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



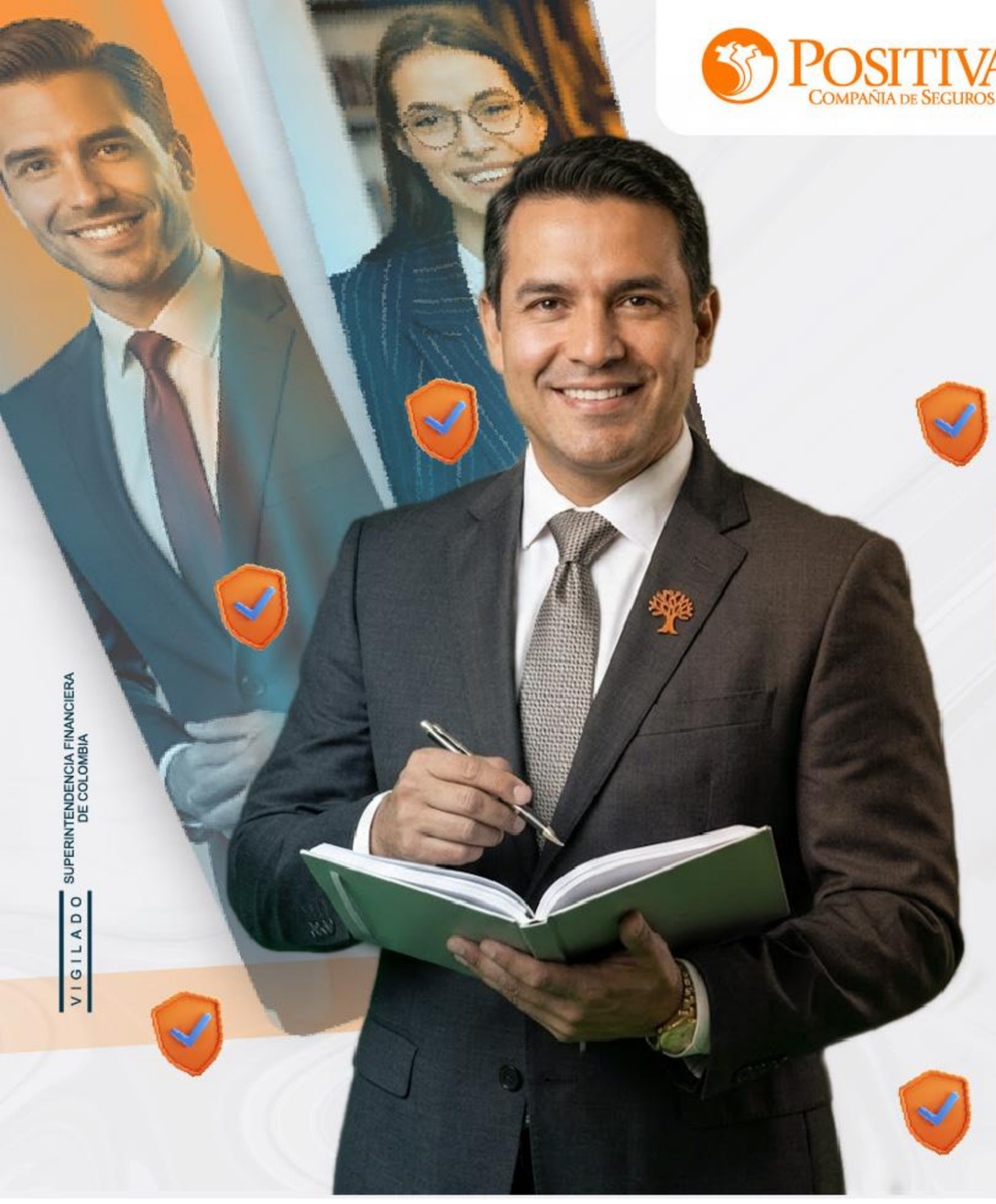
VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Plan Nacional de Educación Multimodal en SST 2026

Talentos que **hacen país**

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Educación Ejecutiva

Talentos que **hacen país**



SESIÓN 2:
LA RAÍZ - EL DIÁLOGO INTERIOR



Santiago Rojas Posada

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN EDUCACIÓN EJECUTIVA

asistentedrsantiago@gmail.lcom

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

01

CICLO CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL · CONFERENCIA 2 DE 9

La Raíz

El diálogo interior



La fuerza invisible que nos sostiene: cómo la voz con la que nos hablamos decide qué tan erguidos crecemos ante la vida.

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

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

Suzanne Simard

Ecóloga forestal, descubridora de la red micorrízica



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

Evaluémonos



EL LUGAR EN EL ÁRBOL

¿Dónde estamos? La Raíz 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

Hoy descendemos al territorio invisible donde se decide todo lo demás: la raíz, y su equivalente humano, el diálogo interior.

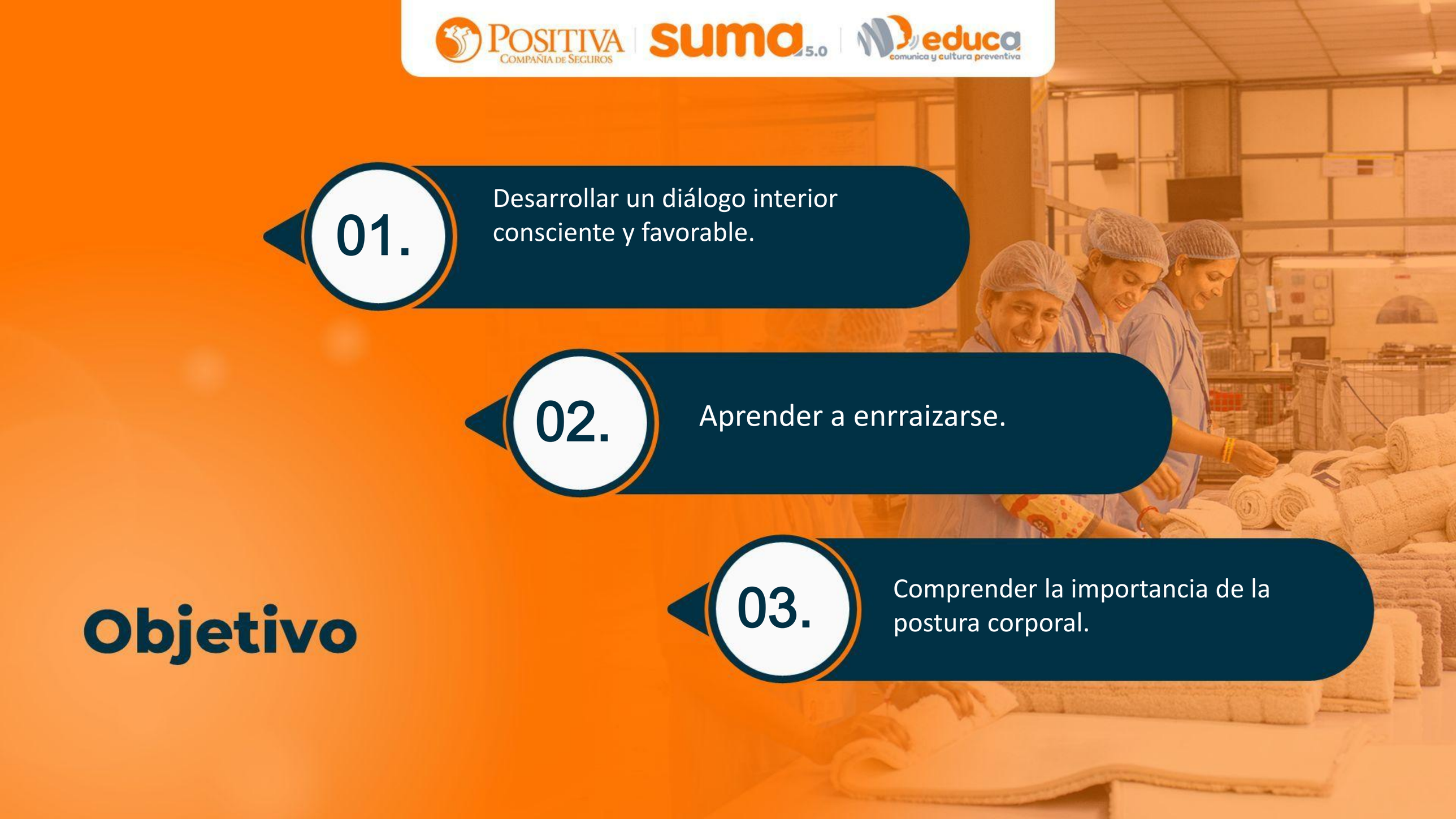


Objetivo

01. Desarrollar un diálogo interior consciente y favorable.

02. Aprender a enrraizarse.

03. Comprender la importancia de la postura corporal.



EL RECORRIDO DE HOY

Tres movimientos, como el crecimiento de un árbol

I

La sabiduría de la raíz

Qué hace una raíz, el "cerebro" en su punta y la red que conecta el bosque bajo el bosque.

II

El diálogo interior

La voz que construye tu mundo: neurociencia del cuerpo que habla al cerebro y de las palabras que nos decimos.

III

Enraizarse

Cinco prácticas para habitar tu propia tierra y sostener la voz que te sostiene.

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

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

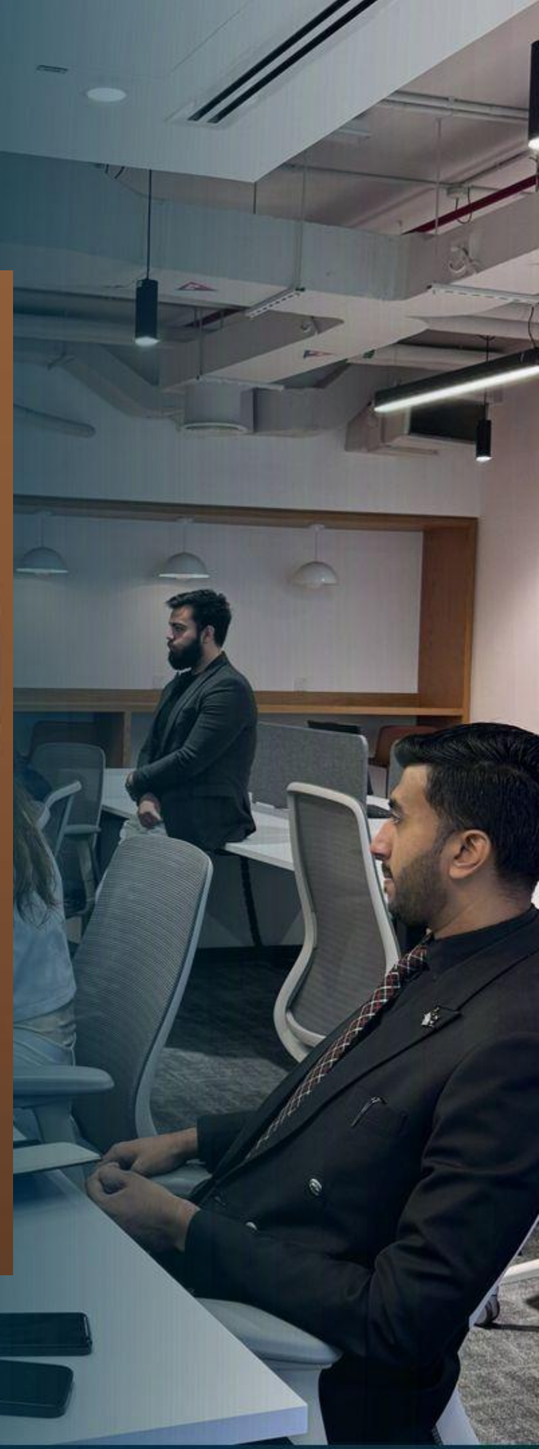
I

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.



LO QUE ENSEÑA LA NATURALEZA

¿Qué hace exactamente una raíz?



Y contra la creencia popular, la mayoría de las raíces no se hunden como flechas: se extienden anchas y someras, tejiendo territorio.

Ancla — sujeta al árbol para resistir vientos fuertes y lluvias torrenciales: firmeza ante la tormenta.

Absorbe y transporta — busca agua y nutrientes disueltos para alimentar hojas, flores y frutos.

Almacena — guarda las reservas que sostendrán al árbol en las épocas de escasez.

Se comunica — dialoga con los microorganismos del suelo y con las raíces vecinas.



UN HALLAZGO QUE EMPEZÓ CON DARWIN

El "cerebro" que está en la punta de la raíz

1880

Charles Darwin y su hijo Francis propusieron que la punta de la raíz "actúa como el cerebro" de la planta.

The Power of Movement in Plants

La zona de transición — Stefano Mancuso describe en cada ápice un centro sensor que decide, en tiempo real, hacia dónde crecer.

Millones de decisiones — "Cada ápice de raíz es capaz de detectar y monitorear" múltiples parámetros del suelo a la vez (TED Global).

Inteligencia distribuida — no hay un centro de mando: hay millones de puntas explorando y decidiendo en red.



LO QUE ENSEÑA LA NATURALEZA

Cómo la raíz tantea en la oscuridad

Sin ojos, con presencia — investigadores de Oxford (equipo de Liam Dolan) mostraron cómo los pelos radiculares palpan el suelo micra a micra.

Rodear, no chocar — ante una piedra, la raíz dobla su curso, sortea el obstáculo y sigue: adaptación en tiempo real.

No carga la piedra de ayer — la raíz no recuerda el obstáculo anterior: atiende por completo lo que está viviendo ahora.

La lección para nosotros — nuestra vida interior también ocurre en una oscuridad que podemos aprender a habitar con atención plena.

LO QUE ENSEÑA LA NATURALEZA

El bosque bajo el bosque

Si una raíz sola ya es una proeza, lo que ocurre cuando millones se encuentran bajo tierra es asombroso.

Micorrizas

"hongo-raíz": la simbiosis cuyas hifas penetran donde la raíz jamás llegaría, multiplicando su alcance.

La red del bosque

Suzanne Simard demostró en Nature (1997) que los árboles intercambian carbono y señales a través del suelo.

Árboles madre

los más antiguos del bosque nutren a las plántulas jóvenes a través de la red, como una familia.

Wohlleben: "los árboles de un bosque de la misma especie" se comportan como un solo organismo solidario.

LA IMAGEN MÁS CONMOVEDORA DEL CAPÍTULO

El tocón que el bosque no dejó morir

400+

años llevaba talada un haya cuyo tocón seguía vivo: al raspar la corteza, Wohlleben encontró clorofila.

La vida secreta de los árboles

Sostenido por sus vecinas — sin hojas propias para alimentarse, solo la red de raíces vecinas podía mantenerlo con vida.

La solidaridad es biología — en el bosque, sostener al débil no es excepción: es el modo normal de funcionamiento.

Nadie se sostiene solo — también nosotros, en los momentos más difíciles, podemos ser sostenidos por la red que cultivamos.





EL PUENTE HACIA LO HUMANO

La raíz como hogar íntimo y estable



Un microclima protegido — oscuro, húmedo, a salvo de las tormentas que azotan la copa: el territorio de la raíz es estable.

Nuestro equivalente exacto — esa función la cumple, en nuestra anatomía interior, el diálogo con el que nos hablamos.

Elegir qué absorber — como la raíz elige nutrientes, nosotros elegimos qué palabras nos alimentan o nos envenenan.

Lo invisible sostiene — la forma en que nos hablamos es la manera en que luego percibimos la vida entera.

“Cada ápice de raíz es capaz de detectar y monitorear, de manera constante y simultánea, los parámetros de los que depende su vida.”



Stefano Mancuso
Neurobiología vegetal · TED Global



II

SEGUNDO MOVIMIENTO

El diálogo interior: la voz que construye tu mundo



Esa voz no vive únicamente "en la cabeza": vive, sobre todo, en el cuerpo.

LA DIMENSIÓN HUMANA

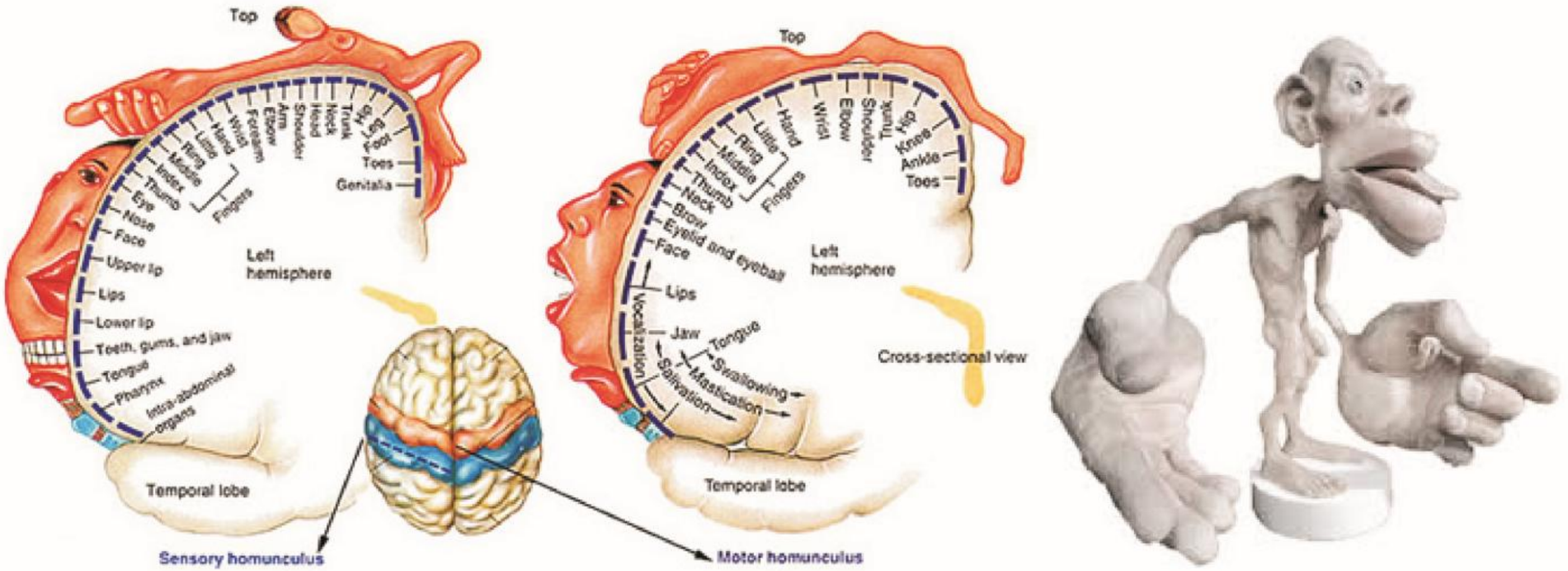
Los siete sentidos y la diadema que nos representa

No cinco: siete sentidos — Nazareth Castellanos suma a los clásicos la propiocepción (el cuerpo en el espacio) y la interocepción (el interior de los órganos).

La diadema — toda esa información converge en una franja cerebral "como una diadema, como la que te pones para peinarte".

El cuerpo como territorio — el diálogo interior se escribe también con latidos, vísceras y postura, no solo con palabras.

Por qué importa — quien aprende a leer su cuerpo, aprende a leer —y a cambiar— su conversación interna.


Top
Toes
Genitalia
Fingers
Eye
Nose
Face
Upper lip
Lips
Lower lip
Teeth, gums, and jaw
Tongue
Pharynx
Intra-abdominal organs
Left hemisphere
Temporal lobe
Sensory homunculus
Top
Hand
Wrist
Elbow
Shoulder
Trunk
Hip
Knee
Ankle
Toes
Fingers
Thumb
Index
Middle
Ring
Little
Neck
Brow
Eyelid and eyeball
Face
Lips
Jaw
Tongue
Swallowing
Mastication
Salivation
Vocalization
Left hemisphere
Temporal lobe
Cross-sectional view
Motor homunculus

LA DIMENSIÓN HUMANA

Cuatro puertas de entrada al cerebro

Las manos

junto a labios y lengua, las zonas con mayor densidad de receptores: gesticular y tocar moldean el cerebro.

La columna

"estar curvado" se asocia automáticamente a emociones de retraimiento; erguirse cambia el estado.

La boca y la lengua

ocupan el segundo territorio cerebral en importancia: lo que decimos —y cómo— deja huella.

Los ojos

su movimiento está relacionado con el ciclo cardíaco: la mirada y el corazón conversan en secreto.

La postura no describe lo que sentimos: construye, en gran medida, lo que vamos a sentir.



EL HALLAZGO QUE CAMBIA TODO

El cuerpo le habla más al cerebro que al revés

↑ > ↓

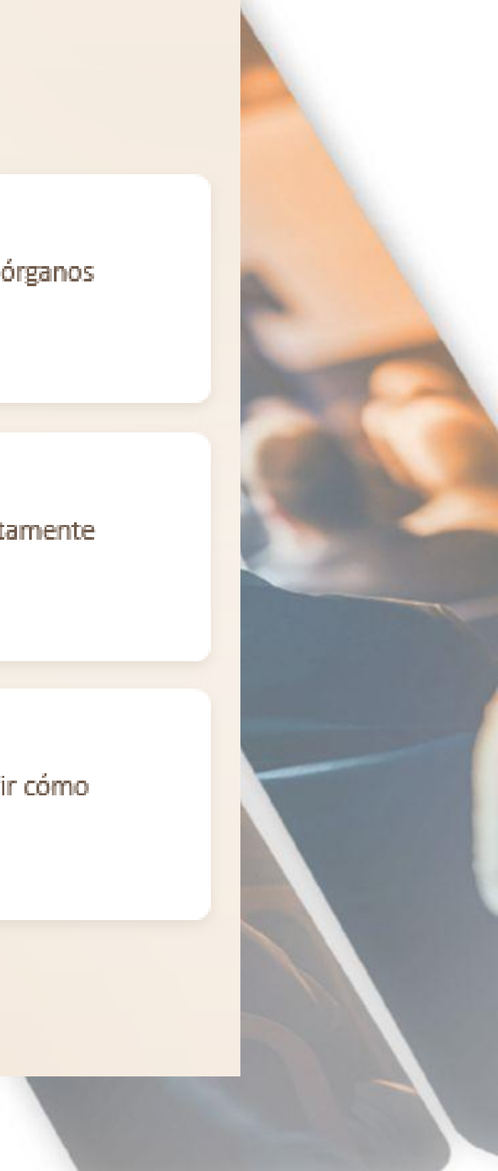
"Las carreteras que van de abajo hacia arriba son más numerosas que las que van de arriba hacia abajo."

Nazareth Castellanos - Univ. Complutense de Madrid

Carretera de doble vía — el cerebro controla los órganos, pero los órganos envían información constante que moldea al cerebro.

La postura dialoga — cómo nos paramos ante la vida modula directamente cómo nos percibimos a nosotros mismos.

Uso práctico — no se trata de posturas acrobáticas, sino de descubrir cómo influyen y usarlas a nuestro favor.





LA DIMENSIÓN HUMANA

Háblate por tu propio nombre

Autodistanciamiento — Ethan Kross (Univ. de Michigan): referirte a ti en segunda o tercera persona en vez de "yo".

La evidencia — en un estudio con 585 participantes, quienes lo usaban bajo estrés regulaban mejor sus emociones.

Herramienta puntual — especialmente eficaz en momentos de tensión: antes de una prueba, una conversación difícil, una decisión.

"Ethan, no necesitas preocuparte" — el propio Kross lo usa así: el nombre crea la distancia que devuelve la calma.



LA DIMENSIÓN HUMANA

El susurro que nos devuelve a casa

El tono importa tanto como las palabras — de bebés fuimos calmados por un tono suave y susurrado: el cuerpo lo recuerda.

La dureza duele de verdad — cuando nos criticamos se activan en el cerebro las mismas zonas que en el dolor físico.

Bajar el volumen interior — susurrarte —hablarte como a un niño que amas— cambia la fisiología de la conversación interna.

La raíz de todo — el diálogo interior es el territorio invisible donde se decide si crecemos curvados o erguidos.

"Las carreteras que van de abajo hacia arriba son más numerosas que las que van de arriba hacia abajo."



Nazareth Castellanos

Neurocientífica · Cátedra de Mindfulness, Univ. Complutense de Madrid



III

TERCER MOVIMIENTO

Enraizarse: la práctica de habitar tu propia tierra



"No hay atajo hacia ningún lugar que valga la pena llegar." — Beverly Sills



CULTIVAR · PRÁCTICA 1

El escaneo del eje

1

Enraizamiento físico

30 segundos · varias veces al día



1. Detente donde estés, sentado o de pie, y siente tus pies en el suelo: nota el peso del cuerpo apoyado en la tierra, como la raíz se aferra a ella.
2. Siente tu coronilla buscando el techo: alarga suavemente la columna, sin rigidez, como el tronco que crece hacia la luz.
3. Respira profundo y nota cómo tus costillas se expanden en 360 grados.
4. Pon una alarma tres veces al día con una sola pregunta: ¿dónde está mi columna ahora?

En 30 segundos "has reseteado tu sistema nervioso" (inspirada en Nazareth Castellanos).

CULTIVAR · PRÁCTICA 2

Nombrarte para no destruirte

2

Autodistanciamiento verbal

En momentos de tensión



1. Cuando la ansiedad, el miedo o la vergüenza aprieten el pecho, cambia el "yo" por tu propio nombre.
2. Háblate en segunda o tercera persona: "María, ya has salido de cosas más difíciles que esta".
3. Observa cómo la distancia verbal abre un espacio de calma entre tú y la emoción.

Basada en el hallazgo de Ethan Kross: el nombre propio es la herramienta más corta hacia la perspectiva.

CULTIVAR · PRÁCTICA 3

El susurro que te devuelve a la infancia

3

Tono afectivo

1 minuto · al despertar o antes de dormir

1. Elige un minuto, cada noche o cada mañana, para hablarte en voz baja, casi en un susurro.
2. Usa el tono con el que le hablarías a un niño pequeño que amas y que necesita calma.
3. Di frases simples y verdaderas: estoy aquí, estoy a salvo, voy paso a paso.

La crítica activa las zonas del dolor; el susurro activa las del cuidado.

CULTIVAR · PRÁCTICA 4

Observar tu mundo sin juicio

4

Meditación de raíz

10 minutos · 3 veces por semana

1. Siéntate cómodamente y cierra los ojos: entra a tu mundo interior como la raíz a la tierra, a oscuras y sin mapa.
2. En lugar de intentar cambiar lo que aparece, obsérvalo con curiosidad: pensamientos, sensaciones, emociones.
3. Cuando encuentres una "piedra" —un pensamiento difícil—, no choques contra ella: rodéala y sigue explorando.

La raíz no recuerda la piedra de ayer: practica atender solo lo que está vivo hoy.

CULTIVAR · PRÁCTICA 5

Alimentar la red

5

Comunidad y humanidad compartida

1 gesto · esta semana



1. Elige a alguien esta semana: un amigo, un familiar, un colega.
2. Ofrécele, sin que te lo pida, una palabra de sostén: un mensaje, una llamada, un reconocimiento sincero.
3. Recuerda el tocón del haya: en el bosque, nadie sobrevive solo — y dar también nutre a quien da.

Las micorrizas de tu vida se construyen gesto a gesto, mucho antes de necesitarlas.

SÍNTESIS

El paralelo, punto por punto

La raíz ancla al árbol — las palabras con que te hablas te anclan psicológicamente para resistir la tormenta.

La raíz explora a tientas — observar tu mundo interior sin juicio es tantear tu propia tierra con curiosidad.

La raíz vive en red — las micorrizas de tu vida son los vínculos que te sostienen cuando no puedes solo.

El tocón sigue vivo — en tus inviernos, permite que la generosidad silenciosa de otros te mantenga en pie.

La forma en que te hablas es la manera en que luego percibes la vida.



"No hay atajo hacia ningún lugar que valga la pena llegar."



Beverly Sills

Epígrafe del capítulo Enraizarse

EN LA VIDA LABORAL

La raíz en el trabajo

Antes de la reunión difícil

una frase en tercera persona ("Ana, tú puedes con esto") regula mejor que mil "cálmate".

La postura en la jornada

columna erguida y pies en el suelo: 30 segundos que cambian cómo el cerebro percibe el reto.

Cuidar la voz del equipo

la dureza con que un equipo se habla a sí mismo también activa "zonas de dolor" colectivas.

Alimentar la red

un reconocimiento sincero por semana teje las micorrizas que sostienen en las crisis.

PARA CONVERSAR

Preguntas para llevar a la conversación

1. ¿Con qué tono te hablas cuando cometes un error: como un juez o como alguien que te ama?

2. ¿Qué "piedra de ayer" sigues cargando que la raíz ya habría rodeado?

3. ¿Quiénes son las micorrizas de tu vida — y cuándo fue la última vez que las alimentaste?

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

DE LA CONFERENCIA A LA VIDA DIARIA

El programa de 100 días

Las prácticas de hoy abren los primeros días del programa: el eje de la Raíz acompaña el diálogo interior con micro-prácticas diarias de postura, nombre propio, susurro y observación sin juicio.

- Escaneo del eje: 30 segundos, tres veces al día
- Una frase en tercera persona ante la primera tensión
- Un minuto de susurro amable al cerrar el día



100

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

TRES FRASES PARA RECORDAR

I *La forma en que te hablas es la manera en que luego percibes la vida.*

II *El cuerpo le habla más al cerebro que el cerebro al cuerpo: úsalo a tu favor.*

III *En el bosque nadie se sostiene solo — y tú tampoco tienes que hacerlo.*





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

La raíz que ya eres



Ninguna práctica exige perfección. La raíz de un árbol tarda años en construir su red — y sin embargo empieza, siempre, con un solo pelo radicular tanteando la tierra.

Próxima conferencia: *El Tronco — el amor propio.*

Dr. Santiago Rojas Posada
Siu Esencias · siuesencias.com

Bibliografías

- nytimes.com — https://www.nytimes.com/interactive/2020/12/02/magazine/tree-communication-mycorrhiza.html
- Washington State University Extension, "The Hidden World of Roots" — https://wpcdn.web.wsu.edu/extension/uploads/sites/57/2020/09/The-Hidden-World-of-Roots.pdf
- Pacific Horticulture, "As Above, Not So Below" — https://pacifichorticulture.org/articles/as-above-not-so-below/
- DeepRoot Blog, "How Deep Do Tree Roots Really Grow?" — https://www.deeproot.com/blog/blog-entries/how-deep-do-tree-roots-really-grow/
- PubMed, Baluška & Mancuso, "The 'root-brain' hypothesis of Charles and Francis Darwin" — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20514226/
- RTVE, "Redes - Las raíces de la inteligencia de las plantas" — https://www.rtve.es/television/20101227/redes-raices-inteligencia-plantas/390278.shtml
- TED, "The roots of plant intelligence" — https://www.youtube.com/watch?v=AIfwFLDXFyQ
- BBC News, "Do we underestimate the power of plants and trees?" — https://www.bbc.com/news/science-environment-34849374
- Lifestyle Data Manager Online, "Stefano Mancuso, anche le piante hanno un cervello" — https://lifestyle.datamanager.it/2017/03/201703stefano-mancuso-anche-le-piante-un-cervello/
- Science Daily, "How Roots Find A Route Around Obstacles In The Soil" — https://www.sciencedaily.com/releases/2008/02/080228143543.htm
- PMC, "Auxin guides roots to avoid obstacles during gravitropic growth" — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6972528/
- Yale Environment 360, "Are Trees Sentient Beings?" — https://e360.yale.edu/features/are_trees_sentient_peter_wohlleben
- Smithsonian Magazine, "Do Trees Talk to Each Other?" — https://www.smithsonianmag.com/science-nature/the-whispering-trees-180968084/
- Mother Tree Project & Program, "About Mother Trees" — https://mothertreeproject.org/about-mother-trees/

Bibliografías

- Penn State, David Sylvia's Web Resources, "Mycorrhiza" — https://sites.psu.edu/dmsylviaweb/mycorrhiza-overview/
- Nature, Simard et al., 1997 — https://www.nature.com/articles/41557
- Wikipedia, Suzanne Simard — https://en.wikipedia.org/wiki/Suzanne_Simard
- The New York Times Magazine, "The Social Life of Forests" — https://www.nytimes.com/interactive/2020/12/02/magazine/tree-communication-mycorrhiza.html
- The New York Times Magazine — https://www.nytimes.com/interactive/2020/12/02/magazine/tree-communication-mycorrhiza.html
- ScienceDirect, "Mother trees, altruistic fungi, and the perils of plant personification" — https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1360138523002728
- Smithsonian Magazine — https://www.smithsonianmag.com/science-nature/the-whispering-trees-180968084/
- Yale Environment 360 — https://e360.yale.edu/features/are_trees_sentient_peter_wohlleben
- Capítulo 3: El Diálogo Interior — la voz que construye nuestro mundo
- Quo / eldiario.es, 24 de noviembre de 2022 — https://quo.eldiario.es/ser-humano/entrevistas/q2211382391/nazareth-castellanos-no-podemos-estudiar-el-cerebro-sin-estudiar-el-cuerpo-la-homeostasis-es-una-forma-de-consciencia/
- BBC Mundo, "Tenemos 7 sentidos" — https://www.bbc.com/mundo/noticias-64416545
- BBC Mundo — https://www.bbc.com/mundo/noticias-64416545
- PMC, "A little man of some importance" — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5841206/
- PMC, "The 'creatures' of the human cortical somatosensory system" — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7425349/
- Telecinco, entrevista a Nazareth Castellanos — https://www.telecinco.es/noticias/salud/20221201/nazareth-castellanos-neurocientifica-ninos-toman-bolleria-diariamente-socializan-gestionan-peor-emociones_18_08127142.html

Bibliografías

- Pearson, "Which parts of the body have the greatest amount of space in the somatosensory cortex" — https://www.pearson.com/channels/anp/textbook-solutions/amerman-2nd-edition-9780136873822/ch-13-the-peripheral-nervous-system/which-parts-of-the-body-have-the-greatest-amount-of-space-dedicated-to-them-in-t
- BBC News Brasil, entrevista, 26 de febrero de 2023 — https://www.bbc.com/portuguese/articles/cxx79170863o
- Cuerpomente, 4 de febrero de 2025 — https://www.cuerpomente.com/descubrir/nazareth-castellanos-neurocientifica-tumbado-se-amplifican-tus-problemas-cuando-estas-encorvado-se-activa-tristeza_13974
- Michalak, Mischnat & Teismann, 2014, Clinical Psychology and Psychotherapy — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24577937/
- COPE, "La mayor parte de la población respira por la boca", 1 de junio de 2025 — https://www.cope.es/programas/fin-de-semana/audios/mayor-parte-poblacion-respira-boca-ideal-cerebro-relacionado-memoria-20250601_3161053.html
- entrevista en video, "El Poder Del Cuerpo Sobre La Mente" — https://www.youtube.com/watch?v=-X92NV1s6WY
- YouTube, "Aprende el anclaje de la mirada" — https://www.youtube.com/watch?v=xvnep7mJrPA
- Quo/eldiario.es — https://quo.eldiario.es/ser-humano/entrevistas/q2211382391/nazareth-castellanos-no-podemos-estudiar-el-cerebro-sin-estudiar-el-cuerpo-la-homeostasis-es-una-forma-de-consciencia/
- YouTube, "Amor propio y autoestima" — https://www.youtube.com/watch?v=yPMPjysbrrQ
- Carney, Cuddy & Yap, Psychological Science, 2010 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20855902/
- Ranehill et al., 2015 — https://faculty.haas.berkeley.edu/dana_carney/ranehill.pdf

  Andrew Gelman, análisis de la retractación — https://statmodeling.stat.columbia.edu/2017/10/18/beyond-power-pose-using-replication-failures-better-understanding-data-collection-analysis-better-science/
- Kross et al., 2014, Journal of Personality and Social Psychology — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24467424/

Bibliografías

- Moser, Kross et al., 2017, Scientific Reports — https://www.nature.com/articles/s41598-017-04047-3
- Templeton Ideas, entrevista con Ethan Kross — https://www.templeton.org/news/talk-to-yourself-like-a-friend-qa-with-ethan-kross
- Templeton Ideas, entrevista con Ethan Kross — https://www.templeton.org/news/talk-to-yourself-like-a-friend-qa-with-ethan-kross
- Scientific Reports, 2025 — https://www.nature.com/articles/s41598-025-22647-2
- Saint-Georges et al., 2013, revisión sistemática en PLOS ONE — https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0078103
- Cox et al., 2023, Nature Human Behaviour — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36192492/
- Universidad de York, cobertura del estudio — https://www.york.ac.uk/news-and-events/news/2022/research/baby-talk-similar-across-many-languages/
- Saint-Georges et al., 2013, PMC — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3800080/
- Kim, 2024, Brain Sciences — https://www.mdpi.com/2076-3425/14/7/637
- The Sector, "Voice, the vagus nerve and co-regulation" — https://thesector.com.au/article/voice-the-vagus-nerve-and-co-regulation-could-they-be-a-solution-to-supporting-children
- Neff, 2023, Annual Review of Psychology — https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2023/01/Neff-2023.pdf
- Neff, 2003 — https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/empirical.article.pdf
- MacBeth & Gumley, 2012, Clinical Psychology Review — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22796446/
- Cuerpomente, 10 de noviembre de 2024 — https://www.cuerpomente.com/psicologia/neurocientifica-nazareth-castellanos-cuando-nos-criticamos-a-nosotros-mismos-se-activan-zonas-dolor-cerebro_14184

Bibliografías

- YouTube, "Háblate así durante 5 días" — https://www.youtube.com/watch?v=rthaIZns4pE
- Capítulo 4: Enraizarse — la práctica de habitar tu propia tierra
- WSU Extension — https://wpcdn.web.wsu.edu/extension/uploads/sites/57/2020/09/The-Hidden-World-of-Roots.pdf
- Science Daily — https://www.sciencedaily.com/releases/2008/02/080228143543.htm
- The New York Times Magazine — https://www.nytimes.com/interactive/2020/12/02/magazine/tree-communication-mycorrhiza.html
- Neff, 2003 — https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/empirical.article.pdf

  Smithsonian Magazine — https://www.smithsonianmag.com/science-nature/the-whispering-trees-180968084/
- YouTube, "Tu Postura, Tu Destino" — https://www.youtube.com/watch?v=wurkEmaqjqU
- Moser, Kross et al., 2017 — https://www.nature.com/articles/s41598-017-04047-3
- Templeton Ideas — https://www.templeton.org/news/talk-to-yourself-like-a-friend-qa-with-ethan-kross
- Scientific Reports, 2025 — https://www.nature.com/articles/s41598-025-22647-2
- Cox et al., 2023 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36192492/
- Saint-Georges et al., 2013 — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3800080/
- Trauma Research Foundation, "Your Voice: A Tool for Safety and Self-regulation" — https://traumaresearchfoundation.org/your-voice-a-tool-for-safety-and-self-regulation/
- Grzybowski & Brinthaupt, 2022 — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9495966/
- Neff, 2023 — https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2023/01/Neff-2023.pdf

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

Evaluémonos



Preguntas



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!

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

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