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

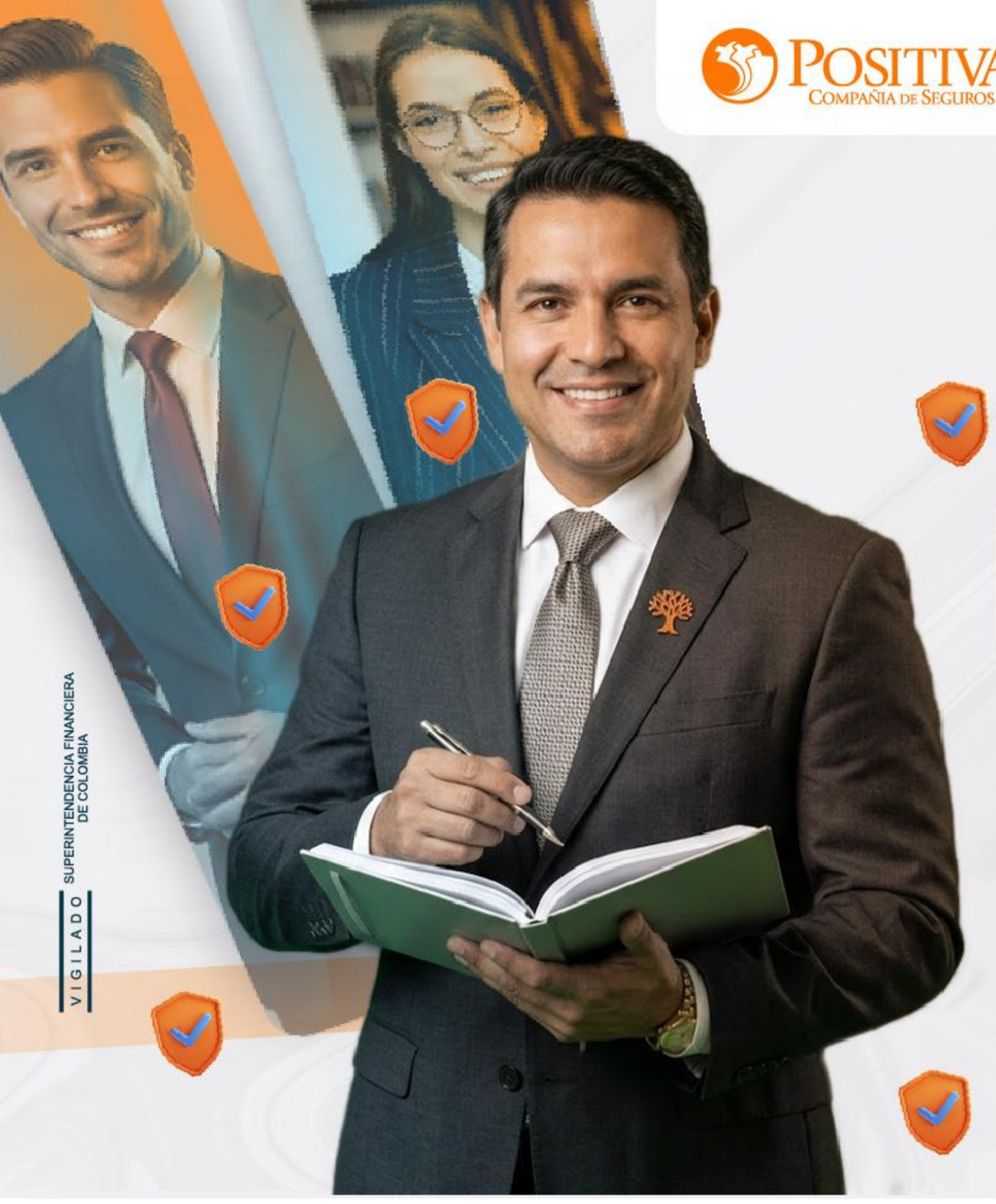
Talentos que **hacen país**

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 7
LOS FRUTOS – EL PROPÓSITO DE LA VIDA

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.

07

CICLO CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL · CONFERENCIA 7 DE 9

Los Frutos

El propósito de vida

El resultado del esfuerzo diario: aquello que materializamos y entregamos para nutrir a otros, dejando un legado tangible.



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

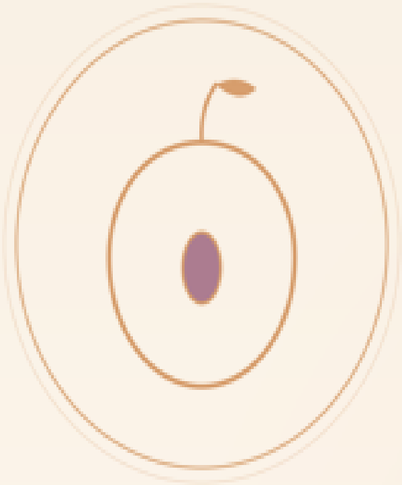
Evaluémonos



"A menos que un árbol haya dado flores en primavera, en vano buscarás fruto en él en otoño."

Walter Scott

Novelista y poeta escocés





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



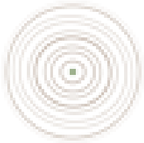
EL LUGAR EN EL ÁRBOL

¿Dónde estamos? Los Frutos 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

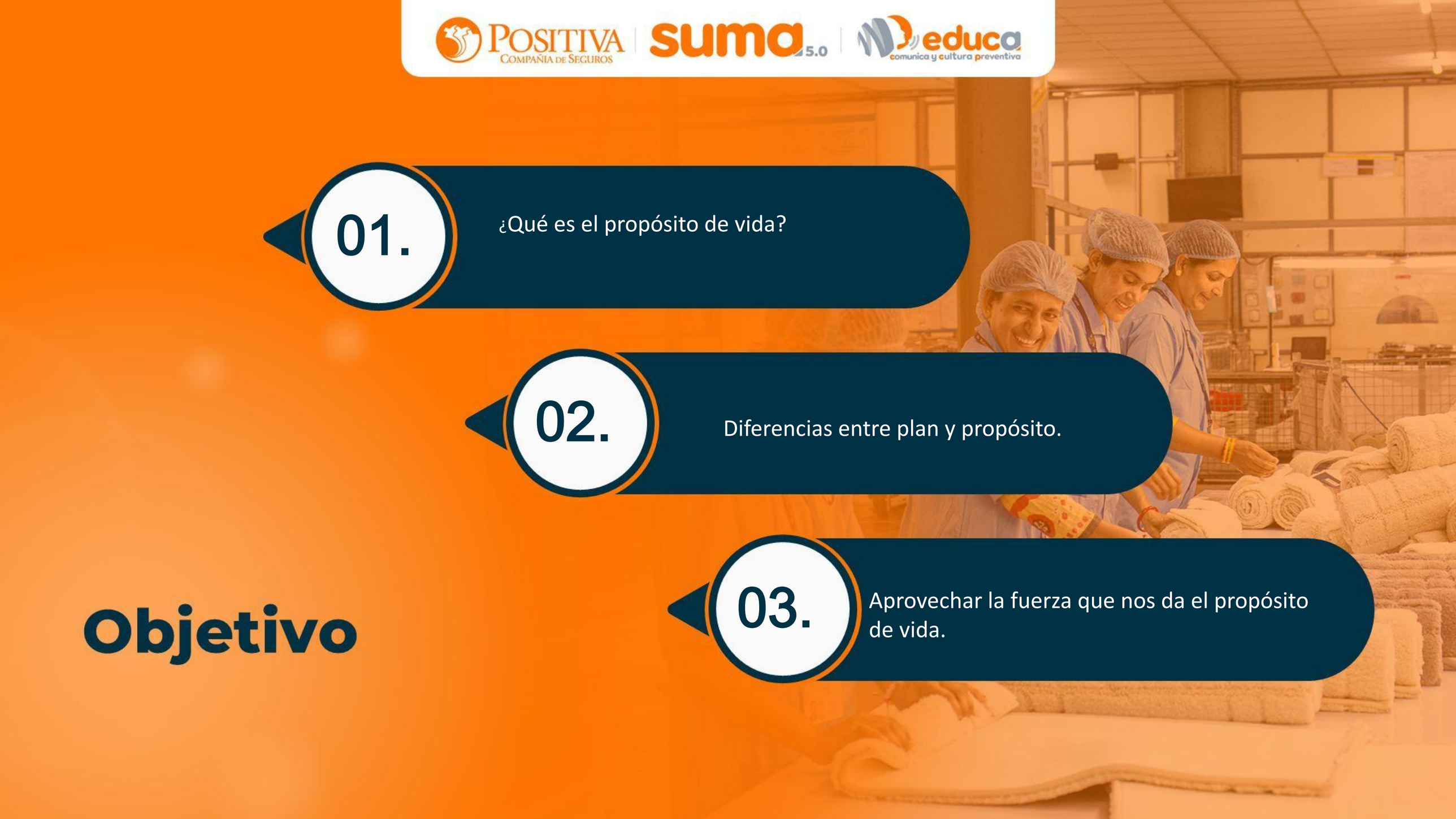
De la apertura de la flor pasamos a la concentración del fruto: el propósito que condensa todo lo vivido en algo que alimenta a otros.

Objetivo

01. ¿Qué es el propósito de vida?

02. Diferencias entre plan y propósito.

03. Aprovechar la fuerza que nos da el propósito de vida.



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.



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+profesor

EL RECORRIDO DE HOY

Tres movimientos, como el crecimiento de un árbol

I

La sabiduría del fruto

De la flor fecundada a la envoltura que protege: el propósito que no se negocia.

II

El fruto humano

Plan y propósito, la voluntad de sentido de Frankl, el bienestar de Ryff y el servicio.

III

Cultivar el fruto

Cinco prácticas para vivir con propósito y sembrar sin apego al resultado.

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

I

PRIMER MOVIMIENTO

El fruto: la concentración máxima de la energía



Toda una temporada de crecimiento se condensa, finalmente, en una sola semilla.

De la flor fecundada a la envoltura que protege



Continuación, no invención — el fruto es el ovario fecundado y maduro: la flor que se cierra sobre la semilla para protegerla.

Proteger lo esencial — toda la dulzura exterior existe para custodiar y transportar lo más valioso: la vida futura.

Un propósito no negociable — ninguna planta invierte tanto por capricho: el fruto garantiza que la semilla llegue viva a su destino.

El etileno madura — la hormona que convierte almidón en azúcar y anuncia con color y aroma: "estoy listo, ven".

LO QUE ENSEÑA LA NATURALEZA

Sostener a otros para sostenerse

La moneda del servicio

color, sabor y aroma son el pago con que el fruto compra el transporte de su semilla.

El higo generoso

los Ficus sostienen comunidades enteras de animales: dar es su estrategia de vida.

Generosidad sin pérdida

alimentar al ave no le resta nada a su propósito: lo cumple precisamente al darse.

El fruto enseña la paradoja del propósito: se realiza plenamente cuando beneficia a otros.

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

Friedrich Nietzsche, citado por Viktor E. Frankl

El hombre en busca de sentido





II

SEGUNDO MOVIMIENTO

El fruto humano: el propósito que da sentido

La vida pide, en algún punto, concentrarse en algo más denso y duradero que cualquier experiencia aislada.

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+profesor

Todo el árbol converge en el fruto

El diálogo de la raíz — la voz que te sostiene alimenta, al final, aquello que entregas.

El amor propio del tronco — sin estructura interior no hay peso de frutos que se pueda sostener.

El duelo de las ramas y el aliento de las hojas — lo soltado y lo respirado se convierten en energía disponible.

La floración de las relaciones — toda la suma de lo vivido pide concentrarse en algo más denso y duradero: un propósito.

LA DISTINCIÓN ESENCIAL

El plan y el propósito no son lo mismo

El plan

- Es concreto y tiene fecha
- Puede cumplirse o no cumplirse
- Si se cancela, nada grave se sigue
- Es un evento entre muchos

El propósito

- Es el "para qué" de fondo
- Subyace a todos los eventos
- Permite levantarse cuando el plan fracasa
- Es la dirección de una vida



El propósito nunca dependió de ese plan específico: por eso sobrevive a su fracaso.



LA DIMENSIÓN HUMANA

Viktor Frankl y la voluntad de sentido

El camino más extremo — sobrevivió tres años en Auschwitz y Dachau — y de allí nació la logoterapia.

La voluntad de sentido — la fuerza motivacional primaria del ser humano no es el placer ni el poder: es el sentido.

Tres caminos hacia el sentido — crear u obrar, amar y encontrarse con otros, y elegir la actitud ante el sufrimiento inevitable.

Incluso en la dificultad — el sentido no espera condiciones perfectas: puede hallarse aun en el lugar más adverso.

LA DIMENSIÓN HUMANA

El propósito como pilar de la salud

1 de 6

el propósito de vida es una de las seis dimensiones del bienestar psicológico en el modelo de Carol Ryff.

Escalas de bienestar psicológico de Ryff

Evidencia convergente — la investigación empírica llegó, por otro camino, a la misma conclusión que Frankl.

Energía que no se derrocha — el propósito reduce la tensión gastada innecesariamente: ordena las decisiones y calma el sistema.

Protección real — vivir con un "para qué" se asocia con mejor salud mental y mayor resiliencia ante la adversidad.



El servicio como sentido real

El fruto beneficia a otros — su generosidad no le resta nada: alimentar al ave es exactamente cumplir su propósito.

Darse sin perderse — el servicio genuino no es sacrificio vacío: es la forma más directa de realizar el propio sentido.

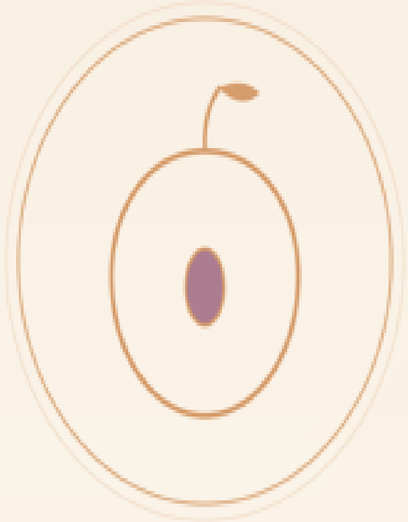
Gandhi lo resumió — "la mejor manera de encontrarte a ti mismo es perderte al servicio de los demás".

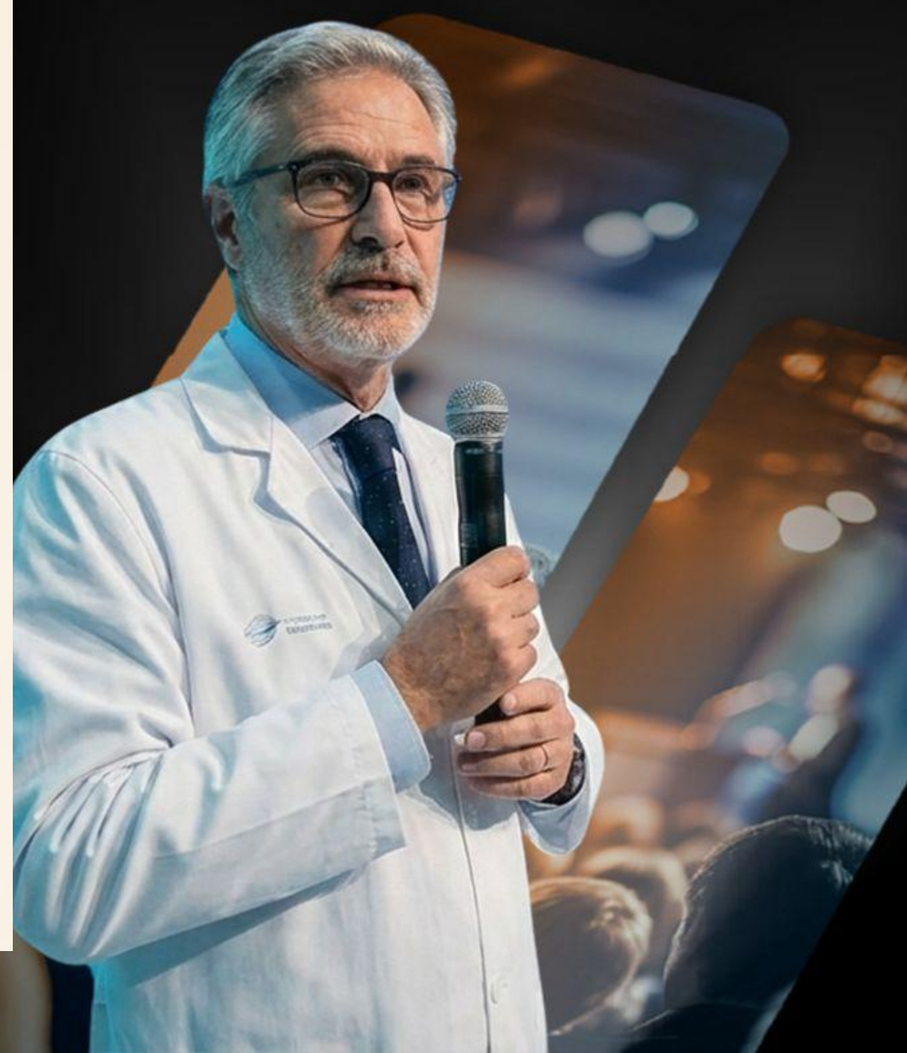
El legado tangible — lo que materializamos y entregamos sigue nutriendo cuando ya no estamos: esa es la semilla.

"La mejor manera de encontrarte a ti mismo es perderte al servicio de los demás."

Mahatma Gandhi

Epígrafe del capítulo Cultivar el Fruto





III

TERCER MOVIMIENTO

Cultivar el fruto: vivir con propósito



De la comprensión del sentido a la práctica diaria de sembrarlo.

Distinguir el plan del propósito

1

Claridad de dirección

Una lista · esta semana



1. Haz una lista de tres o cuatro planes que tengas en mente: un viaje, un proyecto, una reunión importante.

2. Frente a cada uno pregúntate: ¿para qué de fondo sirve este plan? ¿Qué propósito lo sostiene?

3. Si un plan no responde a ningún "para qué", reconsidéralo; si el plan falla, el propósito busca otro camino.

Los planes se cancelan; el propósito se redirige.

Sentido incluso en la dificultad

2

Los tres caminos de Frankl

Ante una dificultad real

1. Frente a una dificultad de esta semana, recorre los tres caminos de Frankl:
2. ¿Qué puedo crear u obrar aquí? ¿Qué encuentro o amor puede darse aquí?
3. Y si nada puede cambiarse: ¿qué actitud elijo ante esto que no elegí?

Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio — y en ese espacio vive tu libertad.

El pulso del propósito

3

Las preguntas de Ryff

10 minutos de honestidad



1. Tómate diez minutos y responde por escrito, inspirándote en la escala de Ryff:
2. ¿Siento que mi vida tiene dirección? ¿Mis metas diarias se conectan con algo mayor?
3. ¿Qué actividad reciente me dejó la sensación de estar cumpliendo mi "para qué"? Haz más de eso.

El propósito no se encuentra de golpe: se escucha, como un pulso.

CULTIVAR · PRÁCTICA 4

El servicio como polen que se vuelve fruto

4

Sentido en acción

Un acto genuino · esta semana



1. Elige esta semana un acto de servicio genuino y voluntario: ayudar a un colega sin que lo pida, ofrecer tiempo a quien lo necesita.

2. Hazlo sin anunciarlo y sin esperar retorno.

3. Al final, registra qué te dejó: el servicio suele devolver más sentido del que cuesta.

En honor a quienes nos enseñaron que darse es la forma más plena de ser.

Sembrar sin apego al resultado

5

El desapego del sembrador

Una siembra consciente



1. Ninguna semilla controla si cae en tierra fértil o sobre piedra.
2. Identifica algo valioso que puedas sembrar hoy — una enseñanza, una ayuda, una obra — sin garantía de verlo florecer.
3. Siémbralo de todos modos, y suelta el resultado: tu parte es la siembra, no la cosecha.

Plantar árboles cuyos frutos quizás nunca comerás: así se siembra un legado.

SÍNTESIS

El fruto que ya contiene el bosque entero

Toda semilla es un bosque — la que germina deja de ser individuo: se vuelve raíz, tronco, rama, hoja y flor de un árbol nuevo.

El "para qué" ordena todo — con propósito, la energía no se derrocha: las decisiones se alinean solas.

Darse es cumplirse — el fruto se realiza al alimentar a otros — y nosotros también.

El legado no espera — cada día ofrece una siembra posible: pequeña, concreta, tuya.

La energía que no se derrocha

Sin propósito

- Cada decisión se pelea desde cero
- La tensión se gasta en direcciones opuestas
- Los fracasos de los planes golpean la identidad
- El cansancio no descansa

Con propósito

- El "para qué" ordena las decisiones
- La energía fluye en una dirección
- Un plan que falla se redirige, no derrumba
- El esfuerzo tiene sentido — y el sentido sostiene



El propósito protege porque reduce la tensión gastada innecesariamente.



EN LA VIDA LABORAL

Los frutos en el trabajo

El "para qué" del equipo

un propósito compartido y explícito alinea decisiones que ninguna norma puede alinear.

Servicio interno

ayudar a un colega sin que lo pida: el gesto que más sentido devuelve por minuto invertido.

Planes que fallan, rumbo que sigue

proyectos cancelados no son identidades canceladas: el propósito busca otro camino.

Sembrar mentores

enseñar lo que sabes es plantar árboles cuyos frutos comerán otros — y eso también te nutre.



PARA CONVERSAR

Preguntas para llevar a la conversación

1. ¿Cuál de tus planes actuales responde a un "para qué" — y cuál existe solo por inercia?

2. Ante tu dificultad presente: ¿qué puedes crear, a quién puedes amar, qué actitud puedes elegir?

3. ¿Qué estás sembrando hoy cuyos frutos quizás nunca veas — y vale la pena igual?

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 los Frutos en el programa de 100 días convierte el sentido en hábito: un "para qué" nombrado cada mañana, un acto de servicio semanal y una siembra sin apego al resultado.

- Nombrar el "para qué" del día antes de empezarlo
- Un acto de servicio genuino y silencioso por semana
- Una siembra consciente, soltando el resultado



100

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

TRES FRASES PARA RECORDAR

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

II *Un plan puede fracasar sin que el propósito se vea tocado: por eso permite levantarse.*

III *El fruto se realiza al alimentar a otros — darse es la forma más plena de cumplirse.*

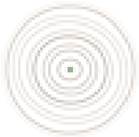
EL LUGAR EN EL ÁRBOL

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

Quien tiene un porqué

Los planes se cancelan, los proyectos cambian, las temporadas pasan — pero el propósito, como la semilla dentro del fruto, sobrevive a todos los inviernos.

Próxima conferencia: *El Bosque — lo transpersonal y la vida espiritual.*

Dr. Santiago Rojas Posada
Siu Esencias · siuesencias.com



Bibliografías

la concentración máxima de la energía
citado en BrainyQuote — https://www.brainyquote.com/topics/autumn-quotes

LibreTexts, "Desarrollo del fruto" —
https://bio.libretexts.org/Bookshelves/Introductory_and_General_Biology/General_Biology_(Boundless

LibreTexts, "Morfología del fruto" — https://bio.libretexts.org/Bookshelves/Botany/The_Science_of_Plants_-Understanding_Plants_and_How_They_Grow(Michaels_et_al.

Wikisource, "Fruit", Encyclopædia Britannica 1911 —
https://en.wikisource.org/wiki/1911_Encyclop%C3%A6dia_Britannica/Fruit

Wikipedia, "Hipótesis de Janzen-Connell" — https://en.wikipedia.org/wiki/Janzen%E2%80%93Connell_hypothesis

CSIC, "La ecología de la dispersión de semillas" —
https://digital.csic.es/bitstream/10261/213800/1/The%20Ecology%20of%20Seed%20Dispersal.pdf

PMC, "Etileno y su diálogo hormonal en la maduración del fruto" —
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11579711/

Frontiers in Plant Science, "Señalización de azúcares durante la maduración" —
https://www.frontiersin.org/journals/plant-science/articles/10.3389/fpls.2020.564917/full

PMC, "La evolución del color del fruto" — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6155155/

Bibliografías

Nature Communications, "La regulación de la recompensa en redes planta-frugívoro" — https://www.nature.com/articles/s41467-018-07362-z

Royal Society, "Los dispersores moldean los nutrientes de la pulpa" — https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rspb.2021.0817

PMC, "Reciprocidad en la efectividad de la interacción" — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10099531/

Fig-eating by vertebrate frugivores, revisión global — https://figfrugivory.wordpress.com/wp-content/uploads/2011/10/figglobalreview.pdf

FoodUnfolded, "Cómo los higos restauran bosques y biodiversidad" — https://www.foodunfolded.com/article/how-fig-trees-restore-forests-and-biodiversity

PMC, "La dispersión de semillas como servicio ecosistémico" — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5947168/

Capítulo 19: El Fruto Humano — el propósito que da sentido
citado en Goodreads — https://www.goodreads.com/quotes/1384557-there-is-much-wisdom-in-the-words-of-nietzsche-he

British Journal of Psychiatry, reseña de "El hombre en busca de sentido" — https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/mans-search-for-meaning-by-victor-frankl/92B65A57083177ADDC20E4B3108B99BD

British Journal of Psychiatry, íd. — https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/mans-search-for-meaning-by-victor-frankl/92B65A57083177ADDC20E4B3108B99BD

Wikipedia, "El hombre en busca de sentido" — https://en.wikipedia.org/wiki/Man's_Search_for_Meaning

Bibliografías

Wikipedia, "Modelo de seis factores del bienestar psicológico" — https://en.wikipedia.org/wiki/Six-factor_model_of_psychological_well-being

Ryff y Keyes, "La estructura del bienestar psicológico revisitada" — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7473027/

Ryff, "Bienestar psicológico: significado, medición e investigación" — https://dacemirror.sci-hub.se/journal-article/98b2d0c79e7a64f6f06f77573aed722a/ryff1996.pdf

PMC, "El propósito en la vida se asocia con la mortalidad" — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2740716/

PMC, "Asociación entre propósito de vida y mortalidad" — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6632139/

MIDUS, "El propósito en la vida y su relación con la mortalidad" — https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/2243.pdf

Nature, npj Aging, "El propósito en la vida como recurso psicosocial" — https://www.nature.com/articles/npjamd20156

Oxford Academic, "Propósito en la vida, reactividad al estrés y envejecimiento cognitivo" — https://academic.oup.com/innovateage/article/6/Supplement_1/576/6938071

AmeriCorps, "Los beneficios de salud del voluntariado" — https://americorps.gov/sites/default/files/evidenceexchange/FR_2007_TheHealthBenefitsofVolunteering_1.pdf

Post, "Altruismo, felicidad y salud" — https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Post-AltruismHappinessHealth.pdf

PMC, "Los efectos del voluntariado en la salud" — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10159229/

Bibliografías

la práctica de vivir con propósito
citado en Lifehack — https://quotes.lifehack.org/quotes/mahatma_gandhi_91310

Wikipedia, "El hombre en busca de sentido" — https://en.wikipedia.org/wiki/Man's_Search_for_Meaning

Ryff Scales, University of Pennsylvania — https://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/psychological-well-being-scales

Positive Psychology, "Guía de las escalas de Ryff" — https://positivepsychology.com/ryff-scale-psychological-wellbeing/

NSC Blog, "El helper's high" — https://nscblog.com/2009/12/23/the-helpers-high/

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