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



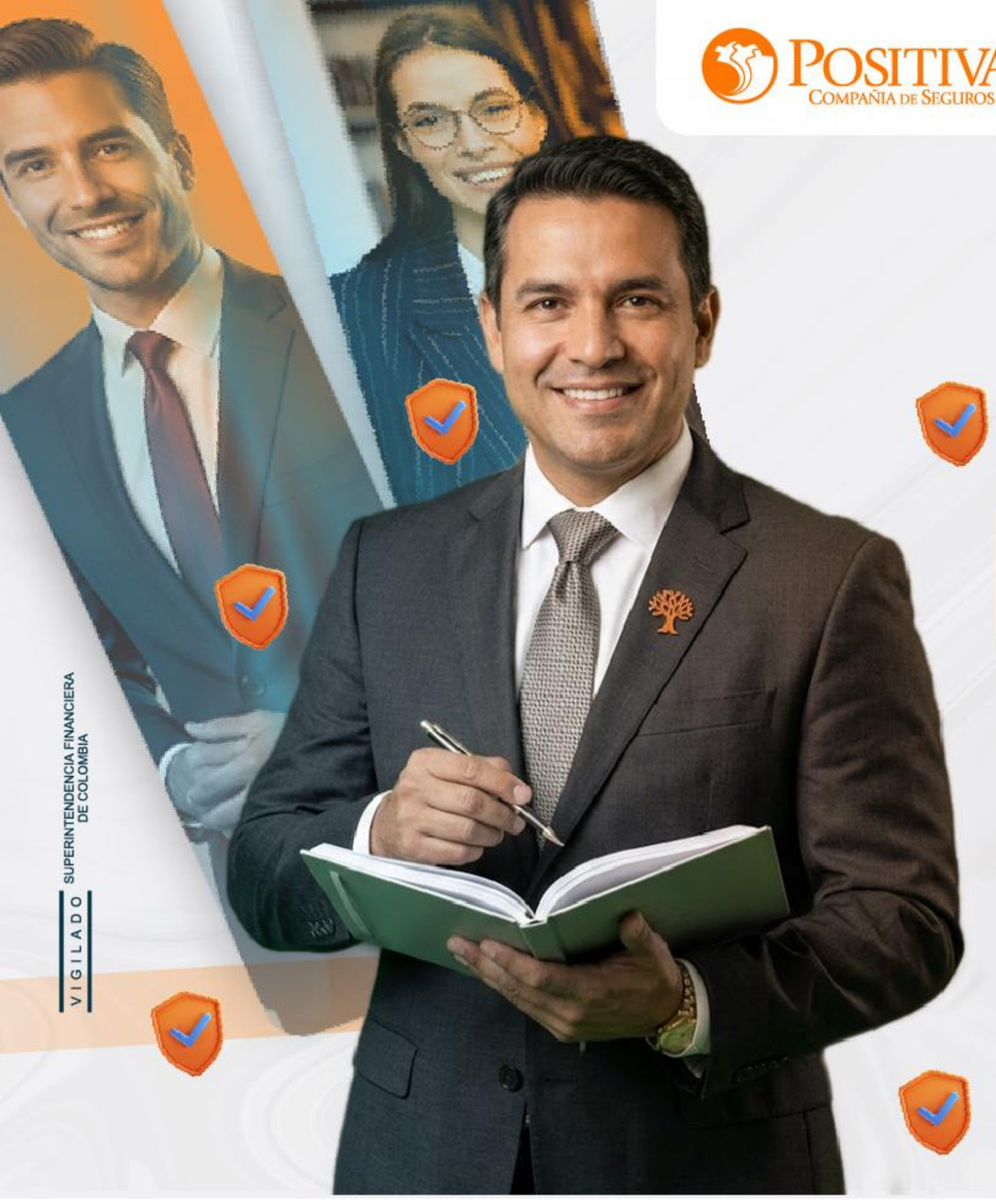
VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Plan Nacional de Educación Multimodal en SST 2026

Talentos que **hacen país**

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

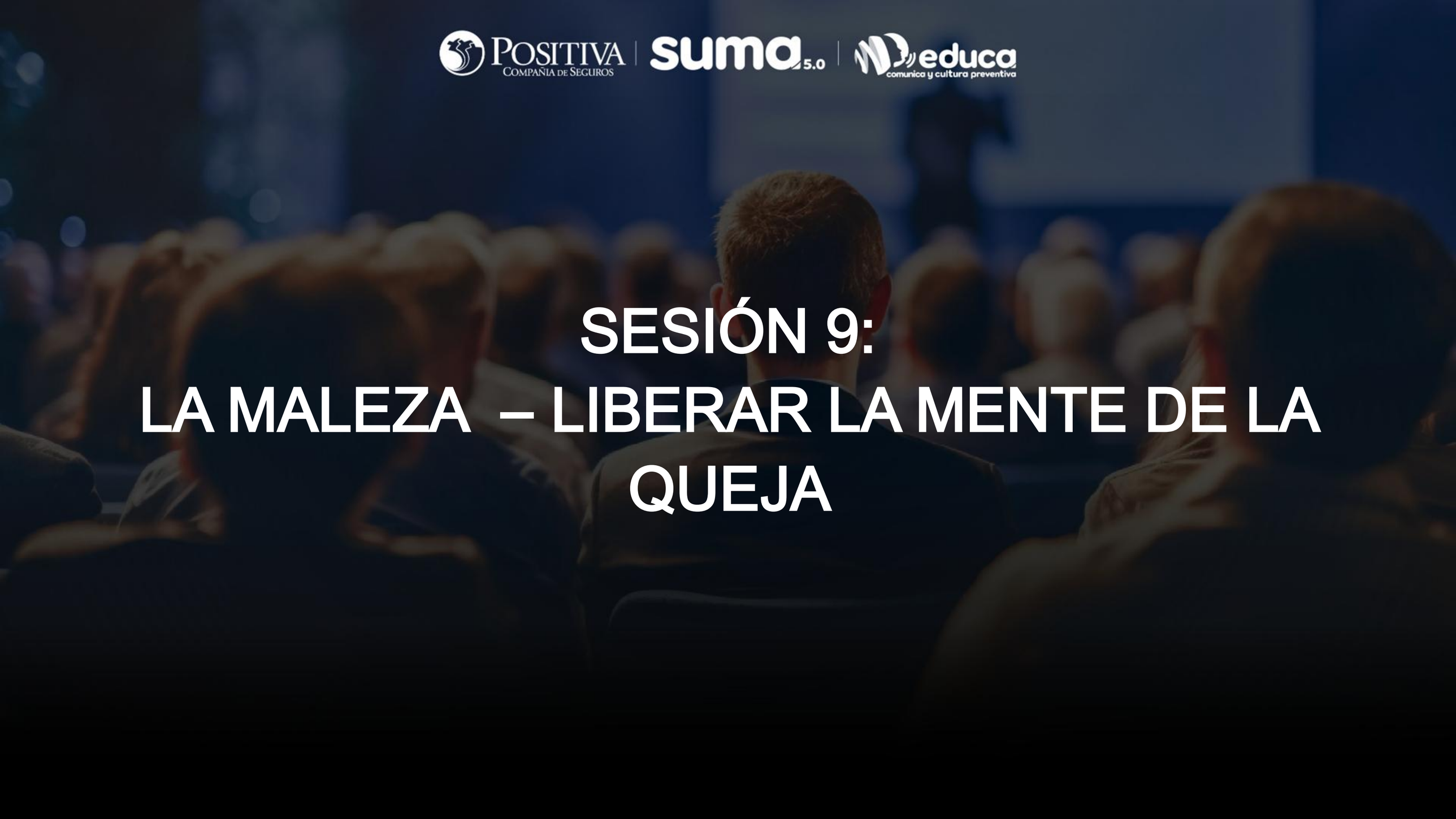


VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Educación Ejecutiva

Talentos que **hacen país**



SESIÓN 9:
LA MALEZA – LIBERAR LA MENTE DE LA QUEJA



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

09

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

La Maleza

Liberar la mente de la queja



El ego, la crítica y la queja que invaden la mente: cómo reconocer la maleza interior y desmalezarla con un uso consciente del inconsciente.

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

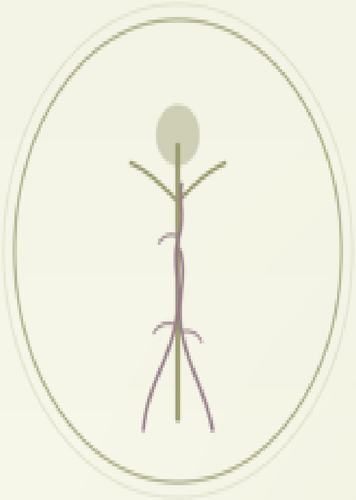
Evaluémonos

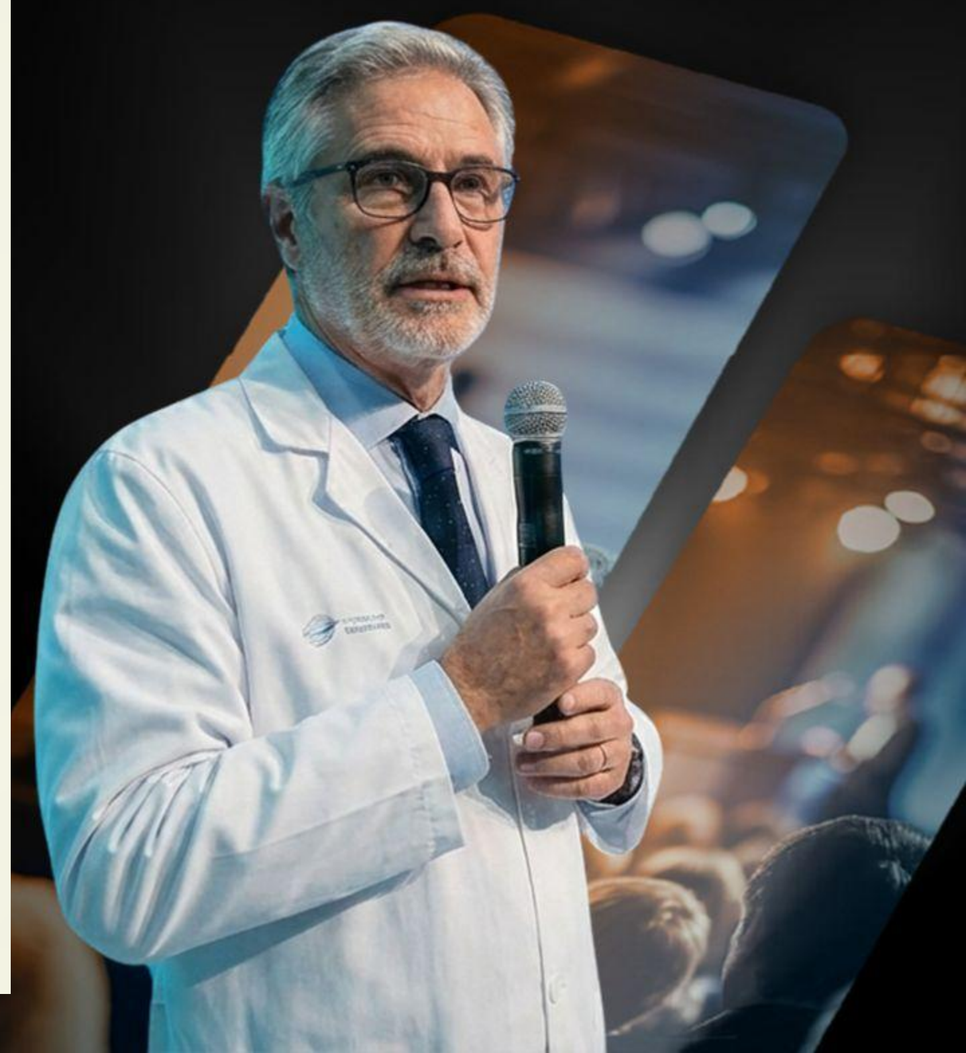


"¿Qué es una maleza? Una planta cuyas virtudes aún no han sido descubiertas."

Ralph Waldo Emerson

Ensayista y poeta trascendentalista





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? La Maleza 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

Cerramos el ciclo con lo que también crece en el bosque interior sin haber sido sembrado: la maleza — y el arte de desmalezar sin violencia.

Objetivo

01. Aprender a liberar la mente de la queja incesante.

02. Diferenciar con claridad cooperación de competencia.

03. Descubrir lo que hace la crítica y buscar tener siempre la razón en nuestra salud y vida.



EL RECORRIDO DE HOY

Tres movimientos, como el crecimiento de un árbol

I

La sabiduría de la maleza

Por qué gana la especie invasora, cómo desplaza sin atacar y qué pierde el bosque entero.

II

La maleza humana

Jung y la sombra: la razón, la crítica destructiva y la queja crónica.

III

Cultivar sin maleza

Siete prácticas para hacer un uso consciente del inconsciente.

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.

I

PRIMER MOVIMIENTO

Cuando una especie ajena altera el equilibrio



Ninguna planta nace "mala" en sí misma: la maleza es cuestión de lugar, proporción y equilibrio.

Por qué gana la maleza



Las ventajas del recién llegado — una especie exótica llega sin sus depredadores naturales: nada la frena en el nuevo territorio.

Competir, no atacar — no necesita agredir a nadie: le basta con competir mejor por el agua, la luz y el suelo que todas necesitan.

El kudzu como ejemplo — la vid que cubre bosques enteros en el sur de EE. UU.: crece más rápido de lo que el ecosistema puede responder.

El costo del desequilibrio — las especies invasoras están asociadas a más extinciones que casi cualquier otra causa (UICN).

La maleza interior funciona igual

Nace del propio terreno

a diferencia del kudzu, no cruza ningún océano: crece en la parte de la mente que menos vemos.

No ataca: compite

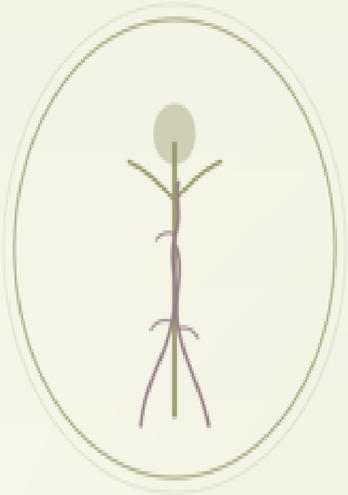
la queja y la crítica no destruyen de frente — ocupan el espacio mental de lo que sí nutre.

Gana por velocidad

el pensamiento intrusivo se propaga más rápido de lo que la mente desprevenida puede responder.

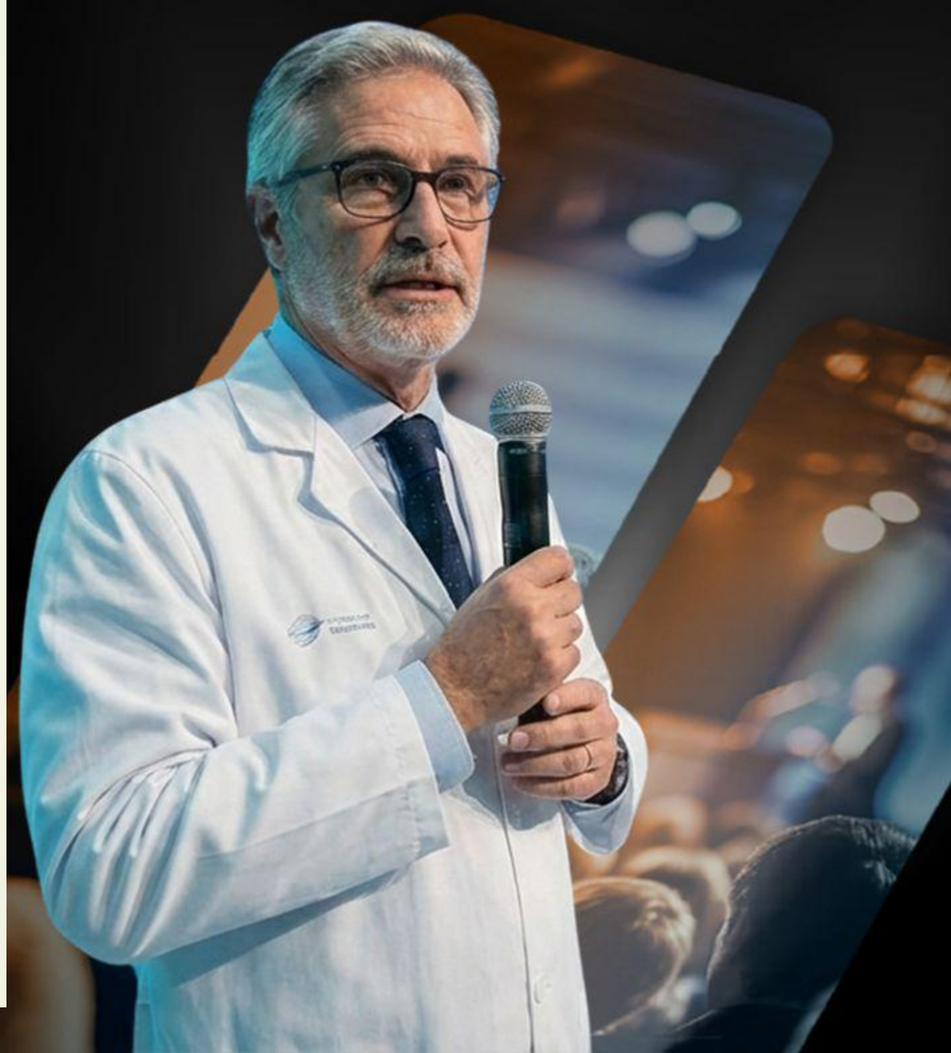
Por eso desmalezar no es luchar: es recuperar el equilibrio del propio ecosistema.

"Las proyecciones cambian el mundo en la réplica del propio rostro desconocido."



Carl Gustav Jung

Aion — sobre la sombra y la proyección





II

SEGUNDO MOVIMIENTO

La maleza humana: el ego, la crítica y la queja



Lo que no se hace consciente no desaparece: se proyecta hacia afuera y "sucede afuera, como destino".

LA DIMENSIÓN HUMANA

El territorio que menos vemos

El inconsciente — Jung dedicó su obra a describir cómo gobierna desde la oscuridad cuando no lo miramos.

Los complejos — "psiques astilladas" nacidas de un shock o un trauma repetido: actúan como personalidades dentro de la personalidad.

La sombra — "un problema moral que desafía a toda la personalidad del ego": verla exige un considerable esfuerzo.

La proyección — "uno se encuentra con las proyecciones, no las hace": vemos afuera el rostro propio que no reconocemos.

LA DIMENSIÓN HUMANA

Tres formas concretas de invasión

Tres malezas que, como el kudzu, no necesitan atacar de frente para ocupar la mente, la familia y el trabajo:

Tener siempre la razón

el ego que se defiende de sí mismo y convierte cada conversación en territorio a conquistar.

La crítica destructiva

primero de los Cuatro Jinetes de Gottman: el patrón que predice el fin de una relación.

La queja crónica

proyectar el malestar hacia afuera, sin acción: la costumbre que asfixia la energía vital.

Nota de honestidad: el famoso "estudio de Stanford sobre la queja" es una cita fantasma — el daño real está en el hábito, no en ese mito.





LA DIMENSIÓN HUMANA

Por qué prohibirse pensar no funciona

El oso blanco de Tolstói — de niño intentaba —y no lograba— no pensar en un oso blanco: la supresión fortalece lo suprimido.

La ciencia lo confirmó — Wegner y la investigación posterior: suprimir un pensamiento lo hace volver con más fuerza.

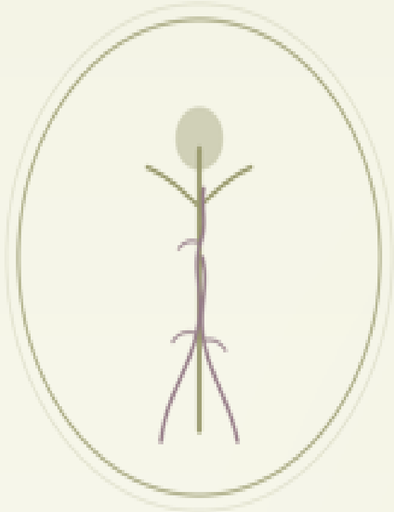
Lo que sí funciona — aceptación, defusión, mindfulness y sustitución por un pensamiento concreto.

Uso consciente del inconsciente — no se trata de arrancar la maleza a tirones, sino de cultivar lo que le quita el espacio.

"Recuerdo cómo me metía en el rincón y trataba — pero no lograba— no pensar en un oso blanco."

León Tolstói

El origen del célebre experimento de supresión del pensamiento





III

TERCER MOVIMIENTO

Cultivar sin maleza: la práctica



Siete gestos concretos para desmalezar la mente — con antídotos verificados, no con fuerza de voluntad.

El sustituto concreto

1

En vez de la supresión

Cada vez que aparezca la maleza



1. Cuando aparezca "tengo que tener razón" o una crítica afilada, no luches contra el pensamiento.
2. Sustitúyelo deliberadamente por uno concreto y elegido de antemano: una imagen, una frase, una tarea.
3. La mente no obedece al "no pienses en eso" — pero sí al "piensa en esto".

Contra el oso blanco no se pelea: se le cambia de tema.

Veintiún días sin quejarte

2

El reto de Will Bowen

21 días consecutivos

1. Consigue una pulsera o banda que puedas cambiar de muñeca.
2. Cada vez que te sorprendas quejándote sin proponer una acción concreta, cámbiala de lado y reinicia el conteo.
3. La meta: 21 días seguidos en la misma muñeca. Quejarse con una petición concreta no cuenta como queja.

Desde 2006, millones de personas han hecho visible —muñeca a muñeca— su propio hábito invisible.

El inicio suave

3

Antídoto de Gottman a la crítica

Antes de tu próxima crítica



1. Antes de señalar algo que te molesta, reescríbelo mentalmente.
2. Usa la fórmula: "yo siento… yo pienso… y necesito / me gustaría…".
3. Evita el "tú siempre… tú nunca…": describe el hecho y tu necesidad, no el carácter del otro.

La crítica ataca a la persona; el inicio suave cuida el vínculo mientras nombra el problema.

Ceder una vez esta semana

4

Aceptar la influencia

Un desacuerdo pequeño



1. Elige conscientemente un desacuerdo menor: qué película ver, qué ruta tomar, cómo organizar una tarea.
2. Practica aceptar la influencia del otro en vez de imponer tu criterio.
3. Gottman lo midió en 130 parejas: quienes saben ceder construyen relaciones que perduran.

Ceder en lo pequeño entrena el músculo que suelta la necesidad de tener razón.

Veinte minutos de autocalma

5

Antes de responder

Ante un desacuerdo fuerte



1. La próxima vez que te sientas atacado o criticado, date veinte minutos antes de contestar.
2. Camina, respira, aléjate si es necesario: deja que el sistema nervioso baje de revoluciones.
3. Vuelve a la conversación cuando puedas escuchar, no solo defenderte.

Ninguna respuesta escrita en llamas apaga un incendio.

Un diario de sombra semanal

6

El trabajo con la sombra

Una vez por semana



1. Escribe sobre una persona o situación que te generó una reacción desproporcionada.
2. Pregúntate con honestidad: ¿qué parte de mí, que no quiero ver, se refleja en lo que me irritó del otro?
3. No te castigues por lo que encuentres: lo que se hace consciente deja de gobernar desde la oscuridad.

Jung: lo que niegas te somete; lo que aceptas te transforma en su formulación real — hacerlo consciente.

CULTIVAR · PRÁCTICA 7

Lo bueno y lo bello

7

El antídoto del asombro

En momentos de caos



1. En medio de condiciones adversas, busca en el mismo lugar y momento algo bello.
2. Y descubre algo de bondad — aunque suene poco posible en las peores circunstancias.
3. La atención que encuentra belleza es la misma que deja de alimentar la queja.

La maleza pierde terreno donde se siembra asombro.

SÍNTESIS DEL CICLO COMPLETO

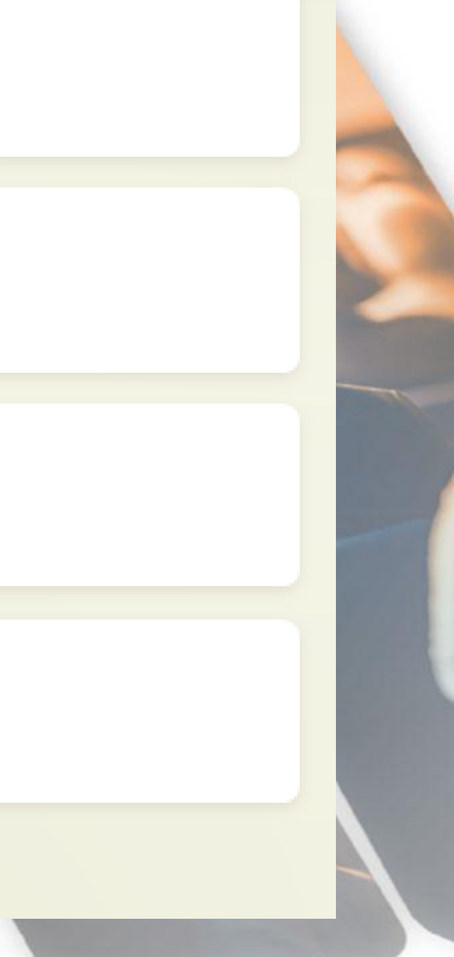
El bosque que aprendió a reconocer su propia maleza

Empezamos con una raíz sola — y la seguimos por el tronco, las ramas, las hojas, las flores, los frutos y el bosque entero.

La maleza no se odia — se reconoce, se comprende y se le quita el espacio cultivando lo que sí nutre.

Mirar como los árboles — nunca seremos árboles — pero podemos aprender su manera de adaptarse, sostener y pertenecer.

Se cultiva, no se conquista — la salud mental no es una cima que se toma: es un jardín que se atiende cada día.





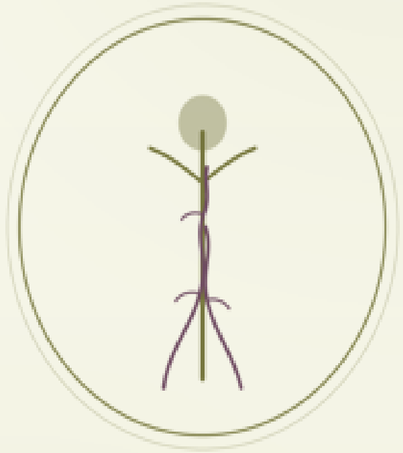
Los cuatro jinetes y sus antídotos

Los jinetes (Gottman)

- La crítica al carácter del otro
- El desprecio y el sarcasmo
- La defensividad permanente
- La evasión que se cierra

Los antídotos

- El inicio suave: "yo siento... y necesito..."
- La cultura de aprecio y respeto
- Asumir la propia parte
- Autocalma y volver a la conversación



Décadas de observación de laboratorio: los antídotos se entrenan.



EN LA VIDA LABORAL

La maleza en el trabajo

De la queja a la petición

quejarse con una acción concreta no es queja: es gestión. Sin acción, es kudzu de pasillo.

Ceder también lidera

aceptar la influencia del otro en lo pequeño construye equipos que perduran.

Veinte minutos antes del correo

ninguna respuesta escrita en llamas apaga un incendio: autocalma primero.

Sombra profesional

lo que más te irrita de un colega suele señalar algo propio por mirar: úsalo como espejo.

PARA CONVERSAR

Preguntas para llevar a la conversación

1. ¿Cuál de las tres malezas —tener razón, criticar, quejarte— ocupa más espacio en tu mente?

2. ¿Qué pensamiento intentas suprimir que vuelve con más fuerza — y qué sustituto concreto podrías darle?

3. ¿Qué te irritó desproporcionadamente esta semana, y qué parte tuya se reflejaba allí?

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 la Maleza cierra el programa de 100 días: la pulsera de la queja, un inicio suave por semana, un diario de sombra y la búsqueda diaria de lo bueno y lo bello.

- La pulsera: 21 días sin queja sin acción
- Un inicio suave en lugar de una crítica
- Encontrar algo bello y algo bueno cada día



100

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

TRES FRASES PARA RECORDAR

I *Lo que no se hace consciente sucede afuera, como destino.*

II *Contra el oso blanco no se pelea: se le cambia de tema.*

III *La maleza pierde terreno donde se siembra asombro: busca lo bueno y lo bello cada día.*

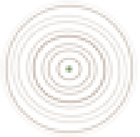
EL LUGAR EN EL ÁRBOL

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: el ciclo completo queda sembrado — y el jardín, en tus manos.

PARA LLEVAR CONTIGO

Siembra árboles cuyos frutos no comerás

Tres encargos del libro: mira los árboles con otros ojos, cuida los bosques que nos quedan y siembra muchos más — en la tierra y en tu propia vida.

Próxima conferencia: *Fin del ciclo — el árbol completo queda sembrado.*

Dr. Santiago Rojas Posada

Siu Esencias · siuesencias.com



Bibliografías

La Maleza Humana — el ego, la crítica y la queja que invaden la mente
citado en Carl Jung Depth Psychology, Collected Works Vol. 9ii, párrafo 17 — https://carljungdepthpsychologysite.blog/2020/04/12/aion/

IAAP, The Theory of Complexes — https://iaap.org/jung-analytical-psychology/short-articles-on-analytical-psychology/the-theory-of-complexes/

Pacifica Graduate Institute Library — https://pacifica.libguides.com/Jung/shadow

Jung, Aion, CW 9ii, párr. 17 — https://dn790006.ca.archive.org/0/items/collectedworksof92cgju/collectedworksof92cgju.pdf

Carl Jung Depth Psychology — https://carljungdepthpsychologysite.blog/2020/04/12/aion/

Neff & Vonk, Journal of Personality, 2009 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19076996/

Neff, Social and Personality Psychology Compass, 2011 — https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Kruglanski & Webster, Psychological Review, 1996 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8637961/

Encyclopedia Britannica, Confirmation bias — https://www.britannica.com/science/confirmation-bias

The Gottman Institute, The Four Horsemen — https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-recognizing-criticism-contempt-defensiveness-and-stonewalling/

The Gottman Institute, FAQ - Research — https://www.gottman.com/about/research/faq/

ATD, Take the Sting Out of Feedback — https://www.td.org/content/td-magazine/take-the-sting-out-of-feedback

Bibliografías

Academy of Management Proceedings, 2020 — https://journals.aom.org/doi/10.5465/AMBPP.2020.14984abstract

Journal of Psychosomatic Research, 2006 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16380312/

Jung, citado en Applied Jung — https://appliedjung.com/wp-content/uploads/2023/02/Module-3-final.pdf

World Economic Forum, 2016 — https://www.weforum.org/stories/2016/08/why-complaining-rewires-your-brain-to-be-negative/

Cognition & Emotion, PMC, 2019 — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6783329/

Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 2016 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27572661/

Psychology Today, 2021 — https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-of-slow/202103/is-complaining-really-all-that-bad-for-you

Capítulo 26: Cultivar sin Maleza — hacer un uso consciente del inconsciente
Wikisource — https://en.wikisource.org/wiki/The_Life_of_Tolstoy/Chapter_2

Harvard, página de Daniel Wegner — https://dtg.sites.fas.harvard.edu/DANWEGNER/wjh/ts.htm

Wegner et al., Journal of Personality and Social Psychology, 1987 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3612492/

Wegner et al., 1987 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3612492/

Wenzlaff & Wegner, Annual Review of Psychology, 2000 — https://dtg.sites.fas.harvard.edu/DANWEGNER/pub/Wenzlaff%20&%20Wegner.pdf

Bibliografías

Najmi & Wegner, "Setting free the bears", PubMed — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22082381/

A-Tjak et al., Psychotherapy and Psychosomatics, 2015 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25547522/

Behaviour Research and Therapy — https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005796717300190

Clinical Psychology & Psychotherapy, 2010 — https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cpp.665

Will Bowen, biografía oficial — https://willbowen.com/about/

cobertura de China Daily — https://www.chinadaily.com.cn/life/2010-07/26/content_11047878.htm

The Gottman Institute, The Four Horsemen: The Antidotes — https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-the-antidotes/

European Journal of Training and Development — https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/EJTD-03-2022-0030/full/html

Universidad de Lund — https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOId=9202815&fileOId=9202822

UW News, Universidad de Washington, 1998 — https://www.washington.edu/news/1998/02/20/husbands-willingness-to-be-influenced-by-wife-share-power-are-key-predictors-of-newlywed-happiness-stability-uw-study-shows/

Frontiers in Psychology, PMC — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4411993/

Bibliografías

Frontiers in Psychology, PMC — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4434947/

The Psychology Behind Your Need to Be Right — https://www.sciencenewstoday.org/the-psychology-behind-your-need-to-be-right

IAAP, Active Imagination — https://iaap.org/jung-analytical-psychology/short-articles-on-analytical-psychology/active-imagination-2/

European Journal of Psychotherapy & Counselling, 2025 — https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1354067X251357961

Robert A. Johnson, Owning Your Own Shadow — https://ia601409.us.archive.org/9/items/mas_ebooks/Owning%20Your%20Own%20Shadow_%20Understanding%20the%20Dark%20Side%20of%20the%20Psyche%20(%20PDFDrive.com%20

Carl Jung Shadow Work: 30 Prompts to Meet Your Hidden Self — https://blog.mylifenote.ai/carl-jung-shadow-work/

Behavioral Sciences, PMC — https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4217606/

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