



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 3 : EL TRONCO – EL AMOR PROPIO



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



comunica y cultura preventiva

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

02

CICLO CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL · CONFERENCIA 3 DE 9

El Tronco

El amor propio

La estructura que nos da soporte: cómo se construye, capa a capa, un amor propio capaz de sostener el peso de nuestros sueños y desafíos.

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

“

“Es imposible tener demasiada autoestima. Las personas arrogantes o fanfarronas en realidad muestran una falta de autoestima.”



Nathaniel Branden

Psicoterapeuta, autor de Los seis pilares de la autoestima



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



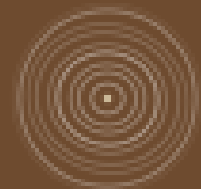
EL LUGAR EN EL ÁRBOL

¿Dónde estamos? El Tronco en el árbol interior



La Raíz

El diálogo interior



El Tronco

El amor propio



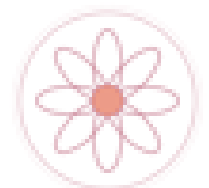
Las Ramas

El manejo de las pérdidas



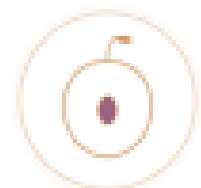
Las Hojas

Respiración e inteligencia emocional



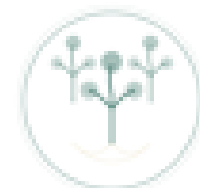
Las Flores

Imagen personal y relaciones



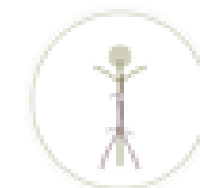
Los Frutos

El propósito de vida



El Bosque

Lo transpersonal y la vida espiritual



La Maleza

Liberar la mente de la queja

De la oscuridad de la raíz subimos a la estructura visible que todo lo sostiene: el tronco, y su equivalente humano, el amor propio.



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

01.

Crear salud mediante hábitos de vida en cada día

02.

Autoconocimiento, autoaceptación.

03.

Autocuidado, autoprotección y autoliberación

Objetivo



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

EL RECORRIDO DE HOY

Tres movimientos, como el crecimiento de un árbol

I

La sabiduría del tronco

La savia que sabe adónde ir, los materiales frágiles que juntos sostienen un bosque y la corteza que protege.

II

Los cinco anillos

Autoconocimiento, autoaceptación, autocuidado, autoprotección y autoliberación: el amor propio por capas.

III

Fortalecer el tronco

Cinco prácticas para construir amor propio con hábitos, no con declaraciones.

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 savia que se mueve según la necesidad

El tronco no es un tubo pasivo: es el sistema circulatorio del árbol y su memoria viva.

CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL • EL TRONCO





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma_{5.0}

educa
comunica y cultura preventiva

LO QUE ENSEÑA LA NATURALEZA

Un sistema circulatorio sin corazón



Dos redes de savia — xilema y floema conducen agua y alimento a donde el árbol lo necesita, decenas de metros hacia arriba.



Cohesión-tensión — sin ningún corazón que bombee, la física del agua y la transpiración elevan la savia.



La lección — el cuidado va donde hace falta, no donde grita más fuerte: así funciona el autocuidado inteligente.



Distribución honesta — la savia sube y baja según la necesidad real del conjunto — no según la apariencia.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

LO QUE ENSEÑA LA NATURALEZA

Dos materiales frágiles que sostienen un bosque



Celulosa + lignina

dos materiales suaves y frágiles que, unidos con honestidad estructural, crean madera capaz de sostener toneladas.



Cada uno aporta lo suyo

lo que uno no tiene, lo pone el otro: la fortaleza nace de la combinación, no de la dureza.



Nuestra versión

también nosotros nos sostenemos combinando fragilidades con honestidad, no negándolas.

Del arbusto a la secuoya: la misma arquitectura, otra escala. No existe una versión "insuficiente" del amor propio.

UNA DISTINCIÓN ESENCIAL

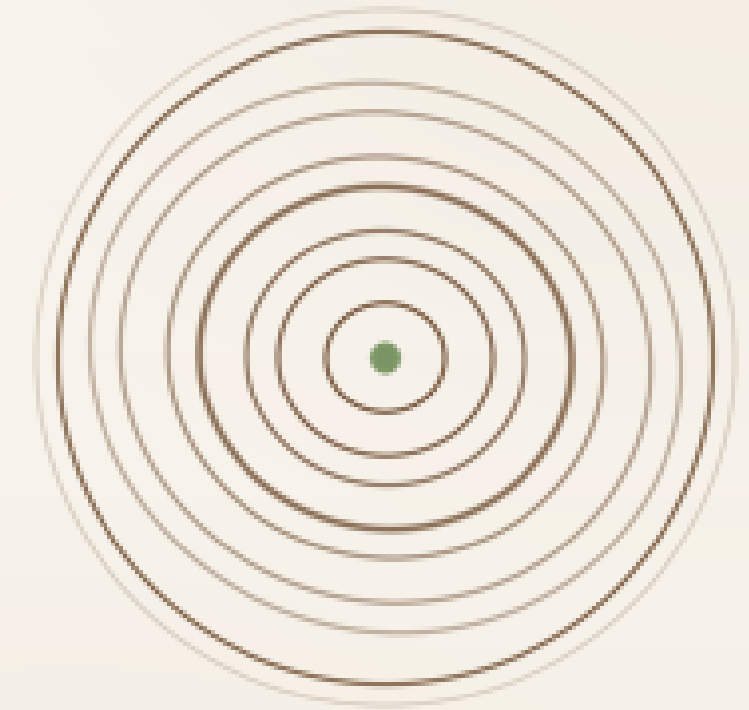
Amor propio y autoestima no son lo mismo

La autoestima

- Definida por Branden con dos componentes: eficacia y merecimiento
- Se apoya en la valoración de lo que hacemos
- Puede oscilar con los logros y fracasos

El amor propio

- Reconocimiento y aceptación de uno mismo
- Abarca virtudes y defectos por igual
- Es una relación interna estable, no un marcador



*El tronco no se avergüenza de sus anillos delgados:
los integra a su estructura.*

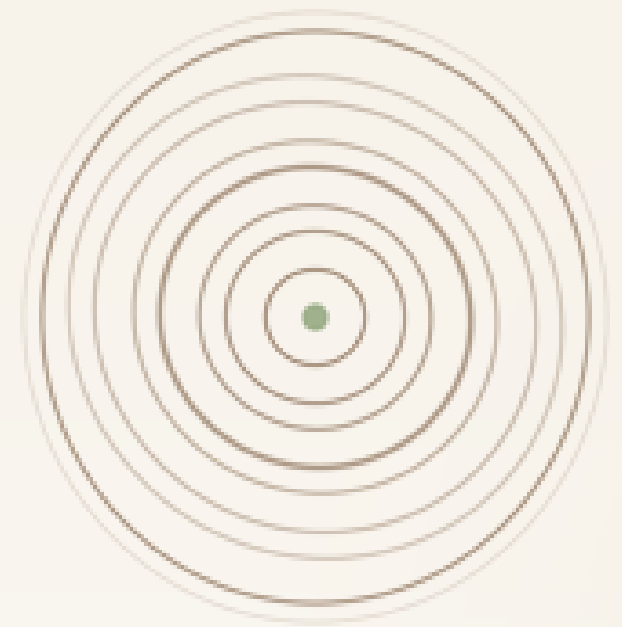


“

“Cumple exactamente la misma función: protege los órganos internos sensibles del árbol frente a un mundo exterior agresivo. Sin corteza, el árbol se secaría.”

Peter Wohlleben

Guardabosques, autor de La vida secreta de los árboles



CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL · EL TRONCO



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

II

SEGUNDO MOVIMIENTO

Los cinco anillos del amor propio



Si cortamos un tronco no encontramos un bloque homogéneo, sino capas — y cada capa cumple una función insustituible.

CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL - EL TRONCO

ANILLO 1

Autoconocimiento: los anillos que registran quién eres



Un registro honesto — un año de abundancia produce un anillo ancho; uno de sequía, uno delgado y denso. El árbol no puede mentirse.



Leer la propia madera — el autoconocimiento es "el entendimiento y la comprensión que adquiere una persona sobre sí misma".



Sin edición — conocerse no es contar una versión favorable: es leer todos los anillos, anchos y delgados.



La honestidad radical — lo vivido no se borra; se integra a la estructura que hoy te sostiene.

ANILLO 2

Autoaceptación: ser justo con lo que realmente eres



Los árboles no sanan como nosotros — no regeneran el tejido dañado: lo compartimentan y siguen creciendo alrededor (Shigo).



Integrar lo hueco — no es negar las heridas de infancia, los errores, las fragilidades: es crecer con ellas dentro.



El núcleo que sostiene — hasta el centro no vivo del duramen sigue sosteniendo todo lo demás — así también nuestra historia.



Justicia interior — ser justo contigo: ni indulgencia ciega ni tribunal permanente.

ANILLO 3

Autocuidado: los hábitos que alimentan la savia

Ningún tronco sobrevive sin cuidado constante de sus procesos vitales. Tres frentes innegociables:



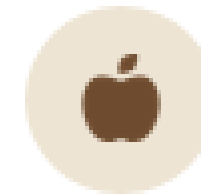
El sueño

Matthew Walker no deja ambigüedad: es esencial e irremplazable. Priorízalo siempre.



El movimiento

el ejercicio regular regula el eje del estrés (HHA), reduce cortisol y favorece la química de la calma.



La comida real

nutrir el cuerpo y la comunidad microbiana que nos habita: menos ultraprocesados, más fibra.

Los aliados invisibles —tu microbiota— también cuidan tu savia: aliméntalos bien.

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)*



ANILLO 4

Autoprotección: resistir o evitar

Defensa activa

- La corteza libera compuestos químicos ante el ataque
- Hay heridas que sí podemos procesar
- Adaptarnos activamente y sanar

Evitación sabia

- Hay daños que el árbol simplemente compartimenta
- Personas y situaciones que no debemos seguir absorbiendo
- Poner el límite también es amor propio



Saber cuándo resistir y cuándo evitar: la doble estrategia de la corteza.

ANILLO 5

Autoliberación: soltar la idea, no la cosa



El malentendido — no se trata de soltar la relación, el trabajo o el recuerdo en sí mismos.



Lo que sí se suelta — la creencia de que aquello era imprescindible para la propia estabilidad.



El duramen enseña — la madera de corazón ya no está viva y aun así sostiene: puedes conservar la memoria sin depender de ella.



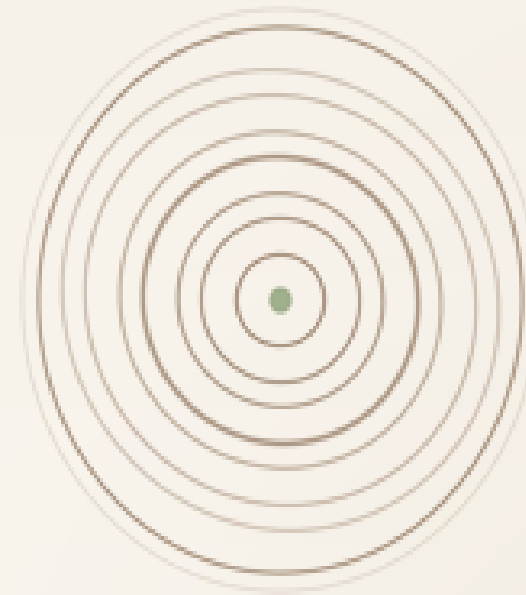
Capas, no pasos — los cinco anillos no se completan una vez: se cultivan temporada tras temporada, toda la vida.

“

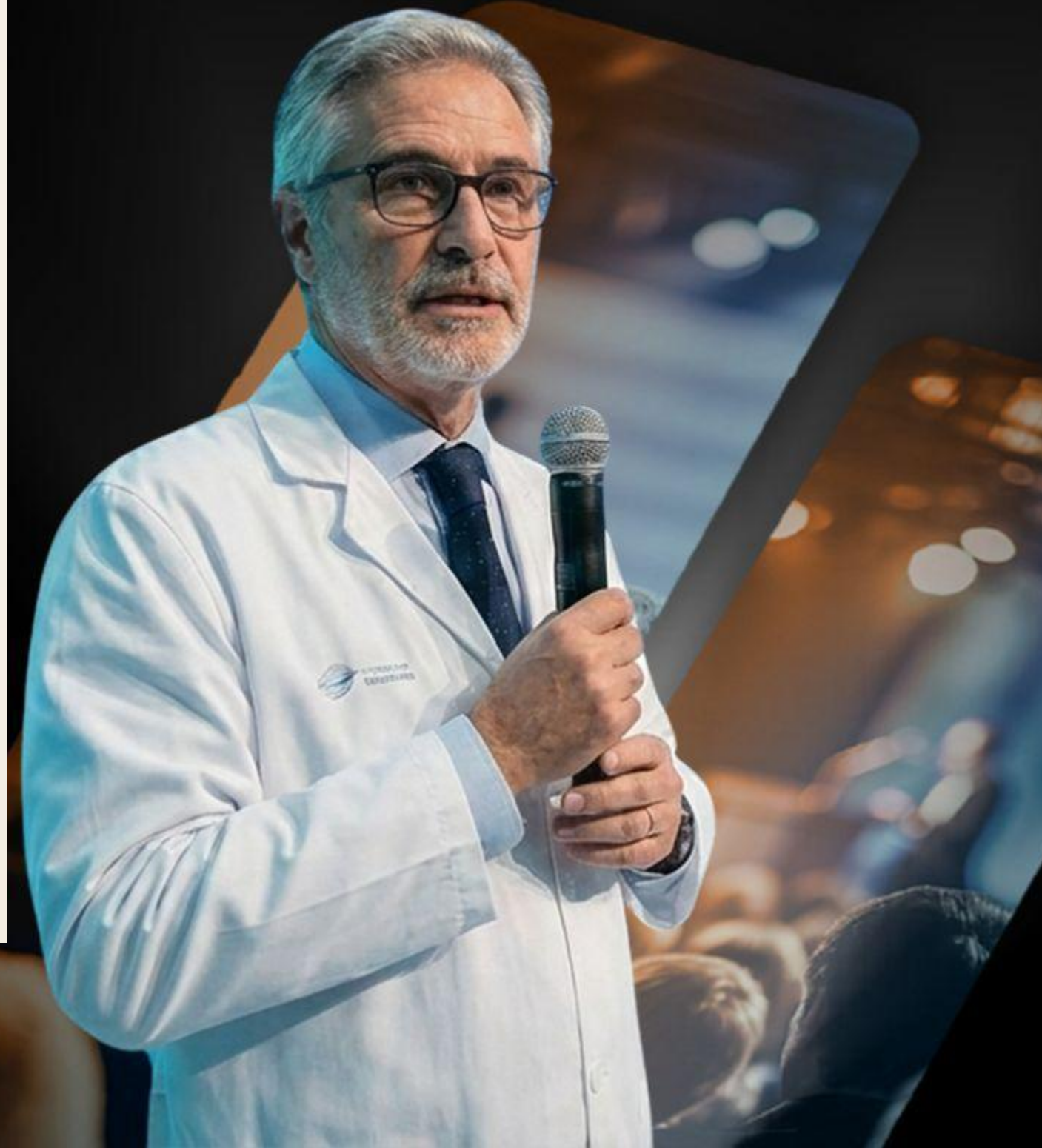
“Cada acción que realizas es un voto por el tipo de persona que deseas llegar a ser.”

James Clear

Autor de Hábitos atómicos



CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL · EL TRONCO





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

III

TERCER MOVIMIENTO

Fortalecer el tronco: la práctica del amor propio

El amor propio no se declara con afirmaciones: se construye con hábitos, voto a voto.



CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL - EL TRONCO

CULTIVAR · PRÁCTICA 1

El anillo del año

1

Autoconocimiento

15 minutos · una vez al mes



1 Dedicar quince minutos a una sola pregunta, como el anillo que registra honestamente lo vivido:

2 ¿Qué capa dejó en mí este mes: fue de abundancia o de sequía, y qué me enseñó cada una?

3 Escríbelo sin editar la versión: los anillos delgados también cuentan tu fortaleza.

Un tronco se lee completo; una vida también.

CULTIVAR • PRÁCTICA 2

El núcleo que sostiene

2

Autoaceptación

Un ejercicio de honestidad



1

Nombra, sin dramatismo, una zona de tu historia que sientas "hueca" o lesionada.

2

Recuerda los árboles de Shigo: dañados por dentro y, aun así, en pie y creciendo.

3

Escribe cómo esa zona, compartimentada y aceptada, ya forma parte de la estructura que te sostiene.

No se trata de negar el hueco, sino de crecer alrededor de él.

CULTIVAR · PRÁCTICA 3

Alimentar la savia

3

Autocuidado

Tres compromisos · esta semana



1 Sueño: apaga pantallas al menos 30 minutos antes de dormir. El sueño es esencial e irremplazable.

2 Movimiento: agrega minutos de actividad física que disfrutes genuinamente; incluye gradualidad.

3 Nutrición: sustituye, aunque sea en una comida al día, un ultraprocesado por comida real con fibra.

Paso a paso, semana a semana, el autocuidado se vuelve parte integral de tu vida.

Corteza y compartimento

4

Autoprotección

Una revisión honesta



1

Identifica una situación reciente en la que te expusiste a algo que no podías procesar: una conversación, una noticia, una persona.

2

En lugar de exigirte "ser más fuerte", pregúntate: ¿esto se procesa o se compartimenta?

3

Diseña tu límite: menos exposición, una frase preparada, o distancia amable pero firme.

La corteza no odia al mundo exterior: simplemente protege lo sensible.

CULTIVAR · PRÁCTICA 5

Soltar la idea

5

Autoliberación

Un desapego consciente



1

Elige algo de lo que sospechas depender más de lo que te hace bien: una relación, una sustancia, una rutina de pensamiento.

2

No intentes arrancarlo de golpe: identifica la creencia que lo sostiene ("sin esto no soy estable").

3

Cuestiona esa idea por escrito: ¿qué evidencia tengo de que puedo sostenerme también sin esto?

Lo imprescindible casi nunca es la cosa: es la idea que nos hicimos de ella.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

SÍNTESIS

El tronco que ya sostienes



Nada se construye en una temporada — ningún árbol termina su tronco en un año, ni tú tu amor propio en una lectura.



Cada acción es un voto — Clear: los hábitos pequeños y repetidos son los que declaran quién eliges ser.



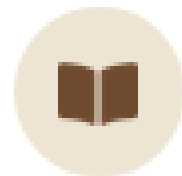
Tres voces, un puente — Branden, Mario Alonso Puig y James Clear coinciden: la resiliencia y el amor propio se entrenan.



Ya estás en pie — el tronco que hoy tienes —con sus anillos anchos y delgados— ya sostiene tu vida entera.

EN LA VIDA LABORAL

El tronco en el trabajo



El anillo del proyecto

cerrar cada mes o proyecto leyendo con honestidad qué dejó: abundancia o sequía, ambas enseñan.



Corteza profesional

límites claros —horarios, alcance, trato— no son rigidez: son la corteza que evita secarse.



La savia del equipo

sueño, movimiento y comida real son productividad de fondo, no beneficios accesorios.



Soltar la idea

"sin este cargo no soy nadie" es la creencia a revisar — no el trabajo en sí.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

PARA CONVERSAR

Preguntas para llevar a la conversación

1

¿Qué anillo delgado de tu historia has integrado ya a tu fortaleza — y cuál te falta aceptar?

2

¿Cuál de los tres frentes de la savia (sueño, movimiento, comida real) llevas más descuidado?

3

¿Qué situación reciente necesitabas compartimentar en lugar de seguir absorbiendo?

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



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

DE LA CONFERENCIA A LA VIDA DIARIA

El programa de 100 días

El eje del Tronco en el programa de 100 días convierte los cinco anillos en micro-hábitos: registro mensual, cuidado diario del sueño, movimiento y comida real, y un límite protector por semana.

♦ Una acción-voto diaria por la persona que eliges ser

♦ Tres frentes de savia: sueño, movimiento, comida real

♦ Un límite amable y firme cada semana



100

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

CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL · EL TRONCO

TRES FRASES PARA RECORDAR

I

El amor propio no se declara con afirmaciones: se construye con hábitos, voto a voto.

II

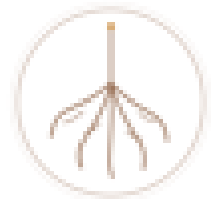
No existe una versión "insuficiente" del amor propio: del arbusto a la secuoya, la arquitectura es la misma.

III

Lo que hay que soltar casi nunca es la cosa: es la idea de que era imprescindible.

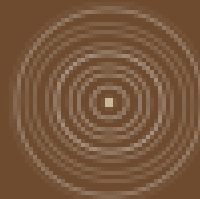
EL LUGAR EN EL ÁRBOL

El recorrido continúa



La Raíz

El diálogo interior



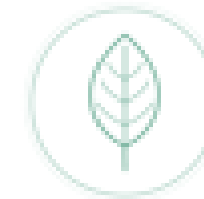
El Tronco

El amor propio



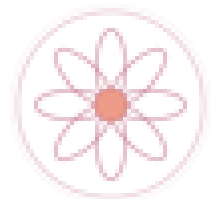
Las Ramas

El manejo de las pérdidas



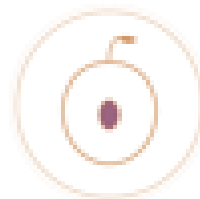
Las Hojas

Respiración e inteligencia emocional



Las Flores

Imagen personal y relaciones



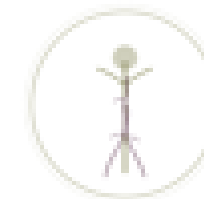
Los Frutos

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

Firmeza sin rigidez

Como la madera —frágil por partes, fuerte en conjunto—, el amor propio no es dureza: es la combinación honesta de todo lo que eres, sosteniéndote.

Próxima conferencia: *Las Ramas — el manejo de las pérdidas.*

Dr. Santiago Rojas Posada

Siu Esencias · siuesencias.com

CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL · EL TRONCO



Bibliografías

- nathanielbranden.com — <https://nathanielbranden.com/healthy-self-esteem/>
- Portal Frutícola, "La 'sangre' de las plantas: el xilema, el floema y la savia" — <https://www.portalfruticola.com/noticias/2017/08/08/la-sangre-de-las-plantas-el-xilema-el-floema-y-la-savia-en-la-fisiologia-vegetal/>
- Wikipedia, "Ascent of sap" — https://en.wikipedia.org/wiki/Ascent_of_sap
- American Chemical Society, "The Chemistry of Wood Strength" — <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/ba-1984-0207.ch005>
- Civil Engineering Explained, "Why Are Cellulose And Lignin Important For Timber Strength?" — <https://www.youtube.com/watch?v=4e6-yL0Xwhw>
- Universidad de Valladolid, "Los materiales naturales. La madera" — [https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/27312/C3T06_Materiales%20Naturales,%20Madera%20y%20Derivados_Jov%C3%A9,F\(2017](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/27312/C3T06_Materiales%20Naturales,%20Madera%20y%20Derivados_Jov%C3%A9,F(2017)
- PMC, "Imaging and Imagining Wood Mechanical-Structural Properties" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11469293/>
- Wikipedia, "Secondary growth" — https://en.wikipedia.org/wiki/Secondary_growth
- KRL Tree Service, "Care and Feeding 3: Secondary Growth" — <https://krltreeservice.com/care-and-feeding/224-care-and-feeding-3-secondary-growth>
- Wikipedia, "Sequoiadendron giganteum" — https://en.wikipedia.org/wiki/Sequoiadendron_giganteum
- Hands-On Gardening, "Giant sequoia: growth rate, how tall" — <https://handsongardening.com/giant-sequoia-growth-rate-how-tall/>
- Neff, 2023, Annual Review of Psychology — <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2023/01/Neff-2023.pdf>
- Ana Robles, "Amor propio y autoestima" — <https://anaroblesga.com/amor-propio-y-autoestima>
- Formación Emocional, "Amor propio y autoestima" — <https://www.formacionemocional.com/autoestima/amor-propio-y-autoestima.html>

Bibliografías

KRL Tree Service — <https://krltreeservice.com/care-and-feeding/224-care-and-feeding-3-secondary-growth>

Sanar.ai, "¿Qué es el autoconocimiento?" — <https://www.sanarai.com/blog/que-es-el-autoconocimiento-y-como-influye-en-el-desarrollo-personal>

Psicología y Mente, "Cómo conocernos nos ayuda a aceptarnos" — <https://psicologiaymente.com/psicologia/como-conocernos-nos-ayuda-aceptarnos>

Wikipedia, "Compartmentalization of decay in trees" — https://en.wikipedia.org/wiki/Compartmentalization_of_decay_in_trees

Marta Vargas Simón, "Introducción al Autoconocimiento y la Autoaceptación" — <https://martavargassimonpsicologa.es/blog/optimizacion-del-bienestar-personal-a-traves-del-autoconocimiento-y-la-autoaceptacion/>

Graham Mann, notas sobre Why We Sleep — <https://grahammann.net/book-notes/why-we-sleep-matthew-walker>

PMC, "Improving sleep quality leads to better mental health" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8651630/>

PMC, "Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9902068/>

PMC, "The Gut-Brain Axis and Mental Health" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12366197/>

PMC, "Ultra-Processed Food Consumption and Mental Health" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9268228/>

PMC, "Advances in the beneficial endophytic fungi for the growth" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11524292/>

Science, "Bark microbiota modulate climate-active gas fluxes in Australian forests" — <https://www.science.org/doi/10.1126/science.adu2182>

PMC, "The Protective Role of Bark and Bark Fibers of the Giant Sequoia" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7247593/> conífero, "Anatomical and chemical defenses of conifer bark" — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15998390/>

Bibliografías

- Wikipedia, CODIT — https://en.wikipedia.org/wiki/Compartmentalization_of_decay_in_trees
- bookskeptic.com, citas de La vida secreta de los árboles — <https://bookskeptic.com/2019/10/26/the-hidden-life-of-trees-peter-wohlleben-quotes/>
- Portal Frutícola — <https://www.portalfruticola.com/noticias/2017/08/08/la-sangre-de-las-plantas-el-xilema-el-floema-y-la-savia-en-la-fisiologia-vegetal/>
- Regain, "Letting Go of a Toxic Relationship" — <https://www.regainlove.com/en-ca/guide/attachment-psychology/let-go-of-toxic-relationship-recovery>
- Psychology Today, "12 Key Ideas for Self-Liberation" — <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-and-sensibility/201406/12-key-ideas-for-self-liberation>
- PMC, "Social Identities as Pathways into and out of Addiction" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4663247/>
- Capítulo 7: Fortalecer el Tronco — la aplicación práctica del amor propio
- goodreads.com, citas de Atomic Habits — <https://www.goodreads.com/quotes/10320457-your-habits-shape-your-identity-and-your-identity-shapes-your>
- Wikipedia, Ascent of sap — https://en.wikipedia.org/wiki/Ascent_of_sap
- PMC, Imaging and Imagining Wood — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11469293/>
- Wikipedia, CODIT — https://en.wikipedia.org/wiki/Compartmentalization_of_decay_in_trees
- Hola.com, "Frases estoicas de Mario Alonso Puig" — <https://www.hola.com/estar-bien/20240517254073/frases-estoicas-de-mario-alonso-puig-serenidad/>
- Cuerpomente, "85 frases de Mario Alonso Puig" — https://www.cuerpomente.com/frases/21-frases-estoicas-positivas-mario-alonso-puig-para-vivir-vida-sin-miedo_12207
- marianrojas.com, "Libros" — <https://marianrojas.com/libros/>
- YouTube, "Por qué tus emociones afectan a tu cuerpo" — <https://www.youtube.com/watch?v=Tjqrualxgkl>
- jamesclear.com, "Identity-Based Habits" — <https://jamesclear.com/identity-based-habits>

Bibliografías

- nathanielbranden.com — <https://nathanielbranden.com/healthy-self-esteem/>
- Graham Mann, notas sobre Matthew Walker — <https://grahammann.net/book-notes/why-we-sleep-matthew-walker>
- PMC, Role of Physical Activity — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9902068/>
- PMC, The Gut-Brain Axis — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12366197/>
- PMC, endophytic fungi — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11524292/>
- bookskeptic.com, citas de Wohllleben — <https://bookskeptic.com/2019/10/26/the-hidden-life-of-trees-peter-wohllleben-quotes/>
- Psychology Today — <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-and-sensibility/201406/12-key-ideas-for-self-liberation>
- PMC, Social Identities and Addiction — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4663247/>
- jamesclear.com — <https://jamesclear.com/identity-based-habits>

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!



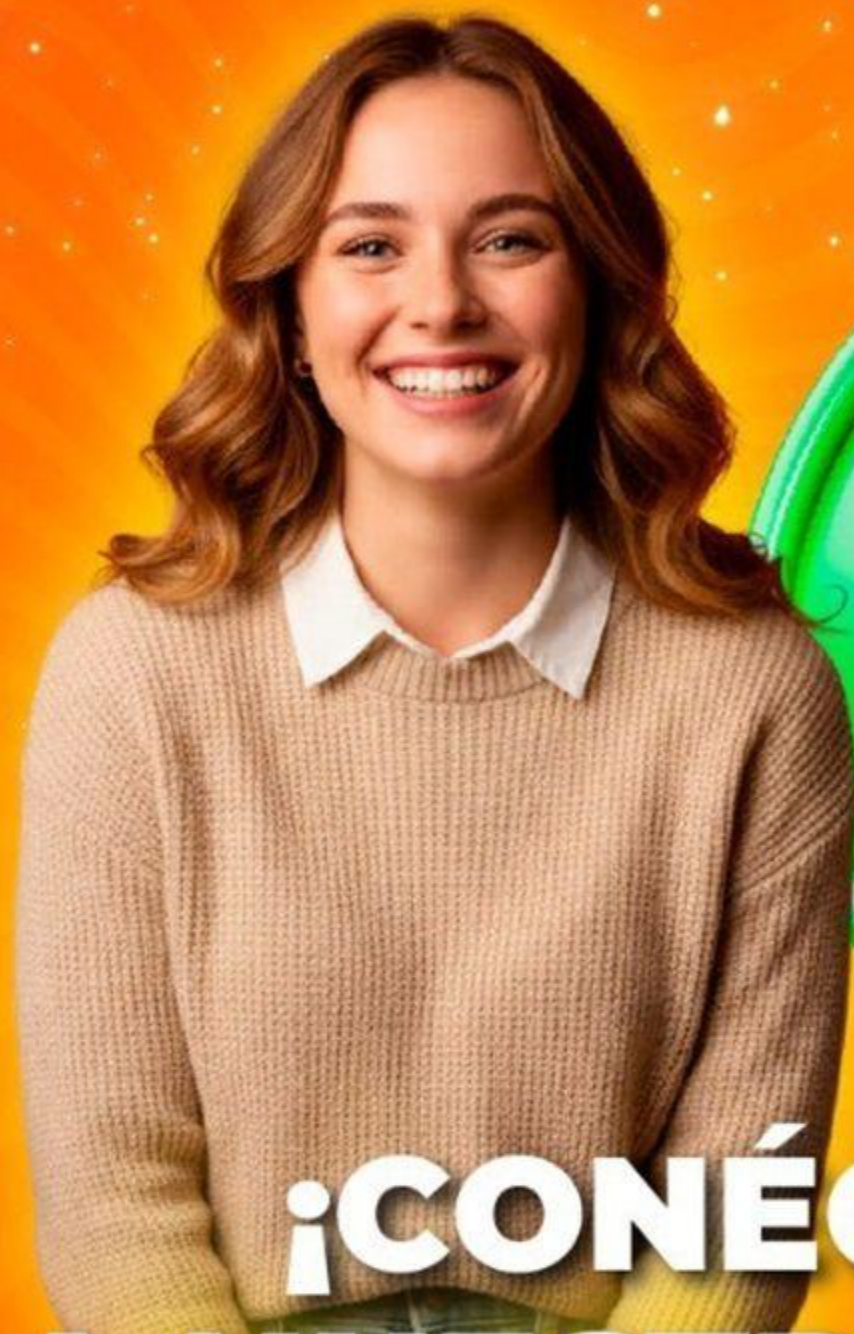


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

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!**