-participan-evento-alto-protocolo_83045940.html



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 COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

08

CICLO CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL · CONFERENCIA 8 DE 9

El Bosque

Lo transpersonal y la vida espiritual



El reconocimiento de que no estamos solos: la red de apoyo, empatía y trascendencia que nos sostiene y nos trasciende.

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

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



"Cuando tratamos de aislar cualquier cosa por sí sola, la encontramos enganchada a todo lo demás en el universo."



John Muir

Naturalista, padre de los parques nacionales



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

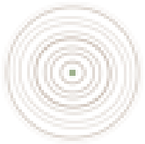


¿Dónde estamos? El Bosque en el árbol interior



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

Del árbol individual pasamos al bosque entero: la trama visible e invisible que sostiene a cada vida — incluida la nuestra.

Objetivo

01. Reconocer que hacemos parte de algo más grande

02. Valorar la vida espiritual en la vida diaria

03. Beneficios reales del baño de bosque



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.

EL RECORRIDO DE HOY

Tres movimientos, como el crecimiento de un árbol

I

La sabiduría del bosque

El andamiaje del dosel, la red bajo la tierra y lo que los bosques significan para el planeta.

II

El bosque humano

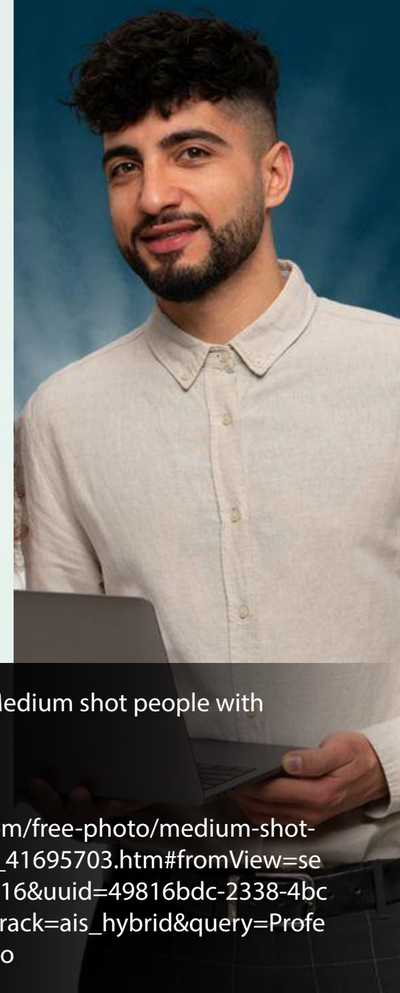
Krishnamurti, Tolle, Buda, Cristo, Lovelock y la Pachamama: una misma intuición desde muchos caminos.

III

Cultivar el bosque

Seis prácticas de vida espiritual: baño de bosque, meditación, silencio y descanso.

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



Fuente: Magnific. (s. f.). Medium shot people with paperwork [Fotografía].

Tomada de: https://www.magnific.com/free-photo/medium-shot-people-with-paperwork_41695703.htm#fromView=search&page=1&position=16&uuid=49816bdc-2338-4bc3-8bd1-55053e032fb6&track=ais_hybrid&query=Professora+morena+y+profeso

I

PRIMER MOVIMIENTO

El bosque: la trama que sostiene a cada árbol



Un bosque no es una colección de árboles independientes: es una estructura con arquitectura propia.

LO QUE ENSEÑA LA NATURALEZA

El árbol nunca estuvo solo



El andamiaje del dosel — los árboles más viejos sostienen, de manera desproporcionada, la estructura de todo el bosque.

La red bajo la tierra — los hongos micorrízicos conectan raíces de árboles distintos, incluso de especies diferentes.

Reparto solidario — por esa red circulan agua, carbono y señales de alarma: el bosque se cuida a sí mismo.

Hogar de la vida — con solo el 31 % de la superficie terrestre, los bosques albergan una fracción enorme de toda la vida.

LO QUE ENSEÑA LA NATURALEZA

Lo que los bosques hacen por el planeta

662 mil

millones de toneladas de carbono almacenan los bosques del mundo: son el pulmón y el archivo del clima.

Estimaciones globales citadas en el libro

Fábricas de lluvia — la transpiración de millones de hojas crea ríos aéreos que riegan continentes enteros.

Reguladores del clima — temperatura, humedad y aire respirable: funciones de las que depende el planeta como sistema.

La conclusión — proteger el bosque exterior y cultivar el interior son, al final, el mismo gesto.

"Tú eres el mundo, y el mundo eres tú."

Jiddu Krishnamurti

Filósofo de la conciencia sin fronteras





Fuente: Magnific. (s. f.). Medium shot people with paperwork [Fotografía].

Tomada de: https://www.magnific.com/free-photo/medium-shot-people-with-paperwork_41695703.htm#fromView=search&page=1&position=16&uuid=49816bdc-2338-4bc3-8bd1-55053e032fb6&track=ais_hybrid&query=Professora+morena+y+profeso

II

SEGUNDO MOVIMIENTO

El bosque humano: la humanidad que somos juntos



La separación entre un individuo y los demás es, en el fondo, una ilusión útil pero incompleta.

LA DIMENSIÓN HUMANA

Una intuición, muchos caminos

La cuarta fuerza — la psicología transpersonal (Maslow, 1969) estudia la identidad que se extiende más allá de lo individual.

Krishnamurti — la conciencia humana no es, en el fondo, individual: "tú eres el mundo, y el mundo eres tú".

Eckhart Tolle — "tú no estás en el universo: eres el universo" — el punto donde el cosmos se reconoce a sí mismo.

Buda y la red de Indra — el origen dependiente: nada existe por sí solo; cada joya de la red refleja a todas las demás.

LA DIMENSIÓN HUMANA

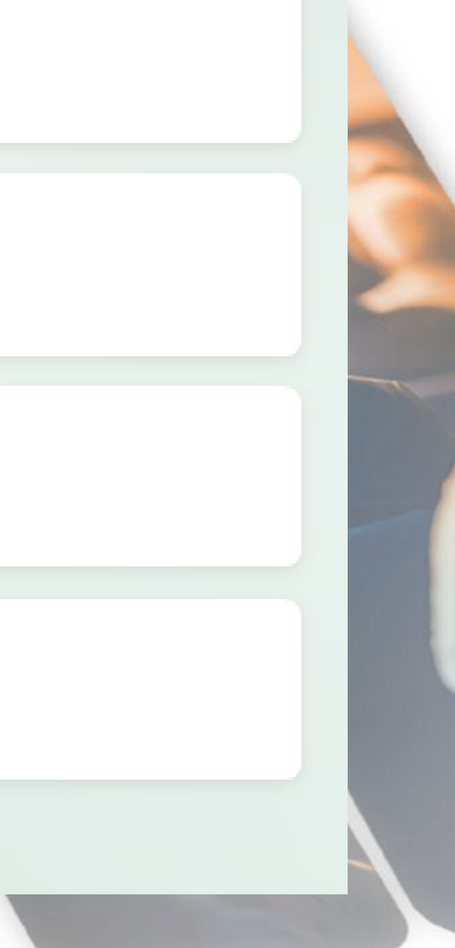
De la mística a la ciencia planetaria

Cristo: "que todos sean uno" — la oración sacerdotal como cúspide de la unidad humana, donde se disuelven las barreras.

Lovelock y Gaia — la ciencia llegó por su propio camino: la Tierra funciona como un solo organismo vivo autorregulado.

La Pachamama — la sabiduría andina: la Tierra como ser vivo con quien se sostiene una relación de reciprocidad.

Los cinco elementos — agua, tierra, fuego, aire y akasha: casi todas las tradiciones organizaron así la experiencia del mundo.





LA DIMENSIÓN HUMANA

Los beneficios de una vida espiritual

La convergencia no es solo poética: la investigación en salud la ha documentado de manera consistente.

Salud mental

la práctica espiritual sostenida se asocia con menos ansiedad y depresión y más resiliencia.

Pertenencia

sentirse parte de algo mayor amortigua la soledad y da marco al sufrimiento.

Regulación

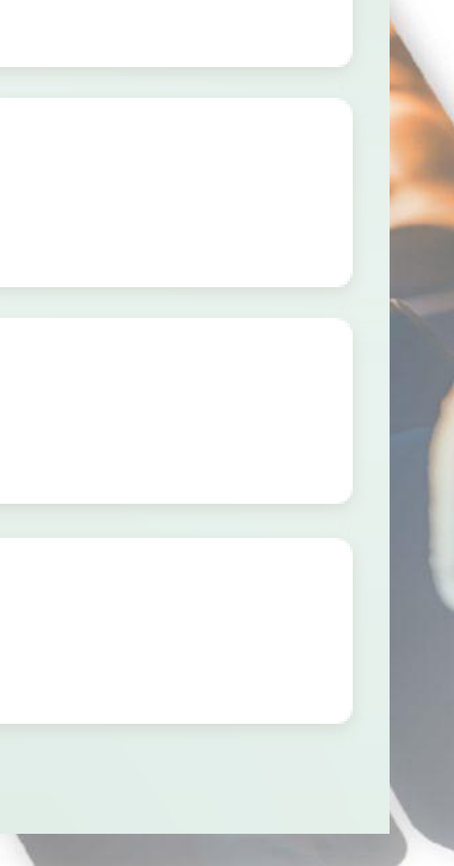
oración y meditación entrenan la atención y calman el sistema nervioso — cada una a su modo.

No hace falta elegir entre ciencia y espíritu: en el bosque, ambas dicen lo mismo.

LA DIMENSIÓN HUMANA

Dos caminos de regreso hacia adentro

- **La oración** — volver hacia adentro a través de la relación con lo que nos trasciende: la práctica más antigua de la humanidad.
- **La meditación** — entrenar la atención y observar la mente: el camino contemplativo que la neurociencia ha documentado.
- **Efectos convergentes** — ambas muestran beneficios sobre la ansiedad, el ánimo y la regulación del sistema nervioso.
- **Elegir el propio camino** — no compiten: cada quien vuelve hacia adentro por la puerta que resuena con su tradición.



"Todos los problemas de la humanidad provienen de la incapacidad del ser humano para sentarse tranquilo, a solas, en una habitación."

Blaise Pascal
Matemático y filósofo



POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

III

TERCER MOVIMIENTO

Cultivar el bosque: la práctica de la vida espiritual



Volver a la naturaleza exterior y a la interior: las dos reconexiones que se alimentan mutuamente.

CULTIVAR · PRÁCTICA 1

Un baño de bosque al mes

1

Shinrin-yoku

2–3 horas · una vez al mes



1. Reserva dos o tres horas para caminar despacio por un entorno natural con árboles: bosque, parque grande, reserva cercana.
2. Camina sin destino ni cronómetro, respirando conscientemente: las fitoncidas hacen el resto.
3. Deja el teléfono en silencio: el baño es de bosque, no de notificaciones.

Desde los años 80, Japón lo practica como medicina preventiva — la ciencia le dio la razón.

Diez minutos de sol sin pantalla

2

Luz natural de la mañana

Cada mañana, antes del teléfono



1. Antes de mirar el teléfono, sal al aire libre diez o quince minutos.
2. Deja que la luz del sol te toque la piel y los ojos — sin mirarlo directamente.
3. Esa luz temprana sincroniza tu reloj biológico, tu ánimo y tu sueño de la noche.

La práctica más barata de la medicina del estilo de vida.

CULTIVAR · PRÁCTICA 3

Una cita diaria hacia adentro

3

Oración o meditación

Todos los días, a la misma hora



1. Elige la práctica que resuene con tu tradición o sensibilidad: oración o meditación.
2. Sostenla todos los días a la misma hora, aunque sean solo unos minutos.
3. La constancia importa más que la duración: es una cita con lo que te trasciende.

Orar y meditar son dos caminos de regreso al mismo interior.

CULTIVAR · PRÁCTICA 4

Un descanso de cada tipo

4

Los siete descansos

Revisión semanal

1. Repasa los siete tipos de descanso: físico, mental, sensorial, creativo, emocional, social y espiritual.
2. Identifica cuál llevas más descuidado esta semana.
3. Prográmale un espacio concreto: descansar no es dejar de hacer — es hacer lo que restaura.

El cansancio crónico casi nunca es falta de sueño: es un descanso que falta.

Veinte minutos de silencio real

5

El descanso que no es dormir

Una vez por semana



1. Aparta veinte minutos sin música, sin conversación, sin pantallas — ni siquiera un libro.
2. Solo silencio y tu propia presencia.
3. Si la mente protesta, es buena señal: está soltando el exceso de estímulo.

Pascal tenía razón: sentarse tranquilo, a solas, es la práctica más difícil — y más necesaria.

CULTIVAR · PRÁCTICA 6

Recordar el bosque en el conflicto

6

Humanidad compartida

La próxima vez que separes a alguien de ti



1. Cuando sientas la tentación de separar a alguien por su color, nacionalidad, creencia o cultura, detente.
2. Recuerda la red bajo el bosque: sus raíces y las tuyas beben de la misma agua.
3. Pregúntate: ¿qué compartimos, que es más profundo que lo que nos distingue?

"Tú eres el mundo, y el mundo eres tú."

SÍNTESIS

El bosque que ya éramos

Empezamos con una raíz sola — dialogando consigo misma en la oscuridad — y descubrimos que nunca estuvo sola.

Miles de conexiones — el bosque se sostiene a sí mismo a través de una trama que también nos incluye.

La espiritualidad es salud — pertenecer, contemplar y servir no son adornos: son medicina preventiva del alma.

El gesto doble — cuidar los bosques de afuera y cultivar el de adentro: un mismo acto de reciprocidad.



LA CIENCIA DE LA PRÁCTICA

Shinrin-yoku: la ciencia del baño de bosque

Japón, años 80 — caminar despacio por el bosque respirando conscientemente nació como política de salud pública.

Fitoncidas — los compuestos que emiten los árboles reducen el estrés, bajan la presión arterial y estimulan la inmunidad.

Cortisol a la baja — la evidencia acumulada muestra reducciones medibles de la hormona del estrés tras el contacto con el bosque.

La conexión multiplica — quienes se sienten más conectados con la naturaleza obtienen mayores beneficios del mismo paseo.



EN LA VIDA LABORAL

El bosque en el trabajo

Nadie rinde solo

como el dosel, los equipos se sostienen de manera desproporcionada en quienes comparten lo que saben.

Redes antes de la crisis

las micorrizas laborales —confianza, favores, memoria compartida— se tejen antes de necesitarlas.

Pausas verdes

quince minutos en un parque cercano ya producen beneficios medibles en ansiedad y ánimo.

Pertenencia con propósito

sentirse parte de algo mayor es el amortiguador más antiguo contra el agotamiento.

PARA CONVERSAR

Preguntas para llevar a la conversación

1. ¿Cuándo fue tu último baño de bosque — y qué te impide agendar el próximo?

2. ¿Cuál de los siete tipos de descanso llevas más olvidado?

3. ¿A quién has separado de ti últimamente — y qué comparten sus raíces con las tuyas?

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

DE LA CONFERENCIA A LA VIDA DIARIA

El programa de 100 días

El eje del Bosque en el programa de 100 días teje lo cotidiano con lo trascendente: sol matutino sin pantalla, una cita diaria hacia adentro y un baño de bosque mensual.

- Diez minutos de sol y aire antes del teléfono
- Una cita diaria con la oración o la meditación
- Veinte minutos de silencio real por semana



100

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

TRES FRASES PARA RECORDAR

I *Tú eres el mundo, y el mundo eres tú.*

II *La separación es una ilusión útil pero incompleta: bajo la tierra, todo está conectado.*

III *Cuidar el bosque de afuera y cultivar el de adentro son el mismo gesto.*

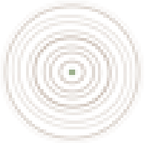
EL LUGAR EN EL ÁRBOL

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.

PARA LLEVAR CONTIGO

Nunca estuvimos solos



Como el tocón que el bosque mantuvo vivo durante siglos, cada uno de nosotros está sostenido por una red más grande y más antigua que cualquier soledad.

Próxima conferencia: *La Maleza — liberar la mente de la queja.*

Dr. Santiago Rojas Posada

Siu Esencias · siuesencias.com

CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL · EL BOSQUE



Bibliografías

la trama que sostiene a cada árbol
citado en Goodreads — https://www.goodreads.com/quotes/262846-when-we-try-to-pick-out-anything-by-itself-we

Lindenmayer, Laurance y Franklin, "Global Decline in Large Old Trees", Science, 2012 — https://researchonline.jcu.edu.au/25328/

De Frenne et al., "Global buffering of temperatures under forest canopies", Nature Ecology & Evolution, 2019 — https://hal.science/hal-02352625v1/document

Simard et al., "Net transfer of carbon between ectomycorrhizal tree species in the field", Nature, 1997 — https://www.nature.com/articles/41557

Beiler et al., "Architecture of the wood-wide web", New Phytologist, 2010 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19878460/

Babikova et al., "Underground signals carried through common mycelial networks warn neighbouring plants of aphid attack", Ecology Letters, 2013, citado en AoB Plants — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4497361/

Fisher et al., "The evolution of signaling and monitoring in plant–fungal networks", PNAS, 2025 — https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2420701122

FAO, El Estado de los Bosques del Mundo 2020 — https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/dfb12960-44ee-4ddc-95f7-bec93fbb141e/content

Wikipedia, "Keystone species" — https://en.wikipedia.org/wiki/Keystone_species

NRDC, "Keystone Species 101" — https://www.nrdc.org/stories/keystone-species-101

National Geographic Education, "Role of Keystone Species in an Ecosystem" — https://education.nationalgeographic.org/resource/role-keystone-species-ecosystem/

Bibliografías

FAO, Global Forest Resources Assessment 2020 — https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/5b4eb0a2-5e4d-4af0-91d1-dfdffd81a93b/content

NASA, "NASA Satellites Help Quantify Forests' Impacts on Global Carbon Budget", 2021 — https://www.nasa.gov/science-research/earth-science/nasa-satellites-help-quantify-forests-impacts-on-global-carbon-budget/

National Geographic, "Why the Amazon doesn't really produce 20% of the world's oxygen", 2019 — https://www.nationalgeographic.com/environment/article/why-amazon-doesnt-produce-20-percent-worlds-oxygen

FAO, "Forest and Water Programme" — https://www.fao.org/in-action/forest-and-water-programme/en/

Ellison et al., "Trees, forests and water: Cool insights for a hot world", Global Environmental Change, 2017 — https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1248147/FULLTEXT01.pdf

Capítulo 22: El Bosque Humano — la humanidad que somos juntos
Krishnamurti Foundation Trust — https://kfoundation.org/quotes/

Wikipedia, "Transpersonal psychology" — https://en.wikipedia.org/wiki/Transpersonal_psychology

Krishnamurti, 2ª charla pública, Nueva Delhi, 1983, citado en Krishnamurti Portal — https://www.krishnamurti.org/transcript/your-consciousness-is-not-separate-from-humanity-s/

Krishnamurti, Saanen 1967, "What Is Our Responsibility in the World?", Krishnamurti Foundation Trust — https://kfoundation.org/our-responsibility-in-the-world/

Eckhart Tolle, citado en A-Z Quotes — https://www.azquotes.com/author/14703-Eckhart_Tolle/tag/universe

Eckhart Tolle, Un Nuevo Mundo, Ahora, citado en Goodreads — https://www.goodreads.com/author/quotes/4493.Eckhart_Tolle?page=26

Bibliografías

Eckhart Tolle, Un Nuevo Mundo, Ahora, citado en Goodreads — https://www.goodreads.com/quotes/12481509-but-the-ego-is-destined-to-dissolve-and-all-its

Wikipedia, "Pratītyasamutpāda" — https://en.wikipedia.org/wiki/Prat%C4%ABtyasamutp%C4%81da

Wikipedia, "Pratītyasamutpāda", sección sobre la tradición Mahayana — https://en.wikipedia.org/wiki/Prat%C4%ABtyasamutp%C4%81da

Juan 17:21, Bible Gateway — https://www.biblegateway.com/verse/EN/John%2017:21

Marcos 12:31, Bible Gateway — https://www.biblegateway.com/passage/?search=Mark%2012:31&version=NIV

Encyclopedia Britannica, "Gaia hypothesis" — https://www.britannica.com/science/Gaia-hypothesis

Nature, "James Lovelock at 100: the Gaia saga continues" — https://www.nature.com/articles/d41586-019-01969-y

Wikipedia, "Ayni" — https://en.wikipedia.org/wiki/Ayni

Michigan Journal of Community Service Learning, "Ayni in the Global Village" — https://quod.lib.umich.edu/m/mjcsl/3239521.0008.101?rgn=main;view=fulltext

Smithsonian, "Reciprocity—Andean Style" — https://americanindian.si.edu/nk360/inka-water/reciprocity/reciprocity

Wikipedia, "Classical element" — https://en.wikipedia.org/wiki/Classical_element

Ayurvedapedia, "Panchamahabhuta" — https://ayurvedapedia.eu/panchamahabhuta/

McCullough et al., "Religious Involvement and Mortality: A Meta-Analytic Review", American Psychological Association — https://www.apa.org/pubs/journals/releases/hea193211.pdf

Bibliografías

Koenig, "Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications", ISRN Psychiatry, 2012 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23762764/

Capítulo 23: Cultivar el Bosque — la práctica de la vida espiritual
citado en Goodreads — https://www.goodreads.com/quotes/19682-all-of-humanity-s-problems-stem-from-man-s-inability-to-sit

Li et al., Journal of Biological Regulators and Homeostatic Agents, 2010 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20487629/

Li et al., "Effect of forest bathing trips on human immune function", Environmental Health and Preventive Medicine, 2009 — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2793341/

Li et al., "Phytoncides induce human natural killer cell activity", Immunopharmacology and Immunotoxicology, 2006 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16873099/

Chevalier et al., "The Effects of Grounding (Earthing) on Inflammation...", Journal of Inflammation Research, 2015 — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4378297/

Burns et al., Journal of Affective Disorders, 2021 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34488088/

Lambert et al., "Effect of sunlight and season on serotonin turnover in the brain", The Lancet, 2002 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12480364/

Lazar et al., "Meditation experience is associated with increased cortical thickness", NeuroReport, 2005 — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1361002/

Davidson et al., NeuroImage, 2018 — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6671286/

Goyal et al., "Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being", JAMA Internal Medicine, 2014 — https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/articlepdf/1809754/ioi130131.pdf

Bibliografías

Boelens et al., "A randomized trial of the effect of prayer on depression and anxiety", International Journal of Psychiatry in Medicine, 2009 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20391859/

Prayer and Mental Health in Later Life, Issues in Mental Health Nursing, 2023 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37343582/

Bernardi, Porta y Sleight, "Cardiovascular, cerebrovascular, and respiratory changes induced by different types of music", Heart, 2006 — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1860853/

Kirste et al., "Is silence golden?", Brain Structure and Function, 2013 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24292324/

Dalton-Smith, "The 7 types of rest that every person needs", TED Ideas — https://ideas.ted.com/the-7-types-of-rest-that-every-person-needs/

Meta-análisis de 90 estudios de cohorte, Nature Human Behaviour, 2023, resumido en JAMA Network — https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2806852

Evaluémonos



Fuente: Building Pathways. (s. f.). Building Pathways [Página web].

Tomada de: https://buildingpathway.org/

Preguntas



Fuente: Psyflix. (s. f.). Participate [Página web].

Tomada de:
https://psyflix.com/es/participate#participate-form

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva | posipedia



Recuerda que Positiva tiene para ti:

posipedia

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

- Cursos virtuales
- Artículos
- Audios
- Juegos digitales
- OVAs
- Guías
- Mailings
- Videos

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

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

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Escanea e inscríbete

CURSOS

VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS

Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



Fuente: Mis Facturas. (2024). Factoring: un impulso fundamental para… [Artículo de blog]

Tomado de:
https://blog.misfacturas.com.co/2024/02/factoring-un-impulso-fundamental-para_22.html

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!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA