



# MASAJE CRANEAL Y CO-CUIDADO

## OBJETIVO GENERAL

Favorecer la disminución del estrés y el fortalecimiento del co-cuidado a través del aprendizaje y la práctica de técnicas de respiración y masaje craneal, promoviendo el bienestar físico y vincular en el equipo.

## CONTENIDOS

- Estrés y cuerpo: comprensión de cómo la sobrecarga mental se expresa en zonas como cabeza, cuello y hombros.
- Respiración consciente: técnicas grupales para disminuir la activación y favorecer la regulación del sistema nervioso.
- Masaje craneal indio (Champi): aprendizaje de maniobras básicas aplicadas en rostro, cráneo, cuello, hombros y brazos.
- Dar y recibir cuidado: experiencia corporal de intercambio como herramienta de bienestar y conexión.
- Co-cuidado en equipos: reflexión sobre la importancia del cuidado mutuo en contextos laborales.
- Vínculo y confianza: exploración del contacto físico desde el respeto, los límites y la seguridad.
- Aplicación práctica: incorporación de herramientas simples de regulación y cuidado para el uso cotidiano.

## METODOLOGÍA

Taller vivencial y participativo basado en la experiencia directa y el aprendizaje entre pares. Incluye ejercicios de respiración, práctica guiada de masaje craneal en duplas y dinámicas de intercambio de roles (dar y recibir), promoviendo el aprendizaje experiencial y la conexión interpersonal.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco teórico, experiencia práctica, integración y reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

## RELATORA

### Andrea Ciudad

Terapeuta holística, terapeuta corporal, masajista y digitopunturista, con experiencia en técnicas de regulación corporal, trabajo grupal y bienestar integral.