



MERAKI
AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPO

PLANTAS MEDICINALES Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

OBJETIVO GENERAL

Entregar herramientas de autocuidado basadas en la medicina natural y el uso de plantas medicinales, favoreciendo el bienestar físico y emocional en la vida cotidiana, a través de la elaboración de un kit personal de productos naturales.

CONTENIDOS

- Introducción a la fitoterapia y naturopatía: uso de plantas medicinales para el bienestar
- Reconocimiento de plantas: identificación de especies de uso común y sus beneficios
- Relación cuerpo–emoción: identificación de malestares físicos y psicoemocionales
- Elaboración de un kit de autocuidado natural: infusiones, tintura madre y roll on aromaterapéutico
- Autocuidado cotidiano: incorporación de prácticas simples y accesibles
- Espacio de introspección: conexión con necesidades personales de bienestar
- Dimensión grupal: compartir experiencias como forma de aprendizaje y conexión

METODOLOGÍA

Taller teórico-práctico y vivencial, que integra contenidos de medicina natural con la elaboración de preparados y la reflexión personal. Incluye reconocimiento de plantas, preparación de infusiones y mezclas, así como la creación de un kit personal de autocuidado, con productos elaborados por cada participante. Se incorporan espacios de conversación que favorecen la toma de conciencia, el aprendizaje colectivo y el fortalecimiento del autocuidado y el cuidado.

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

Olaya Guzmán

Naturópata, con experiencia en medicina natural, autocuidado y bienestar integral.