

ciclo de conferencias

CULTIVA el ÁRBOL de la Salud Mental y recoge sus mejores frutos

Una iniciativa de **Juntos por Colombia** para acompañar la **recuperación humana, fortalecer el bienestar y cultivar herramientas** que nos ayuden a afrontar los **desafíos de la vida**.

Juntos por
Colombia
Positiva Presente



Con el Dr. Santiago Rojas

En Alianza con:

Cultivar nuestra Salud Mental

es también *cuidar la vida*

Hoy, más que nunca, necesitamos herramientas que nos permitan afrontar la adversidad, reconocer nuestras emociones, fortalecer nuestros vínculos y recuperar nuestra capacidad de florecer.

La salud mental es una de las principales preocupaciones de salud de la población mundial y, en los entornos laborales, sus desafíos se reflejan en el riesgo psicosocial, el agotamiento, la ansiedad, la depresión, el ausentismo y la pérdida de compromiso.

A esta realidad se suman situaciones inesperadas y emergencias que pueden transformar profundamente la vida de las personas, las familias, las comunidades y las organizaciones.

Por eso, desde Positiva Compañía de Seguros, a través de Juntos por Colombia, presentamos el ciclo de conferencias:

Cultiva el Árbol de la Salud Mental y Recoge sus Mejores Frutos

CULTIVA el **ÁRBOL** de la **Salud Mental** y recoge sus *mejores frutos*

Una estrategia creada por el Dr. Santiago Rojas que propone comprender la salud mental como un ecosistema vivo y aprender, de manera práctica, cómo podemos cultivarlo y fortalecerlo

9 sesiones sincrónicas



Dr. Santiago Rojas

Médico, escritor y conferencista con más de 30 años de experiencia en salud integral, medicina integrativa y manejo del estrés. Autor y consultor nacional de Positiva Compañía de Seguros, promueve el bienestar físico, emocional y la resiliencia en entornos personales y empresariales.



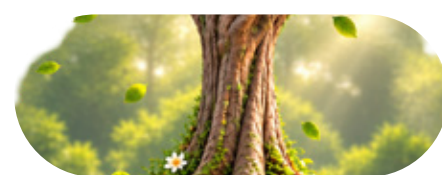
UN ÁRBOL

8 dimensiones para cultivar
nuestro *bienestar*



Raiz

El diálogo interior: La forma en que nos hablamos determina nuestra nutrición emocional y nuestra firmeza frente a la adversidad.



Tronco

El amor propio: Autoconocimiento, autoaceptación, autocuidado, autoprotección y autoliberación: la estructura que nos sostiene frente a nuestros sueños y desafíos.



Ramas

El manejo de las pérdidas: Aprender a ser flexibles, transitar los duelos y soltar aquello que ya cumplió su ciclo.



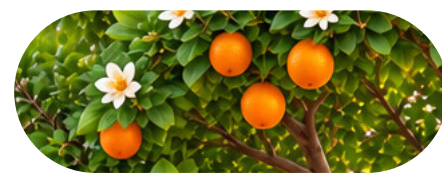
Hojas

Respiración e inteligencia emocional: Reconocer la respiración como regulador fisiológico y emocional y aprender a relacionarnos conscientemente con aquello que sentimos.



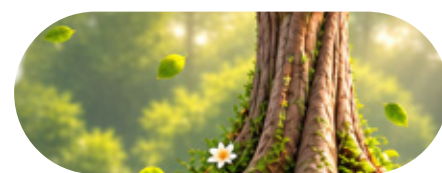
Flores

Imagen personal y relaciones: La manera en que nos abrimos al mundo, expresamos quiénes somos y construimos relaciones que nutren nuestra vida.



Frutos

El propósito de la vida: Encontrar sentido, transformar nuestras experiencias y reconocer aquello que podemos entregar a los demás.



Bosque

Lo transpersonal: Comprender que nadie se cuida solo. La red de apoyo, la pertenencia, la empatía y la trascendencia también hacen parte de nuestro bienestar.



Maleza

Liberar la mente de la queja: Identificar los pensamientos, críticas y quejas que consumen nuestra energía para aprender a desmalezar aquello que limita nuestro potencial.

9 encuentros para **CULTIVAR LA** *Salud Mental*



1 Sesión 1: **Cultiva el Árbol de la Salud Mental**

Fecha:

Lunes 14 de Septiembre de 2026
3:30pm a 4:30pm

Link

<https://attendee.gotowebinar.com/register/835028961581571674>

2 Sesión 2: **La Raíz - El Diálogo Interior**

Fecha:

Miércoles de Septiembre de 2026
3:30pm a 4:30pm

Link

<https://attendee.gotowebinar.com/register/3385275813463860311>

3 Sesión 3: **El Tronco: El Amor Propio**

Fecha:

Lunes 21 de Septiembre de 2026
3:30pm a 4:30pm

Link

<https://attendee.gotowebinar.com/register/7377192416081381976>

4 Sesión 4: **Las Ramas - El Manejo de las Pérdidas**

Fecha:

Martes 29 de Septiembre de 2026
3:30pm a 4:30pm

Link

<https://attendee.gotowebinar.com/register/2315058473986802525>



9 encuentros para **CULTIVAR LA** *Salud Mental*

5 Sesión 5: **Las Hojas - Respiración e Inteligencia Emocional**

Fecha:

Lunes 14 de Septiembre de 2026
3:30pm a 4:30pm

Link

<https://attendee.gotowebinar.com/register/9003872590376158038>

6 Sesión 6: **Las Flores - Imagen Personal y Relaciones**

Fecha:

Miércoles 14 de Octubre
3:30pm a 4:30pm

Link

<https://attendee.gotowebinar.com/register/6186007906828130909>

7 Sesión 7: **Los Frutos - El Propósito de la Vida**

Fecha:

Lunes 19 de Octubre de 2026
3:30pm a 4:30pm

Link

<https://attendee.gotowebinar.com/register/1655760515646910303>

8 Sesión 8: **El Bosque - Lo Transpersonal**

Fecha:

Miércoles 21 de Octubre de 2026
3:30pm a 4:30pm

Link

<https://attendee.gotowebinar.com/register/7383760898545989213>

9 Sesión 9: **La Maleza - Liberar la Mente**

Fecha:

Lunes 26 de Octubre de 2026
3:30pm a 4:30pm

Link

<https://attendee.gotowebinar.com/register/8672169723485553501>