

# MERAKI

Promovemos **equipos** más saludables, cohesionados y sostenibles a través del **autocuidado**, el **co-cuidado** y el cuidado de **equipo**.



## CATALOGO DE ACTIVIDADES 2026

REGIÓN METROPOLITANA



Fanny Blanchard



[meraki.programas@gmail.com](mailto:meraki.programas@gmail.com)



[www.proyctomeraki.cl](http://www.proyctomeraki.cl)



+33 768 22 72 11



+569 796 794 15



## INDICE

<b>NUESTRA ESENCIA E INTENCIÓN.....</b>	<b>p.3</b>
<b>NUESTRA EXPERIENCIA.....</b>	<b>p.5</b>
<b>NUESTROS OBJETIVOS.....</b>	<b>p.6</b>
<b>TIPOS Y FORMATOS DE ACTIVIDADES.....</b>	<b>p.9</b>
<b>TALLERES.....</b>	<b>p.11</b>
Terapias holísticas para el bienestar.....	p.15
Terapias naturales.....	p. 18
Terapias para el autoconocimiento.....	p. 19
Actividades outdoor.....	p. 21
Talleres para el Cuidado de equipo.....	p. 22
Actividades Online.....	p. 26
<b>CAPACITACIONES.....</b>	<b>p.27</b>
Autocuidado y prevención del burnout.....	p.30
Cuidado de equipo.....	p. 31
Cuidados a usuario/as en la intervención social.....	p. 33
<b>ESPACIOS COLABORADORES.....</b>	<b>p. 34</b>
Casa Mora, Providencia, Santiago.....	p.36
Casa Nova, La Reina, Santiago.....	p.39
Hostal Chikiyan (lugar exclusivo), El Manzano, Cajón del Maipo.....	p. 41
Casa Icaro, San Alfonso, Cajón del Maipo.....	p. 43
Ayuna Mapu (lugar exclusivo), El Manzano, Cajón del Maipo.....	p. 45
Casa Colibrí (lugar exclusivo), San José de Maipo, Cajón del Maipo.....	p. 47
Hostería Millahue, El Melocotón, Cajón del Maipo.....	p. 49
Bella Durmiente, San Alfonso, Cajón del Maipo.....	p. 51
Hostal Entre Plumas (lugar exclusivo), Pirque.....	p. 53
La Petite France, Guayacán, Cajón del Maipo.....	p. 55
Spa Mi Tatita (lugar exclusivo), Olmué.....	p. 57
Linda Loma (lugar exclusivo), Quebrada de Alvarado, Olmué.....	p. 59
<b>ANEXOS.....</b>	<b>p. 61</b>

## NUESTRA ESENCIA E INTENCION

### EL SIGNIFICADO DE MERAKI

Meraki es una palabra de origen griego que significa **hacer las cosas con amor, creatividad y alma**. Ese sentido refleja profundamente la esencia de nuestro equipo y nuestra manera de entender el cuidado.

Desde 2018 acompañamos a equipos del ámbito psicosocial a través de jornadas y programas de autocuidado y cuidado de equipo. **Trabajamos con personas que realizan labores de alta complejidad humana, social y emocional**, en contacto permanente con el dolor, la vulnerabilidad y las historias difíciles de otros. Reconocemos la profundidad de esa tarea y sabemos que **quienes cuidan también necesitan ser cuidados**.

Meraki surge como una forma de nombrar esta intención: trabajar **desde el amor, la dedicación, la sensibilidad y la empatía**. Estos valores guían nuestro quehacer y se traducen en experiencias que no solo **promueven el bienestar individual**, sino que también **contribuyen a fortalecer el clima organizacional, la cohesión de los equipos y la sostenibilidad del trabajo en el tiempo**.

### LA INTENCIÓN QUE NOS MUEVE

Para nosotras y nosotros, Meraki no es solo un nombre, sino una manera de estar presentes en cada espacio de encuentro. Nos impulsa a ofrecer lo mejor de cada persona, creando **espacios de confianza donde sea posible detenerse, respirar, compartir y reconectar** con el sentido del trabajo.

Compartimos saberes, aprendizajes y herramientas de autocuidado, co-cuidado y cuidado de equipo, siempre guiados por valores como el **respeto, la generosidad, la creatividad, la empatía y la sensibilidad**. A través de estas experiencias, promovemos el desarrollo de



habilidades relacionales, la gestión emocional y el fortalecimiento de vínculos, aspectos clave para equipos **más colaborativos, efectivos y saludables**.

Aspiramos a que nuestro trabajo sea un **aporte real tanto para las personas como para las organizaciones**, promoviendo una **cultura del cuidado** que ponga en el centro la dignidad, el bienestar y la humanidad de quienes trabajan con otros. Creemos que el trabajo puede ser también un espacio de cuidado, colaboración y sentido.

Y es desde ahí, desde el Meraki, que acompañamos a personas y equipos en su camino.

### **NUESTRO EQUIPO**

Nuestro equipo está conformado por profesionales de diversas disciplinas vinculadas al desarrollo humano, la salud integral y el trabajo grupal. Desde un **enfoque interdisciplinario, combinamos herramientas terapéuticas, corporales, artísticas y psicosociales** para acompañar procesos individuales y colectivos.

Nos une una mirada centrada en el bienestar, la transformación y el cuidado, generando **experiencias significativas que integran cuerpo, emoción y conciencia** en contextos de trabajo, contribuyendo al fortalecimiento de equipos **más cohesionados, conscientes y sostenibles**.

El equipo está compuesto por **15 terapeutas** (**ver Anexo 1: Presentación del Equipo, p. 62**). Cada uno de ellos no solo aporta experiencia y conocimiento, sino también cualidades humanas fundamentales como la **empatía, la calidez y el cuidado**, que dan sentido y profundidad a cada experiencia.

Asimismo, contamos con una **red de espacios colaboradores** y anfitriones que hacen posible el desarrollo de cada jornada en **entornos acogedores y cuidados**, junto a un equipo de **choferes** que facilita los traslados de manera **segura y cercana**.

Terapeutas, anfitriones y choferes, cada uno desde su rol, contribuyen a un mismo propósito: que **quienes participan de nuestras experiencias se sientan acogidos, cuidados y acompañados** en todo momento.



## NUESTRA EXPERIENCIA

Meraki es un equipo con **8 años de experiencia** en el diseño e implementación de jornadas, capacitaciones y programas de Autocuidado y Cuidado de Equipo, dirigidos a equipos de trabajo del **ámbito psicosocial**.

Entre 2018 y 2025 hemos realizado más de **600 jornadas**, acompañando a **192 equipos** distintos en diversos contextos institucionales (**Ver Anexo 2: Listado de equipos con quienes hemos colaborado, p. 65**), con el propósito de **mejorar el bienestar individual y grupal, fortalecer el trabajo en equipo y contribuir al desarrollo de equipos más cohesionados, efectivos y sostenibles**.

Gran parte de estos procesos han sido sostenidos en el tiempo, con **experiencias de acompañamiento continuo a equipos durante varios años**, lo que ha permitido construir vínculos de confianza y generar transformaciones significativas en las dinámicas de trabajo.

Nuestra experiencia nos ha permitido **consolidar metodologías participativas y pertinentes, especialmente sensibles al desgaste emocional y a las exigencias de labores de alta complejidad humana y social**. Promovemos el bienestar, la cohesión y la sostenibilidad de los equipos, fortaleciendo sus recursos individuales y colectivos para el cuidado en contextos de intervención psicosocial.

Contamos con experiencia de trabajo en 40 comunas de la **Región Metropolitana** y 3 comunas de la **Región de Valparaíso**, colaborando con programas vinculados a la protección de derechos, violencias de género, intervención comunitaria y gestión pública local. Hemos desarrollado procesos con dispositivos de **Mejor Niñez, SERNAMEG, SENAME**, programas municipales y redes intersectoriales, adaptando nuestras estrategias a las características de cada equipo, institución y territorio.



## NUESTROS OBJETIVOS

En Meraki, todas nuestras actividades tienen como propósito central **promover el bienestar laboral de los equipos**, contribuyendo a la construcción de **climas organizacionales más saludables, colaborativos y sostenibles**.

Generamos experiencias que se desarrollan en un contexto distinto al trabajo cotidiano, permitiendo a las personas detenerse, reconectar consigo mismas y fortalecer **su vínculo con el equipo**. Estas instancias favorecen la **relajación**, fortalecen los vínculos grupales, estimulan el **trabajo colaborativo** y potencian factores protectores que ayudan a **prevenir y equilibrar el desgaste laboral** y el estrés asociado a labores de alta exigencia emocional y social. Al mismo tiempo, promueven **equipos más cohesionados**, con **mayor capacidad de coordinación, comunicación y efectividad** en su trabajo cotidiano.

### UN ENFOQUE INTEGRAL DEL CUIDADO

Las actividades se estructuran en tres ejes complementarios: **autocuidado, co-cuidado y cuidado de equipo**, abordando el bienestar desde una mirada sistémica que integra lo **individual, relacional y organizacional**.

El autocuidado fortalece las relaciones interpersonales y la dinámica grupal, mientras que los equipos que promueven el cuidado mutuo generan condiciones que favorecen el bienestar individual.

Por ello, las experiencias de Meraki integran transversalmente estos tres niveles, combinando espacios de conexión personal, vínculo grupal y colaboración.

Este enfoque no solo **favorece el bienestar**, sino que también potencia **equipos más efectivos**, con mayor **sentido de pertenencia, mejores relaciones laborales** y mayor **capacidad de sostener su trabajo** en el tiempo.



## AUTOCUIDADO

Promovemos **espacios de aprendizaje, descanso y reconexión personal**, orientados al cuidado integral de quienes participan, considerando las dimensiones física, mental, emocional y energética de la salud. Estos espacios contribuyen a la prevención **del desgaste laboral** y al **fortalecimiento del bienestar individual**, impactando positivamente en la **calidad del trabajo y la sostenibilidad de los equipos**.

### Objetivos específicos:

- Desarrollar en las y los participantes **habilidades y estrategias de autocuidado** aplicables en su vida laboral y personal.
- Favorecer la conciencia **sobre la relación entre bienestar personal y desempeño laboral**, promoviendo la responsabilidad individual en el cuidado de la salud integral.
- Incorporar una **mirada holística de la salud**, abordando dimensiones físicas, emocionales, mentales y de autorregulación.
- Promover prácticas que contribuyan a la **regulación emocional, la relajación y la recuperación de energía**, especialmente en equipos expuestos a situaciones de alta carga emocional.

## CO-CUIDADO

Facilitamos espacios de encuentro y convivencia que fortalecen **las relaciones interpersonales y promueven una cultura de cuidado mutuo** al interior de los equipos. Estos procesos favorecen **climas laborales más saludables, colaborativos y protectores**, fortaleciendo la confianza y la calidad de las relaciones de trabajo.

### Objetivos específicos:

- Promover una cultura de **cuidado mutuo**, basada en el respeto, la empatía y la corresponsabilidad entre integrantes del equipo.



- Fortalecer los **vínculos interpersonales positivos**, favoreciendo climas laborales más colaborativos y protectores.
- Sensibilizar respecto a la **importancia del apoyo social** y del trabajo relacional como factores protectores frente al desgaste laboral.
- Favorecer la **confianza, la comunicación y el sentido de pertenencia** al interior de los equipos de trabajo.

### **CUIDADO DE EQUIPO**

Desarrollamos experiencias formativas que **fortalecen el trabajo colectivo, la comunicación y el sentido de propósito** compartido. Estas instancias contribuyen a mejorar la coordinación, la efectividad del equipo y la construcción de **entornos laborales más sostenibles** en el tiempo.

#### **Objetivos específicos:**

- Desarrollar y fortalecer **habilidades socioemocionales y relacionales** relevantes para el trabajo en equipo, tales como comunicación efectiva, gestión de conflictos, liderazgo colaborativo y toma de acuerdos.
- Facilitar instancias de **reflexión sobre las dinámicas de funcionamiento del equipo**, identificando fortalezas, tensiones y oportunidades de mejora.
- Potenciar la **cohesión grupal, el sentido de propósito compartido y la alineación con objetivos comunes**.
- Contribuir a la construcción de **entornos laborales más seguros, respetuosos y colaborativos**, que favorezcan la permanencia y el compromiso de las y los integrantes.



## TIPOS Y FORMATOS DE ACTIVIDADES

Meraki ofrece distintos formatos de intervención, adaptándose a los requerimientos técnicos de cada institución y a las características, necesidades y expectativas de los equipos participantes.

**1. TALLERES O CAPACITACIONES EN DEPENDENCIAS INSTITUCIONALES:** Instancias formativas o experienciales realizadas en la institución solicitante.

- Duración y contenidos ajustables.
- Opción de incluir coffee break.

**2. MEDIA JORNADA DE TRABAJO:** Jornadas de media duración con actividades desarrolladas en espacios colaboradores de Meraki (Hostal Chikiyan, Casa Nova y Casa Mora).

- Incluyen taller o capacitación.
- Posibilidad de incorporar desayuno y/o almuerzo.

**3. JORNADAS COMPLETAS:** Instancias de un día completo que combinan actividades formativas y espacios de relajación en recintos colaboradores de Meraki.

- Incluyen taller o capacitación.
- Consideran tres servicios de alimentación: desayuno, almuerzo, coffee break)
- Acceso y uso de las instalaciones del recinto.



#### 4. SERVICIOS COMPLEMENTARIOS OPCIONALES

- **SERVICIO DE TRASLADO**

Servicio de traslado ida y vuelta disponible según requerimiento. Opciones de van, minibús o bus, adaptadas al tamaño del grupo.

- **TERAPIAS INDIVIDUALES ( de 15 minutos a 1 hora)**

**Masaje de relajación** - Terapia corporal orientada a liberar tensiones musculares y promover un estado de descanso profundo. A través de maniobras suaves y continuas, favorece la desconexión del estrés físico y mental. Contribuye a generar bienestar, relajación y recuperación energética.

**Masaje de regulación emocional** - Experiencia corporal enfocada en la liberación de tensiones emocionales a través del tacto consciente y la respiración. Permite soltar cargas internas, disminuir la sobrecarga emocional y reconectar con el presente. Favorece estados de calma, claridad y equilibrio interno.

**Masaje Champi** - Técnica tradicional enfocada en cabeza, cuello y hombros que permite liberar tensiones acumuladas. Favorece la relajación profunda, la circulación y el descanso mental. Contribuye a disminuir el estrés y mejorar la sensación de bienestar general.

**Digitopuntura** - Terapia basada en la estimulación de puntos energéticos del cuerpo para equilibrar el flujo de energía. Permite aliviar tensiones, dolores y bloqueos físicos y emocionales. Favorece la regulación del organismo y el bienestar integral.

**Meditación** - Espacio guiado de conexión interior a través de la respiración y la atención consciente. Permite aquietar la mente, reducir el estrés y fortalecer la autorregulación emocional. Favorece estados de calma, claridad y presencia.

**Reiki** - Terapia energética orientada a equilibrar los centros energéticos del cuerpo a través de la imposición de manos. Favorece la relajación y la armonización física y emocional. Promueve bienestar, descanso profundo y recuperación energética.





# TALLERES

## TALLERES

Meraki ofrece talleres de autocuidado y de cuidado de equipo de 2 horas y programas online de talleres orientados a promover el bienestar emocional, la regulación del estrés y el fortalecimiento de recursos personales para el cuidado en contextos laborales exigentes. Las instancias combinan experiencias vivenciales, dinámicas participativas y espacios de reflexión que integran cuerpo, emoción y pensamiento, favoreciendo un aprendizaje significativo y la incorporación de prácticas de autocuidado aplicables en la vida cotidiana y laboral.

A través de estas experiencias, las y los participantes pueden reconocer señales de estrés, conectar con sus necesidades, desarrollar estrategias de regulación, fortalecer habilidades relacionales blandas y generar compromisos concretos de autocuidado, contribuyendo a sostener su bienestar y a fortalecer su participación en equipos de trabajo más saludables, colaborativos y sostenibles.

## TERAPIAS HOLISTICAS

- Meditación mindfulness
- Poder de la mente y autoconfianza
- Automasaje y digitopuntura
- Masaje craneal y co-cuidado
- Reiki y Autoreiki
- Pausas activas para el bienestar
- Medicina Uterina y Pélvica
- Yoga y movimientos
- Yoga y chakras
- Mudras y regulación emocional
- Voz y autocuidado emocional
- Sonoterapia





**MERAKI**  
AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPO

## TERAPIAS NATURALES

- Plantas medicinales y gestión del estrés
- Naturopatía y ciclo femenino
- Primeros auxilios naturopáticos
- Aromaterapia y poder olfativo

## AUTOCONOCIMIENTO

- Carta Natal y equilibrio de las energías
- Eneagrama para equipo
- Arteterapia (títeres) y empoderamiento
- Arteterapia (pintura) y resiliencia
- Arteterapia (collage) y vocación
- Arteterapia con greda y aromaterapia

## ONLINE

- Astrología para equipos
- Equilibrio de las energías
- Eneagrama para equipos
- Meditación para la vida laboral
- Terapias individuales

## OUTDOOR

- Baño de Bosque
- Trekking Los Manyos
- Trekking la Campana
- Rafting

## CUIDADO DE EQUIPO

- Encuentro lúdico para la inclusión
- Teatro para la cooperación y confianza
- Motivación y cocuidado
- Cohesión y sentimiento de pertenencia
- Confianza y cocuidado laboral
- Los 5 pilares de un equipo sostenible
- Gestión emocional y resiliencia
- Comunicación e interacción humana
- Equipos Colaborativos
- Liderazgo y trabajo de equipo
- Gestión y resolución de conflicto



## METODOLOGÍA

Las actividades desarrolladas durante las jornadas son principalmente **vivenciales y participativas**, promoviendo la participación activa de las y los asistentes en experiencias significativas y humanas. A través de dinámicas grupales, ejercicios individuales y grupales y técnicas terapéuticas, se fomenta el aprendizaje experiencial, el autoconocimiento y la interacción tanto con el mundo interno como con las y los otros.

Estos espacios facilitan el **compartir, escuchar, expresar, sentir e intercambiar**, permitiendo que cada participante se vincule de manera consciente consigo mismo/a y con el grupo, fortaleciendo la confianza y la cohesión del equipo.

Asimismo, las jornadas se conciben como un **espacio de reflexión e integración**, en el cual las experiencias individuales y colectivas vividas son elaboradas y aterrizadas mediante instancias de diálogo y teorización, favoreciendo la comprensión y apropiación de los aprendizajes.

Las actividades se sustentan en una **metodología gestáltica**, privilegiando la experiencia directa como eje del aprendizaje. Cada jornada se estructura en **círculos de inicio y cierre**, que permiten abrir y cerrar los procesos de manera contenida, facilitando la integración de las vivencias, los aprendizajes y los entendimientos personales y grupales emergentes.

### CARACTERÍSTICAS TRANSVERSALES DE LA METODOLOGÍA

- **Participativa y centrada en las personas:** los participantes son sujetos activos del proceso de aprendizaje.
  - **Experiencial:** prioriza la vivencia directa como base del aprendizaje significativo.
  - **Reflexiva:** incorpora espacios de diálogo para elaborar y resignificar la experiencia.
  - **Aplicada al contexto laboral:** favorece la transferencia de aprendizajes y técnicas de autocuidado al trabajo cotidiano de los equipos.
- Enmarcada en el cuidado:** respeta la seguridad emocional, los ritmos individuales y la voluntariedad de la participación.



## TERAPIAS HOLISTICAS PARA EL BIENESTAR



### **Meditación Mindfulness** - Anexo 3, p.67

El taller ofrece el aprendizaje y la práctica de técnicas de respiración, visualización y atención plena como herramientas para disminuir el estrés. Se abordan principios fundamentales del mindfulness, como el aquí y ahora, la aceptación, la ecuanimidad y el no juicio, invitando a las y los participantes a conectar con el presente desde una experiencia más consciente, directa y en armonía con su entorno.



### **Poder de la mente**- Anexo 4, p.68

El taller fortalece la autoconfianza a través del trabajo con pensamientos y lenguaje interno. Aborda la relación entre mente, emoción y cuerpo, incorporando herramientas de autorregulación emocional basadas en PNL y visualización. Favorece el reconocimiento de recursos personales y promueve una mayor autenticidad y seguridad en el contexto laboral.



### **Automasaje y digitopuntura**- Anexo 5, p.69

El taller introduce el automasaje como una técnica ancestral de autocuidado, orientada al equilibrio energético y la prevención de tensiones físicas. Las y los participantes aprenden a reconocer zonas de dolor o fatiga y a aplicar técnicas simples como masaje Champi, digitopuntura en meridianos energéticos, respiración consciente y elongaciones, promoviendo el bienestar integral.



### **Masaje craneal y co-cuidados** - Anexo 6, p.70

El taller entrega herramientas básicas de masaje craneal y técnicas de relajación orientadas a disminuir el estrés y la tensión acumulada. A través de la práctica guiada, se promueve el cuidado mutuo y la conciencia corporal, favoreciendo experiencias de bienestar, descanso y conexión a través del contacto respetuoso.

## TERAPIAS HOLISTICAS PARA EL BIENESTAR



### **Reiki y Autoreiki** - Anexo 7, p.71

El taller introduce los fundamentos del Reiki como terapia energética basada en la canalización de la energía vital. Se enseñan los principales centros energéticos (chakras) y técnicas de autoreiki, incluyendo relajación, conexión energética y posiciones de autoaplicación, orientadas a favorecer el equilibrio físico, emocional y mental.



### **Pausas activas para el bienestar laboral**- Anexo 8, p.72

El taller entrega herramientas prácticas para incorporar pausas activas en el entorno laboral, promoviendo hábitos saludables que contribuyen a disminuir el estrés físico y mental. Incluye ejercicios de movilidad, estiramiento, respiración, relajación y atención consciente, favoreciendo el bienestar y la mejora de la postura en la jornada diaria.



### **Medicina uterina y pélvica** - Anexo 9, p.73

El taller invita a reconectar con la pelvis como centro de energía vital, creatividad y sostén emocional. A través de ejercicios guiados, se promueve la toma de conciencia corporal, la liberación de tensiones y el fortalecimiento del vínculo con el propio cuerpo, favoreciendo el bienestar, la energía vital y el amor propio.



### **Yoga y movimientos** - Anexo 10, p.74

El taller integra técnicas de respiración (pranayama), posturas (ásanas) y meditación para promover el bienestar físico y mental. Las y los participantes aprenden herramientas simples para aliviar tensiones musculares, mejorar la postura y fortalecer la conexión con el cuerpo, favoreciendo una mayor conciencia corporal.

## TERAPIAS HOLISTICAS PARA EL BIENESTAR



### **Yoga y chakras** - Anexo 11, p.75

El taller propone un espacio de autoconocimiento a través de prácticas de yoga, meditación y activación de chakras. Se orienta a equilibrar la energía, fortalecer la conexión mente-cuerpo y promover el bienestar integral, entregando herramientas aplicables a la vida cotidiana.



### **Mudras y regulación emocional** - Anexo 12, p.76

El taller entrega herramientas prácticas para la autorregulación en situaciones de estrés mediante el uso de mudras (gestos con las manos), respiración y visualización. Estas técnicas, asociadas a los centros energéticos, permiten recuperar el equilibrio, la calma y el centro en la vida cotidiana.



### **Voz y autocuidado emocional** - Anexo 13, p.77

El taller utiliza la voz como herramienta de liberación y regulación emocional. A través de la respiración consciente, el sonido y el movimiento, las y los participantes exploran tensiones y bloqueos asociados a la expresión, promoviendo una experiencia de descarga, expansión y conexión con el propio cuerpo.



### **Sonoterapia** - Anexo 14, p.78

El taller consiste en un espacio de relajación profunda y terapia vibracional que utiliza sonidos e instrumentos para inducir estados de calma y bienestar. A través de la experiencia sonora, se favorece la liberación de tensiones, la regulación del sistema nervioso y la conexión con estados de mayor conciencia y descanso.

## TERAPIAS NATURALES

### **Naturopatía para el ciclo femenino** - Anexo 15, p.79



El taller aborda el ciclo hormonal femenino desde una mirada integral y naturopática, orientada a promover el bienestar físico, mental y emocional. A través del reconocimiento de sus distintas etapas, se fomenta una conexión consciente con el cuerpo y sus cambios. Se integran prácticas de yoga y uso de plantas medicinales para aliviar síntomas como dolores menstruales, tensiones, alteraciones del ánimo y trastornos del sueño, desde un enfoque natural y respetuoso.

### **Plantas medicinales y gestión del estrés** - Anexo 16, p.80



El taller entrega herramientas de autocuidado basadas en el uso de plantas medicinales para disminuir síntomas asociados al estrés y desgaste laboral. Las y los participantes aprenden sobre distintas preparaciones y aplicaciones prácticas, incorporando recursos naturales para el bienestar cotidiano. Incluye la elaboración de un botiquín naturopático básico.

### **Primeros auxilios naturopáticos** - Anexo 17, p.81



El taller introduce los conceptos de salud y enfermedad desde una perspectiva naturopática, enfocada en fortalecer la capacidad de autocuración del organismo. Se utilizan recursos naturales como la alimentación, plantas medicinales, agua y respiración para abordar molestias leves como estrés, trastornos digestivos, dolores de cabeza y dificultades del sueño, promoviendo hábitos de autocuidado accesibles y sostenibles.

### **Aromaterapia y poder olfativo**- Anexo 18, p.82



El taller propone un espacio de conexión emocional a través del uso de aceites esenciales y la activación de la memoria olfativa. Mediante ejercicios de relajación e inhalación, las y los participantes exploran su mundo emocional y desarrollan un aroma personal que favorece el bienestar, la regulación emocional y la disminución del estrés.

## TERAPIAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO



### **Carta natal y equilibrio energético** - Anexo 19, p.83

El taller ofrece una aproximación teórica y vivencial a los cuatro elementos de la naturaleza —fuego, tierra, aire y agua— como dimensiones que influyen en lo físico, emocional y psíquico. A través del análisis de la carta natal y ejercicios prácticos, las y los participantes desarrollan su autoconocimiento, especialmente en relación con su forma de pensar, actuar, comunicarse y vincularse en el contexto laboral.



### **Eneagrama para equipos** - Anexo 20, p.84

El taller introduce el eneagrama como herramienta de autoconocimiento y comprensión de los patrones de comportamiento. Permite a las y los participantes reconocer su tipo de personalidad y comprender mejor la forma en que piensan, procesan la información y responden al entorno, favoreciendo el desarrollo personal, la motivación y la convivencia en el equipo.



### **Arteterapia (títeres) y empoderamiento** - Anexo 21, p.85

El taller invita a crear un títere a partir de una historia personal de superación, integrando elementos lúdicos y reflexivos. Facilita la expresión emocional, la narración simbólica y el fortalecimiento de la autoconfianza y el empoderamiento, promoviendo también el conocimiento mutuo y la cohesión grupal.



### **Arteterapia (pintura) y resiliencia** - Anexo 22, p.86

El taller propone la expresión simbólica a través de la pintura como herramienta de elaboración emocional. Permite abordar experiencias asociadas al trabajo con situaciones complejas, facilitando la introspección, la expresión emocional y la reflexión, en un espacio de relaxo y contención.

## TERAPIAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO



### **Arteterapia (collage) y vocación - Anexo 23, p.87**

El taller ofrece un espacio de reflexión y expresión creativa orientado a explorar la identidad profesional y el sentido del trabajo. A través del collage, las y los participantes elaboran una representación simbólica de su vocación, motivaciones y propósito, favoreciendo la conexión con el significado de su labor.



### **Arteterapia con greda y aromaterapia- Anexo 24, p.88**

El taller integra la modelación en greda con experiencias olfativas para favorecer la conexión con el propio mundo interno. A través de la creación de un autorretrato, se promueve la autoobservación, la conciencia emocional y la exploración de la identidad personal en un espacio de expresión y creatividad.

## ACTIVIDADES OUTDOOR



### **Baño de bosque**- Anexo 25, p.89

*(Disponible solo en Hostal Chikiyan)*

La actividad consiste en una caminata inmersiva y consciente por el bosque, realizada de forma pausada y en silencio, utilizando los sentidos para conectar con el entorno natural. Incluye ejercicios guiados de respiración, meditación, visualización y conexión con los elementos de la naturaleza, favoreciendo la disminución del estrés, la regulación emocional y el bienestar general.



### **Trekking los Manyos** - Anexo 26, p.90

*(Disponible solo en Hostal Chikiyan)*

Actividad de senderismo de media dificultad que se desarrolla en el cerro Bandurria, en San José de Maipo, a través de bosque esclerófilo. La caminata permite reducir el estrés mediante el movimiento corporal y el contacto con la naturaleza. Además, favorece el bienestar físico y promueve la colaboración y el acompañamiento dentro del equipo.



### **Trekking La Campana** - Anexo 27, p.91

*(Disponible solo en La Linda Loma)*

Actividad de senderismo de dificultad media en el Parque Nacional La Campana, con una duración aproximada de 4 horas (ida y vuelta). La experiencia permite conectar con la naturaleza y disfrutar de vistas panorámicas del entorno cordillerano. Incluye guía con interpretación de flora y fauna, promoviendo el bienestar físico, la desconexión y la experiencia de contemplación.



### **Rafting** - Anexo 28, p.92

*(Disponible en la Hostería Millahue, Espacio Colibrí, Ayun Mapu y Bella Durmiente, Hostal Chikiyan)*

Actividad de descenso por el río Maipo, con una duración aproximada de 1hr, a cargo de guías profesionales. Incluye equipamiento, seguro y servicios asociados. La experiencia combina actividad física y adrenalina, favoreciendo la liberación de estrés, el aumento de la energía y el fortalecimiento de la confianza personal. Además, promueve el trabajo en equipo, la coordinación y la colaboración grupal.

## CUIDADO DE EQUIPO



### **Encuentro lúdico para la inclusión** - Anexo 29, p.93

El taller propone una experiencia distinta al contexto laboral, generando un espacio de distensión, juego y encuentro. A través de dinámicas lúdicas, se favorecen nuevas formas de interacción que fortalecen la inclusión, la confianza y la unión grupal, promoviendo además la reflexión sobre el clima del equipo.



### **Teatro para la cooperación y la confianza** - Anexo 30, p.94

El taller propone una experiencia vivencial y lúdica a través de herramientas del teatro, el cuerpo y el juego. Mediante dinámicas de movimiento y expresión, se fortalecen la confianza, la comunicación y la colaboración entre los y las participantes, favoreciendo vínculos más auténticos, la cohesión grupal y el trabajo en equipo desde la experiencia directa.



### **Motivación y co-cuidado** - Anexo 31, p.95

El taller busca fortalecer la motivación y el bienestar laboral mediante el reconocimiento, la gratitud y el cuidado mutuo. A través de experiencias participativas, se promueven relaciones interpersonales positivas y nutritivas, destacando la importancia del autocuidado y el co-cuidado para equipos más saludables y sostenibles.



### **Cohesión y sentimiento de pertenencia** - Anexo 32, p.96

El taller fortalece la cohesión grupal a partir de la identificación de valores, objetivos e identidad compartida. Mediante ejercicios vivenciales y reflexivos, las y los participantes reconocen logros, desafíos y características del equipo, desarrollando estrategias para potenciar el sentido de pertenencia, la confianza y el compañerismo.

## CUIDADO DE EQUIPO



### **Confianza y cocuidado laboral** - Anexo 33, p.97

El taller promueve la confianza y el cuidado mutuo dentro del equipo a través de dinámicas participativas y espacios de reconocimiento. Invita a reflexionar sobre el impacto de las actitudes y formas de comunicación en el bienestar colectivo, fortaleciendo prácticas cotidianas de respeto, apoyo y colaboración.



### **Los 5 pilares de un equipo sostenible** - Anexo 34, p.98

El taller aborda cinco dimensiones clave del trabajo en equipo: coordinación, comunicación, cooperación, confianza y compromiso. A través de actividades prácticas, se analizan estas dimensiones en la experiencia cotidiana del equipo, identificando oportunidades de mejora y fortalecimiento.



### **Gestión emocional y bienestar laboral** - Anexo 35, p.99

El taller desarrolla habilidades para identificar, comprender y regular emociones propias y de otros, promoviendo la resiliencia individual y colectiva. Se incorporan herramientas de autorregulación y estrategias de autocuidado para enfrentar contextos laborales exigentes.



### **Comunicación e interacción humana** - Anexo 36, p.100

El taller fortalece las habilidades comunicacionales necesarias para una convivencia laboral saludable. Permite comprender los niveles de la comunicación, desarrollar la escucha activa y promover interacciones más conscientes, claras y constructivas dentro del equipo.

## CUIDADO DE EQUIPO



### **Equipos de trabajo colaborativos** - Anexo 37, p.101

El taller fomenta el trabajo colaborativo a través del desarrollo de habilidades relacionales y comunicativas. Se reflexiona sobre la diferencia entre competencia y cooperación, promoviendo la interdependencia positiva como base para el bienestar y la efectividad del equipo.



### **Liderazgo y trabajo de equipo** - Anexo 38, p.102

El taller fortalece las habilidades de liderazgo desde el desarrollo personal. Permite reconocer competencias clave como la empatía, la escucha activa y el autoconocimiento, favoreciendo un liderazgo más consciente y adaptado a las necesidades del equipo.



### **Resolución de conflicto y trabajo en equipo** - Anexo 39, p.103

El taller entrega herramientas para comprender, gestionar y transformar conflictos de manera constructiva. Se trabajan habilidades de diálogo, escucha y regulación emocional, junto con el análisis de los distintos elementos presentes en una situación conflictiva, favoreciendo respuestas más efectivas y conscientes.

## ACTIVIDADES ONLINE



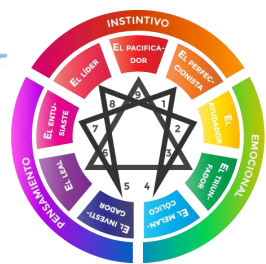
### **Astrología para equipos** - Anexo 40, p.104

Programa de 4 sesiones que utiliza la astrología como herramienta de autoconocimiento y fortalecimiento del trabajo en equipo. A partir del análisis de las cartas natales, las y los participantes exploran sus características personales y relacionales, favoreciendo el desarrollo de la autoconciencia, el liderazgo y la comprensión del otro. Promueve el despliegue del potencial individual y colectivo, fortaleciendo la confianza y la cohesión grupal.



### **Equilibrio de los 4 elementos** - Anexo 41, p.105

Programa de 2 sesiones que aborda de manera teórica y vivencial los cuatro elementos de la naturaleza —fuego, tierra, aire y agua— como dimensiones que influyen en la personalidad. Permite desarrollar el autoconocimiento y comprender las formas de pensar, actuar, comunicarse y vincularse en el contexto laboral, favoreciendo el trabajo en equipo.



### **Eneagrama para equipos** - Anexo 42, p.106

Programa de 2 sesiones que introduce el eneagrama como herramienta de comprensión de los patrones de comportamiento. Permite a las y los participantes profundizar en su personalidad y en la de sus compañeros/as, favoreciendo una mayor satisfacción laboral, motivación y calidad en las relaciones dentro del equipo.



### **Meditación para la vida laboral** - Anexo 43, p.107

Programa de 3 sesiones orientado a incorporar la meditación como herramienta de autorregulación en el trabajo. Se enseñan técnicas de respiración, visualización y atención plena para disminuir el estrés. Incluye prácticas entre sesiones, promoviendo la instalación de un hábito de autocuidado sostenido en el tiempo.


## ACTIVIDADES ONLINE





### Terapias individuales

Espacios personalizados de acompañamiento terapéutico orientados al autoconocimiento, la regulación emocional y el bienestar integral. Permiten explorar la experiencia personal, fortalecer recursos internos y desarrollar herramientas para enfrentar desafíos tanto en el ámbito laboral como personal.

### Líneas disponibles

 **Meditación y visualización** Desarrollo de técnicas de respiración, meditación y visualización para la gestión del estrés y las emociones, fortaleciendo la conexión mente-cuerpo.

 **Gestalt integrativa** Enfoque terapéutico que promueve la integración de cuerpo, emoción y mente, facilitando el cierre de procesos pendientes y el desarrollo de una mayor presencia en el aquí y ahora.

 **Psicoastrología** Interpretación de la carta natal como herramienta de autoconocimiento profundo, orientada a comprender patrones personales, potenciar habilidades y tomar decisiones más alineadas con la propia naturaleza.



# **CAPACITACIONES**

## CAPACITACIONES

Meraki ofrece capacitaciones de 3.30 horas orientadas a fortalecer habilidades socioemocionales, relacionales y/o organizacionales que contribuyen al bienestar laboral, al trabajo colaborativo y a una intervención profesional efectiva.

Las instancias combinan experiencias vivenciales, dinámicas participativas y espacios de reflexión que integran teoría y práctica, favoreciendo el aprendizaje significativo y la aplicación de herramientas concretas en el trabajo cotidiano.

A través de estas experiencias, los y las participantes pueden reconocer fortalezas y desafíos, desarrollar estrategias prácticas y generar compromisos aplicables a su realidad laboral, contribuyendo a la construcción de ambientes de trabajo saludables, colaborativos y sostenibles en el tiempo.

### AUTOCUIDADO

- Prevención del burnout y hábitos saludables
- Meditación mindfulness

### CUIDADO DE EQUIPO

- Motivación, cohesión y bienestar laboral
- Los 5 pilares de un equipo sostenible
- Gestión emocional y resiliencia
- Liderazgo y colaboración estratégica
- Comunicación y resolución de conflictos

### CUIDADO A USUARIOS/AS EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL

- Habilidades clave para la atención e intervención social
- Gestión de crisis y resolución de conflictos en la intervención social
- Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)



## METODOLOGÍA

Las capacitaciones de Meraki se desarrollan bajo un enfoque 80% vivencial y 20% teórico, combinando dinámicas grupales participativas y lúdicas que facilitan el autoconocimiento, el desarrollo de habilidades, la reflexión y el intercambio entre participantes.

Basadas en la metodología gestáltica, las actividades se conciben como experiencias directas: primero se viven y luego se reflexiona sobre ellas, permitiendo aterrizar conceptos y estrategias aplicables al equipo y su contexto laboral. Este enfoque potencia la conciencia personal, fortalece los vínculos y facilita la integración de los aprendizajes.

La capacitación se organiza en tres fases del modelo de Grupos de Encuentro:

- **Experiencia:** actividades vivenciales para explorar emociones, relaciones y dinámicas de trabajo.
- **Conceptualización:** espacios de diálogo y reflexión para analizar lo vivido e identificar aprendizajes conectados con la práctica profesional.
- **Internalización:** consolidación de aprendizajes mediante estrategias, compromisos y acciones concretas aplicables al trabajo diario.

Esta metodología integra teoría y práctica de forma coherente, promoviendo la cohesión, la motivación, el autocuidado y la efectividad profesional del equipo.

### CARACTERÍSTICAS TRANSVERSALES DE LA METODOLOGÍA

- **Participativa y centrada en las personas:** los participantes son sujetos activos del proceso de aprendizaje.
  - **Experiencial:** prioriza la vivencia directa como base del aprendizaje significativo.
  - **Reflexiva:** incorpora espacios de diálogo para elaborar y resignificar la experiencia.
  - **Aplicada al contexto laboral:** favorece la transferencia de aprendizajes al trabajo cotidiano de los equipos.
- Enmarcada en el cuidado:** respeta la seguridad emocional, los ritmos individuales y la voluntariedad de la participación.



## AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN DEL BURNOUT



### **Prevención del burnout y hábitos saludables** - Anexo 44, p.108

Capacitación vivencial orientada a reconocer señales de agotamiento físico, mental y emocional, tanto a nivel individual como grupal, y a desarrollar estrategias de regulación y autocuidado. A través de prácticas como meditación guiada, pausas activas, digitopuntura y dinámicas de reflexión, se exploran factores de riesgo y fortalezas personales y colectivas, promoviendo la construcción de hábitos que favorezcan el bienestar y la sostenibilidad del trabajo.



### **Meditación Mindfulness** Anexo 45, p.109

Capacitación vivencial orientada a incorporar prácticas de mindfulness como herramienta para el autocuidado y la regulación emocional en el trabajo. A través de meditaciones guiadas, ejercicios de respiración, pausas conscientes y atención plena, los participantes aprenden a reconocer señales de estrés, gestionar emociones y mejorar la concentración. La capacitación integra experiencias prácticas y reflexión grupal para facilitar la incorporación de estas herramientas en la rutina laboral.

## CUIDADO DE EQUIPO



### **Motivación, cohesión y bienestar laboral** - Anexo 46, p.110

Capacitación vivencial orientada a fortalecer la motivación individual y colectiva, promover la cohesión y favorecer un clima laboral saludable. Mediante ejercicios de reflexión, dinámicas participativas y diálogo grupal, los y las participantes revisan trayectorias, identifican desafíos y fortalezas del equipo, y generan estrategias y compromisos que promuevan la colaboración y el cuidado mutuo.



### **Los 5 pilares para un equipo sostenible** - Anexo 47, p.111

Capacitación vivencial que explora cinco dimensiones fundamentales del trabajo en equipo: coordinación, comunicación, cooperación, confianza y compromiso. A través de dinámicas participativas y espacios de reflexión, los participantes analizan cómo se expresan estos pilares en su práctica cotidiana, identifican desafíos y desarrollan estrategias para fortalecer la cohesión y el funcionamiento del equipo.



### **Gestión emocional y bienestar laboral** - Anexo 48, p.112

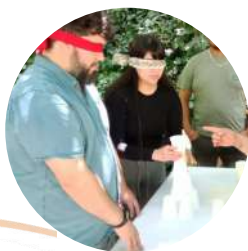
Capacitación orientada a fortalecer la identificación, comprensión y regulación de emociones propias y ajenas, promoviendo resiliencia individual y colectiva. Se trabajan estrategias de regulación emocional, reconocimiento de emociones en usuarios/as y compañeros/as, y prácticas de autocuidado que favorecen el bienestar y la efectividad profesional en contextos de alta exigencia.



### **Liderazgo y colaboración estratégica** - Anexo 49, p.113

Capacitación vivencial orientada a desarrollar liderazgo compartido y colaboración efectiva. A través de dinámicas participativas y ejercicios prácticos se abordan la toma de decisiones, la coordinación de tareas, la asignación de roles y la gestión de recursos. Los participantes reflexionan sobre sus fortalezas y responsabilidades, fortaleciendo la confianza, el compromiso y la cohesión del equipo.

## CUIDADO DE EQUIPO



**Comunicación y resolución de conflictos internos** - Anexo 50, p.114  
Capacitación orientada a fortalecer la comunicación efectiva dentro del equipo, promoviendo la escucha activa, la claridad en la expresión y la retroalimentación constructiva. Mediante dinámicas participativas y espacios de reflexión se exploran estrategias para abordar desacuerdos de manera colaborativa, favoreciendo relaciones laborales más saludables y un clima de trabajo positivo.

## CUIDADO A USUARIO/AS EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL



### **Habilidades clave para la atención e intervención social** - Anexo 51, p.115

Capacitación vivencial orientada a fortalecer competencias fundamentales para la atención a usuarios/as y la intervención en situaciones complejas. A través de dinámicas participativas, simulaciones y ejercicios prácticos se trabajan habilidades de gestión emocional, comunicación efectiva y manejo de conflictos, promoviendo intervenciones seguras, empáticas y eficaces.



### **Gestión de crisis y resolución de conflictos en la intervención social** - Anexo 52, p.116

Capacitación orientada a desarrollar habilidades para enfrentar situaciones críticas en la atención a usuarios/as, familias y adolescentes. Mediante simulaciones, análisis de casos y ejercicios prácticos se entrenan la identificación temprana de señales de alerta, la toma de decisiones bajo presión y la intervención estratégica en conflictos, promoviendo respuestas profesionales seguras y efectivas.



### **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)** - Anexo 53, p.117

Capacitación orientada a entregar herramientas básicas para brindar apoyo inicial a personas en situación de crisis o vulnerabilidad. A través de ejercicios prácticos y simulaciones se trabajan los principios del modelo de Primeros Auxilios Psicológicos, junto con habilidades relacionales como escucha activa, empatía y contención emocional. También se abordan criterios de derivación y estrategias de autocuidado profesional.



# **ESPACIOS COLABORADORES**

## ESPACIOS COLABORADORES

Trabajamos en colaboración con espacios especialmente seleccionados por su calidez, calidad humana y entorno. Son lugares acogedores tanto por sus anfitriones como por sus instalaciones, que ofrecen condiciones adecuadas para el descanso, la concentración y el trabajo grupal. Ubicados en entornos naturales, estos espacios favorecen la desconexión del ritmo cotidiano, la relajación y la conexión con la naturaleza, potenciando el bienestar y la calidad de la experiencia de cada participante.

### TODO EL AÑO

- Centro Casa mora, Providencia, Santiago
- Casa Nova, La Reina, Santiago
- Hostal Chikiyan (lugar exclusivo), El Manzano, Cajón del Maipo
  - Casa Icaro, San Alfonso, Cajón del Maipo
  - Ayun Mapu, El manzano, Cajón del Maipo
- Hostería Millahue, El Melocotón, Cajón del Maipo
- Bella Durmiente, San Alfonso, Cajón del Maipo
- Spa Mi Tatita (lugar exclusivo), Olmué

### DESDE OCTUBRE HASTA MARZO

- Casa Colibrí (lugar exclusivo), San José de Maipo, Cajón del Maipo
  - Hostal Entre Plumas (lugar exclusivo), Pirque
  - La Petite France, Guayacán, Cajón del Maipo
- Linda Loma (lugar exclusivo), Quebrada de Alvarado, Olmué



## CASA MORA

Casa Mora es un espacio acogedor, cómodo y tranquilo, ubicado en Providencia. Cuenta con salas amplias equipadas con cojines, mats, proyector y telón, adecuadas para la realización de talleres y actividades grupales. Dispone además de un patio exterior techado, rodeado de plantas y áreas verdes, que permite generar pausas al aire libre y espacios de descanso. Algunos talleres también pueden desarrollarse en este entorno.



## ALIMENTACIÓN

**DESAYUNO** - Se toma en Casa Mora y consta con té/café, leche, un trozo de queque, 1 pan marraqueta con tomate y queso.

**ALMUERZO** - Se toma en la Sangucheria Ciudad Vieja (10min caminando del Casa Mora) y consta con un hamburguesa con papas fritas o una ensalada y un bebestible, con postre opcional.



**Buddha Bowl Falafel:** Falafel con sabrosos frijoles negros, cuscús, tomates cherry, palta, mix hojas verdes y nueces. Todo acompañado con salsa tzatziki.



**Buddha Bowl Pollo:** Quinoa, Champiñones, zapallo italiano, pechuga de pollo, pimiento, mix de albahaca rúcula, almendras, queso fresco, semilla de chía.



**Buddha Bowl Salmon:** Salmón ahumado en frío, palta, tomates cherry, mix hojas verdes, rábanos y arroz blanco.



**Gran Pilón:** Hamburguesa casera 100% vacuno con pan brioche, cubierta con crema de queso azul, mermelada de cebolla, lechuga, pepinillos y panceta.



**Gran Pilón vegetariano:** Hamburguesa vegetariana en pan hamburguesa cubierta con crema de queso azul, mermelada de cebolla, lechuga, pepinillos y panceta vegetariana.



**Veguiwimpy (vegano):** Hamburguesa vegana en pan hamburguesa negro vegano, sin gluten y kosher, tomate, palta, pepinillos, kale, queso panceta, ketchup y mayonesa vegana.





**Smoky Burger:** Hamburguesa 100% vacuno ahumada en casa, en pan hamburguesa acompañada con salsa BBQ, aros cebolla, panceta ahumada, salsa queso cheddar a la pimienta, lechuga, tomate y ají verde frito.



**Pitagoras (vegano):** Hamburguesa vegana en pan hamburguesa negro vegano sin gluten, con berenjena asada, queso vegano, tomatitos en aceite de oliva, lechuga, pepinillos y mayo vegana.

#### OPCIONES DE POSTRES



**Postre Ciudadano:** Brownie tibio de chocolate y nuez sobre crema de whisky y helado de crema stracciatella.



**Postre Ciudad Vieja:** Deliciosa crema de lúcuma, acompañada de Almendras tostadas, nueces y frambuesa fresca, todo bañado en chocolate negro y blanco para disfrutar cada bocado.



**Sopaipillas Pasadas:** 3 sopaipillas caseras en chancaca aromatizada con cáscara de limón, naranja y canela. Acompañadas con una bola de helado vainilla artesanal.



## CASA NOVA

Casa Nova es un espacio de trabajo ubicado en la comuna de La Reina, en un entorno natural poco habitual dentro de la ciudad. Su ambiente de silencio, vegetación y amplitud favorece el desarrollo de actividades enfocadas en habilidades personales y relacionales. El lugar cuenta con áreas verdes, quincho y piscina, ofreciendo un espacio integral para jornadas de aprendizaje, conexión y bienestar.



## ALIMENTACIÓN

### DESAYUNO

Café de grano, variedad de te, agua, jugo, variedad de panes, queso de cabra, queso de vaca, mantequilla, pechuga de pavo, fruta de la estación.

**ALMUERZO** - Cada participantes elige un plato principal.

**Opciones de platos principales**, acompañado con ensaladas surtidas: tomate, cebolla, brócoli, lechuga, pepino, limón, vinagre de manzana, aceite de oliva, quinoa o arroz basmati.

- ◇ Carne a la olla
- ◇ Merluza a la plancha
- ◇ Tortillas de verduras

### Postre

- ◇ Fruta de la estación con helado

Incluye pan y bebestible.

### COFFEE BREAK

Café de grano, variedad de té, variedad de panes y de galletas, fruta de la estación, agua y jugo.

Opción de comida vegana o dietas específicas.





**MERAKI**  
AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPO

DISTINCIÓN  
Turismo  
Sustentable



## HOSTAL CHIKIYAN

Ubicado en El Manzano, San José de Maipo, el Hostal Chikiyan se emplaza en medio del bosque nativo, ofreciendo un entorno íntimo y profundamente conectado con la naturaleza. Construido con maderas recicladas de antiguas demoliciones, cada rincón guarda una historia y da vida a una arquitectura sustentable en armonía con su entorno, reconocida con el Sello de Turismo Sustentable. El espacio invita a recorrer senderos, descubrir aleros de roca y disfrutar de tinajas de hidromasaje bajo los árboles, en un ambiente de tranquilidad y desconexión. Su modalidad de turismo exclusivo permite vivir una experiencia íntima y personalizada, ideal para el descanso y la conexión grupal.



## ALIMENTACIÓN

### DESAYUNO

Pan amasado, huevos revueltos, queso, mantequilla, mermelada, panqueques, café, té, leche y jugo.

**ALMUERZO** - Cada participante elige un plato principal y postre ( con mínimo de 3 personas porplato).

#### Opciones de platos principales

- ◇ Filete miñon (vacuno con tocino) con arroz al cilantro
- ◇ Quiche de verduras (vegetariano)
- ◇ Humitas con ensalada chilena (vegano)

#### Opciones de postres

- ◇ Leche asada
- ◇ Helado de leche con galletas
- ◇ Helado vegano con fruta

Incluye ensalada surtida, pan, bebestible, vino tinto y café o té.

### COFFEE BREAK

Jugo natural, té o café, leche y queque

Opción de comidas también para otras dietas específicas



## CASA ICARO

Casa Ícaro es un espacio ubicado en San Alfonso, Cajón del Maipo, que surge de la restauración de la antigua Viña Los Nietos. Ha sido transformado en un entorno diseñado para el descanso, la relajación y la conexión con la naturaleza y el silencio.

El lugar cuenta con piscina, tinaja de agua caliente al aire libre, sector de fogata, quinchos y un salón equipado con wifi. Sus distintos espacios permiten disfrutar del entorno natural y de vistas privilegiadas, ofreciendo una experiencia propicia para el bienestar, la desconexión y el trabajo grupal en un ambiente tranquilo y acogedor.



## ALIMENTACIÓN

### DESAYUNO

Té y café, jugo, frutas, agua mineral, pan, mantequilla, tomate picado con cibulet, palta, huevo, queso, dulce del día (kuchen, queque de zanahoria, berlín).

**ALMUERZO** - Cada participante elige un plato principal y un postre.

**Opciones de platos principales**, servido con ensalada de la estación y un acompañamiento a elección: arroz, papas rústicas o ensalada rusa.

- ◇ Milanesa de pollo/ Carne al jugo / Chuleta de cerdo
- ◇ Tortillas de verduras (vegetariano)
- ◇ Fritos de plátano (vegano)
- ◇ Fetuchini con salsa boloñesa de lentejas rojas (vegano)

### Opciones de postres

- ◇ Helado
- ◇ Flan con dulce de leche
- ◇ Macedonia de fruta con salsa de frambuesa

Incluye: copa de vino tinto o cerveza, bebida, agua mineral, té, café o infusión

### COFFEE BREAK

Te, café, infusión fría (hierbas aromáticas), pan con cremas para untar, dulce del día (queque de zanahoria, pastel, kuchen).

Opción de comidas también para otras dietas específicas.



## AYUN MAPU

Ubicado en el Manzano, San José de Maipo, Ayun Mapu es un espacio rodeado de naturaleza, montañas y árboles nativos, diseñado para ofrecer una experiencia acogedora y de conexión con el entorno. Dispone de diversos espacios orientados al descanso y la recreación, como terrazas, piscina, tinajas, áreas verdes y zonas de esparcimiento.

Cuenta además con salón para reuniones, conexión wifi y equipamiento para proyección, permitiendo desarrollar actividades en un entorno cómodo y funcional. El recinto es de uso exclusivo para el equipo, asegurando una experiencia íntima, personalizada y propicia para el bienestar y el trabajo grupal.



## ALIMENTACIÓN

### DESAYUNO

Té, café de grano y leche, jugo, pan amasado acompañado de mermelada, queso, huevo, mantequilla y dulce.

**ALMUERZO** - Cada participante elige un plato principal.

#### Entrada

Ensalada surtida por persona

**Opciones de platos principales-** Acompañamientos: papas rústicas o arroz al curry.

- ◇ Carne al jugo
- ◇ Pollo con crema de champiñón
- ◇ Tortilla de verduras salteadas

#### Postre

Ensalada de fruta de la estación

Incluye café, té, o agüitas de Hierbas, bebida, jugo, pan amasado y pebre.

### COFFEE BREAK

Té, café de grano, agua de hierbas y agua purificada, sándwich de pan de molde con queso y jamón o queso y tomate, y queque.

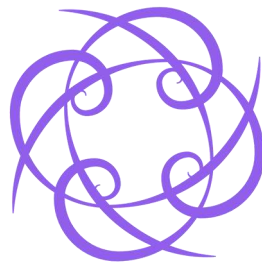
Opción de comida para dietas específicas.



## ESPACIO COLIBRI DORADO

Ubicado en la precordillera del Cajón del Maipo, en San José de Maipo, Espacio Colibrí Dorado ofrece un entorno natural privilegiado para el desarrollo de actividades y experiencias de bienestar. La parcela cuenta con espacios interiores y exteriores adecuados para talleres, además de amplias terrazas y áreas verdes que invitan al descanso, la contemplación y la conexión con la naturaleza. Entre estos espacios de esparcimiento se incluyen la piscina con vista a la montaña y zonas con mesa de ping pong y taca-taca, ideales para complementar la experiencia con momentos recreativos. El recinto es de uso exclusivo para el equipo, asegurando una experiencia íntima, personalizada y propicia para el trabajo grupal en un ambiente natural.





**MERAKI**  
AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPO

## ALIMENTACIÓN

### DESAYUNO

Café, té y leche, jugo, 2 panes amasados por persona con queso fresco, tomate en rodajas, huevos revueltos, mantequilla, mermelada.

### ALMUERZO

#### Entrada

Ensalada surtida por persona: mix de hojas verdes, quinoa, pepino y tomate cherry, semillas, aceite de oliva y limón

#### Opciones de platos principales

- ◇ Carne a la olla con papas rusticas al horno, pastelera o arroz
- ◇ Polla Milanesa con papas rusticas al horno, pastelera o arroz
- ◇ Lasañas vegetarianas de verduras

#### Postre

Bávaro de fruta con crema y frutas de la estación

Incluye pan, agua, agua saborizada, café, té, infusiones.

### COFFEE BREAK

Pizzas caseras, frutas de estación, queque, jugo, café, té y leche.

Opción de comidas también para otras dietas específicas.



## HOSTERÍA MILLAHUE

Ubicada en San Alfonso, Cajón del Maipo, la Hostería Millahue es un espacio diseñado para el descanso, la recreación y el bienestar en un entorno natural privilegiado. Cuenta con restaurante climatizado, piscina temperada con jacuzzi, piscina al aire libre y diversos espacios de esparcimiento como salones de juegos, mesas de pool, ping-pong y taca-taca, además de canchas deportivas y minigolf. El entorno, rodeado de montañas y árboles nativos, ofrece aire limpio y tranquilidad, generando un ambiente propicio para desconectarse de la rutina, reducir el estrés y disfrutar de una experiencia integral de relaxo y convivencia grupal.



## ALIMENTACIÓN

### DESAYUNO

Café, té, leche, jugos., opciones de Sándwich: Barros Jarpa y Ave Palta en pan Amasado, galletas, queques y frutas.

**ALMUERZO** - Cada participante elige un aperitivo, un plato principal y un postre.

#### Aperitivo

Pisco Sour o Borgoña o Cerveza o Bebida o Jugo a elección con empanadas de pino o de queso

#### Opciones de platos principales

- ◇ Asado de Lomo, Costillar de Cerdo o Pollo Asado con Ensaladas surtidas y Arroz mayo.
- ◇ Lasañas de berenjenas
- ◇ Burrito vegano

#### Postre

Copa Helada de Frutas con salsas y galletas.

Incluye café, té, o Agüitas de Hierbas, bebida o cerveza o vino o jugo, pan Amasado, Mantequilla y pebre.

### ONCE

Café, Te, Leche, Jugo o Bebida, Sándwich Churrasco tomate mayo o Barros Luco, en pan amasado, Kuchen.

Opción de comida para dietas específicas.





**MERAKI**  
AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPO

## BELLA DURMIENTE

Ubicada en Los Maitenes, San Alfonso, Cajón del Maipo, La Bella Durmiente es un espacio diseñado para el descanso, el bienestar y el desarrollo de actividades en un entorno natural privilegiado. Cuenta con salón equipado para talleres, restaurante, piscina temperada y piscina exterior, además de lodges y espacios de spa que incluyen cama de cuarzo. Dispone también de áreas recreativas como sala de juegos y amplias zonas verdes.

Rodeado de especies nativas como quillayes, maitenes y litres, el lugar ofrece un ambiente de tranquilidad y conexión con la naturaleza, ideal para experiencias de relaxo y trabajo grupal.



## ALIMENTACIÓN

### DESAYUNO

Jugo, té, café, chocolate caliente, sándwich ave mayo, jamón queso o tomate queso y dulce del día.

**ALMUERZO:** Cada participante elige una entrada, plato principal y postre.

#### Opciones de entradas

- ◇ Crema de champiñones
- ◇ Ensalada campesina
- ◇ Ceviche de quinoa

#### Opciones de platos principales

- ◇ Carne al jugo (con arroz, papas al orégano, papas fritas, o puré rustico)
- ◇ Pollo relleno (con arroz, papas al orégano, papas fritas, o puré rustico)
- ◇ Pasta del día vegetariana con salsa a elección

#### Opciones de postres

- ◇ Helado
- ◇ Leche asada
- ◇ Ensalada de frutas

Incluye pan amasado, lactonesa y un bebestible (bebida, jugo o vino)

### COFFEE BREAK

Jugo, te, café, chocolate caliente, tapaditos y pastelitos

Opción de comida vegana o dietas específicas.



## HOSTAL ENTRE PLUMAS

Ubicado en Camino Las Palomas, Pirque, Hostal Entre Plumas es una encantadora casa de ladrillos rosados, de arquitectura original, rodeada por un amplio jardín de pasto verde donde esculturas de piedra se integran armoniosamente con árboles, plantas y frutales.

Sus espacios amplios y acogedores, junto a una gran terraza con vistas despejadas hacia el horizonte, una hermosa piscina y una mesa de ping-pong, crean el ambiente perfecto para relajarse, compartir y disfrutar de una jornada significativa en equipo.

El espacio es de uso exclusivo para el equipo, lo que permite generar una experiencia íntima, personalizada y enfocada en la conexión grupal.



## ALIMENTACIÓN

### DESAYUNO

Café, té y leche, jugo, 2 panes amasados por persona con queso fresco, tomate en rodajas, huevos revueltos, mantequilla, mermelada.

### ALMUERZO

#### Entrada

Ensalada surtida por persona: mix de hojas verdes, quinoa, pepino y tomate cherry, semillas, aceite de oliva y limón

#### Opciones de platos principales

- ◇ Carne a la olla con papas rusticas al horno, pastelera o arroz
- ◇ Polla Milanesa con papas rusticas al horno, pastelera o arroz
- ◇ Lasañas vegetarianas de verduras

#### Postre

Bávaro de fruta con crema y frutas de la estación

Incluye pan, agua, agua saborizada, café, té, infusiones.

### COFFEE BREAK

Pizzas caseras, frutas de estación, queque, jugo, café, té y leche.

Opción de comidas también para otras dietas específicas.





**MERAKI**  
AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPO

## LA PETITE FRANCE

La Petite France está ubicado en Guayacán, Cajón del Maipo. Es un bello rincón de descanso que ofrece un ambiente grato y una gastronomía que se inspira en las tradiciones alsacianas. Su cocina invita a vivir un pequeño momento del sabor culinario de Francia. Con sus jardines, sus espacios verdes, su vista a las montañas cajoninas, su piscina y sus distintos servicios de spa, La Petite France constituye un espacio de tranquilidad y de relajación para el bienestar de sus huéspedes.



## ALIMENTACIÓN

**DESAYUNO** - Café, té, jugo natural, queque (o medialunas), pan tostado, jamón, queso, mantequilla, mermelada, huevos revueltos, granola, yogurt.

**ALMUERZO** - Cada participante elige un aperitivo, entrada, plato principal y postre.

**Aperitivo:** Jugo natural, kir royal, cerveza o pisco sour

### Opciones entradas

- ◇ Paté del chef y mostaza Dijón importada
- ◇ Crema de verduras
- ◇ Ensalada del día (vegetariana)

### Opciones plato principal

- ◇ **L'Entrecôte Champêtre:** Lomo vetado en salsa de champiñones o pimienta verde o queso azul, con Mil hojas de papas y ratatouille provenzal
- ◇ **Les Pâtes Noires aux Fruits de Mer:** Pastas artesanales a la tinta de calamar servidas en salsa de ostión, salmón ahumado, camarón, azafrán y parmesano
- ◇ **Le Risotto à l'Huile de Truffe:** Risotto de champiñones con un toque de aceite de trufas (opción vegetariana)

### Opciones postre

- ◇ Mousse de chocolate belga semi amargo
- ◇ Crème brûlée

Incluye 2 bebestibles: bebida o agua mineral, Café de grano, té o hierbas.

**COFFE BREAK** - Café, té, jugo natural, queque y galletas

Opción de comida vegana u otras dietas específicas.



## SPA MI TATITA

Ubicado en Olmué, sector Granizos, a los pies del cerro La Campana, Spa Mi Tatita es un espacio acogedor orientado al descanso y la relajación en un entorno natural privilegiado. Su tranquilidad y conexión con la naturaleza permiten una desconexión real de la vida urbana.

El recinto cuenta con piscina al aire libre, piscina temperada y tinaja de agua caliente, ofreciendo diversas alternativas de bienestar. Su modalidad de uso exclusivo asegura una experiencia íntima, personalizada y propicia para el descanso y la convivencia grupal.



## ALIMENTACIÓN

### DESAYUNO

Té, café, leche, jugo natural, sándwich jamón queso o tomate queso y queque.

**ALMUERZO** - Cada participante elige su empanada, su plato principal y postre.

**Aperitivo:** cerveza o copa de vino y una empanada de queso o de pino.

**Opciones Platos principales:** incluye ensalada surtida y un vaso de bebida.

- ◇ Carne al jugo con arroz
- ◇ Pechuga de pollo a las finas hierbas con papas mayo
- ◇ Fricasé de carne de soya con arroz
- ◇ Menestra de lentejas con arroz

### Opciones Postres

- ◇ Macedonia de frutas
- ◇ Helado

Incluye agua, bebida, pan y salsas.

### COFFEE BREAK

Té, café, leche, trozo de torta o pie de limón, mini quesadillas de jamón y queso / queso (vegetariano).

Opción de comidas también para otras dietas específicas.





**MERAKI**  
AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPO

## LINDA LOMA

Ubicada en Olmué, sector Las Palmas, Linda Loma es un espacio único que destaca por su fusión entre lo artístico y lo ecológico, ofreciendo una experiencia auténtica en conexión con la naturaleza. Sus construcciones en barro, el uso de energías sustentables y los baños secos reflejan un compromiso real con el entorno. El lugar cuenta con diversos espacios al aire libre que invitan al encuentro y la contemplación, además de piscina y jacuzzi que complementan la experiencia de descanso. Su uso exclusivo permite vivir una experiencia íntima y personalizada.



## ALIMENTACIÓN

### DESAYUNO

Bircher Muesli (yogurt con cereales, semillas y fruta), queso, jamón, huevos revueltos, mermelada, mantequilla, pan, té / café

**ALMUERZO** - Cada participante elige su entrada, plato principal y postre.

#### Entradas

- ◇ Tomate relleno con pollo
- ◇ Tomate relleno con atún
- ◇ Tomate relleno con choclo

#### Plato principal

- ◇ Carne al jugo con arroz o con papas fritas
- ◇ Charquicán vegetariano

#### Postre

- ◇ Torta de hojarasca con mermelada de frutos rojos casera, crema pastelera y cubierto con merengue italiano
- ◇ Papayas con crema

Incluye: ensalada mixta, agua con hierbas orgánicas del huerto.

### COFFE BREAK

Agua de vertiente con hierbas orgánicas de la huerta, te/café, kuchen, fruta, jugo natural.

Opción de comidas también para otras dietas específicas.





# ANEXOS

## ANEXO 1 - PRESENTACIÓN DEL EQUIPO (1)



**Fanny Blanchard Pichon** es creadora y coordinadora general de Meraki. Terapeuta en Gestalt Integrativa, facilitadora grupal de desarrollo personal y psicoastróloga, cuenta con más de 8 años de experiencia en la realización de talleres y procesos terapéuticos individuales y grupales, orientados al autoconocimiento, la autoexploración y la transformación personal.

**Andrea Ciudad Gatica** es terapeuta de digitopuntura, terapeuta holística y corporal, bailarina y anfitriona de Meraki. Cuenta con experiencia en jornadas de autocuidado y desarrollo humano, guiando espacios de transformación a través del cuerpo, la sensibilidad y la conexión interior.



**Olaya Guzmán De Laurel**, Olaya Guzmán De Laurel, naturópata, se dedica al cultivo de plantas medicinales y al desarrollo de fitomedicinas orientadas a la prevención y regeneración de la salud. Además, es profesora de yoga, disciplina que integra como herramienta de equilibrio físico y mental.

**Juan Pablo Montes**, es psicólogo humanista transpersonal, psicoterapeuta e instructor de meditación, mindfulness y reiki. Cuenta con experiencia clínica con jóvenes y adultos, así como en docencia universitaria y facilitación de talleres de desarrollo personal.



**Aaron Trajtmann**, es psicólogo, magíster en Intervención Psicosocial y docente universitario. Su trabajo se centra en la salud mental, la investigación y la formación en competencias relacionales, con enfoque en comunicación, trabajo en equipo y contextos socioeducativos.

## ANEXO 1 - PRESENTACIÓN DEL EQUIPO (2)



**Jorge Campos** es psicólogo clínico, docente universitario e instructor de meditación, mindfulness y reiki. Especializado en psicología humanista transpersonal y arteterapia, cuenta con amplia experiencia en acompañamiento emocional y trabajo con equipos.

**Daniela Fernández Astudillo** es actriz, coach corporal y facilitadora de procesos grupales. Integra herramientas del teatro, el circo y el coaching para fortalecer la confianza, la cohesión y la comunicación en equipos de trabajo, promoviendo el desarrollo individual y colectivo desde el cuerpo y la experiencia.



**Josefina López** es música, programadora web, artista audiovisual y terapeuta corporal. Su enfoque integra el movimiento, la música y la voz como herramientas fundamentales para la autorregulación, el autocuidado y el desarrollo humano.

**Carolina Palacios** es artista, escritora y terapeuta especializada en cosmética natural, plantas medicinales y aromaterapia. Su trabajo vincula el olfato, la memoria, el arte y la terapia como caminos de exploración y bienestar.



**Lucía Tobar** es terapeuta corporal, astróloga, doula y bailarina, con más de 25 años de experiencia en el trabajo con el cuerpo. Acompaña procesos de transformación integrando diversas herramientas desde una perspectiva vivencial y profunda.

## ANEXO 1 - PRESENTACIÓN DEL EQUIPO (3)



**Anastasia Manlai** es terapeuta en Gestalt Integrativa y facilitadora grupal de desarrollo personal. Integra herramientas como Hakomi, SoulCollage y meditación en procesos psicoterapéuticos individuales y grupales, con experiencia en talleres y capacitaciones.

**María José Perona** es terapeuta holística con más de 15 años de experiencia en trabajo grupal. Especializada en flores de Bach, masoterapia, reiki y meditación, promueve procesos de sanación integral desde un enfoque empático y personalizado.



**Carolina Cáceres** es masoterapeuta holística con enfoque integral en el bienestar físico y emocional. Se especializa en masajes de relajación y descontracturantes, integrando técnicas como ventosas, digitopuntura, reflexología podal y respiración consciente. Su trabajo se orienta a disminuir el estrés y promover el equilibrio y la conexión con el cuerpo.

**Karla López** es quiromasajista, reflexóloga y terapeuta floral, con amplia experiencia en el ámbito deportivo y clínico. Ha trabajado con deportistas de distintos niveles, así como con personas en procesos de rehabilitación y bienestar general.



**Jacinta Guzmán** es masoterapeuta especializada en masajes de relajación, sonoterapia y técnicas descontracturantes con ventosas. Su enfoque busca aliviar tensiones, reducir el estrés y generar espacios de bienestar integral desde un trato cercano y profesional.

# ANEXO 2 - LISTADO DE EQUIPOS CON QUIEN HEMOS COLABORADO (1)

## REGIÓN METROPOLITANA

### MEJOR NIÑEZ

- **Oficina por la Protección de los Derechos de la Niñez / Oficina Local de la Niñez** - Quilicura, La Granja, Peñalolén, Calera de Tango, San Ramón, San Miguel, La Pintana, Isla de Maipo, Independencia, Alhué, Lo Barnechea, Cerro Navia, Curacaví, Estación Central, Lo Espejo, María Pinto, San Joaquín, Lampa, Paine.
- **OTROS - Programa reparación de Maltratos** - Cerrillos, Puente Alto, Cordillera, Maipú, Lampa / **Programa de Desarrollo Comunitario** La Granja, La Pintana y San Joaquín / **Programa de Prevención Familiar** La Granja, Quilicura / **Programa de Liderazgo Educativo** Independencia, **Programa de Integración Educativa** Peñalolén .

### SERNAMEG

- **Centros de la Mujer** - Calera de Tango, San Bernardo, Recoleta, Pedro Aguirre Cerda, El Bosque, Buin, Santiago Centro, La Pintana, Quinta Normal, María Pinto, Maipú, Curacaví, La Florida, Peñalolén, Lampa, Lo Espejo, Renca, Ñuñoa, Macul, Isla de Maipo, Chacabuco, La Granja, Cerro Navia, Cordillera, Estación Central, Independencia, La Reina, Lo Prado, San Ramón.
- **Centros de Atención Inicial** - Maipú, Colina, Melipilla, Estación Central.
- **Centros de Atención Especializada** - Maipú, Colina, Melipilla, Estación Central, Santiago.
- **Programa de Prevención contra la Violencia** - Calera de Tango, Cerro Navia, Chacabuco, Maipú, Recoleta, Quilicura, Santiago, Estación Central, Lo Espejo, San Bernardo, La Florida, Melipilla, Cordillera, Lo Prado, Quinta Normal, Colina, La Pintana, Pedro Aguirre Cerda.
- **Casas de Acogida / Residencias Transitorias** - San Bernardo, Maipú, Independencia.
- **Programa Mujeres Jefas de Hogar** - Quilicura, La Cisterna, Lampa, Curacaví, La Pintana, Calera de Tango, Ñuñoa, Padre Hurtado, Alhué, Estación Central, Isla de Maipo, La Reina, Providencia, San Bernardo, Quinta Normal, Santiago, La Granja, Cerrillos, Paine, Peñaflor, Colina, San Pedro, San Miguel, San Joaquín, El Bosque, Cerro Navia, Independencia, Recoleta.
- **Centro de rehabilitación de hombres** - Quinta Normal.
- **Representación Jurídica** - Santiago.

### SENAME

- **Centro de Internación Provisoria** San Joaquín
- Programa **Orientación en Libertad** Renca

### OTROS PROGRAMAS E INSTITUCIONES (RM)

- **Programa Red Local de Apoyos y Cuidados** - Quinta Normal, Independencia, Pedro Aguirre Cerda.
- **Programa Lazos** - Pudahuel, La Pintana, Recoleta, Pedro Aguirre Cerda, Lampa, Renca, La Florida, Maipú, Estación Central, Santiago, San Bernardo, Quinta Normal, Colina, San Miguel, Puente Alto, Independencia, Cerrillos, Cerro Navia, La Granja, Lo Prado, Peñalolén, Conchalí, El Bosque, La Cisterna, Peñaflor, San Ramón, Talagante.

## ANEXO 2 - LISTADO DE EQUIPOS CON QUIEN HEMOS COLABORADO (2)

- **Cuidados Domiciliarios - Quinta Normal, Recoleta.**
- **Programa Familias** - Santiago, Ñuñoa, Independencia, La Granja, Renca, Peñalolén, Huechuraba, Quilicura.
- **Registro Social de Hogares** - Independencia, Renca, Peñalolén, Cerrillos.
- **Oficina Municipal para la Inserción laboral** - Calera de Tango, Paine.
- **SENDA** - Paine.
- **Sistema de Alerta Temprana** - Peñalolén.
- **Servicio Violencia Intra Familiar – Universidad Alberto Hurtado**
- **Corporaciones Municipales de Salud** - Ñuñoa, San José de Maipo, Recoleta.
- **Corporaciones Municipales de Educación** - Ñuñoa, San José de Maipo.
- **Equipo Enlace** - San Bernardo.
- **Equipo Proyecto Crece en Comunidad** - San Bernardo.
- **Somos Barrio** - Cerro Navia.
- **Seguridad y Oportunidades** - Santiago.
- **INAPI Chile**

### QUINTA REGIÓN

#### MEJOR NIÑEZ

- **FAE El Roble** – Valparaíso
- **FAE El Quillay** – Viña del Mar
- **FAE El Canelo** – Viña del Mar

#### SERNAMEG

- **Centros de la Mujer** - Valparaíso, Villa Alemana
- **Centros de Atención Inicial** - Viña del Mar, Villa Alemana
- **Centros de Atención Especializada** - Villa Alemana
- **Programa de Prevención contra la Violencia** - Villa Alemana
- **Residencias Transitorias** - Valparaíso.

#### OTROS PROGRAMAS E INSTITUCIONES

- **Programa Lazos** - Villa Alemana
- **Municipalidad de Valparaíso**

## MEDITACIÓN MINDFULNESS

### OBJETIVO GENERAL

Desarrollar habilidades de atención plena y respiración consciente como herramientas prácticas para la gestión del estrés y el fortalecimiento del autocuidado en la vida cotidiana y laboral, favoreciendo el bienestar individual y la participación en entornos de trabajo más saludables y conscientes.

### CONTENIDOS

- Principios del mindfulness: desarrollo de la atención plena desde el aquí y ahora, la aceptación y el no juicio como base del autocuidado.
- Relación mente – emoción – cuerpo: comprensión de cómo los pensamientos influyen en la experiencia emocional y en las respuestas fisiológicas.
- Conciencia de la experiencia directa: diferenciación entre lo que ocurre en el presente y las reacciones automáticas (pensamientos y emociones).
- Regulación a través de la respiración: aprendizaje de técnicas de respiración consciente y diafrágica para disminuir la activación y el estrés.
- Focalización de la atención: entrenamiento de la mente para dirigir y sostener la atención de forma intencionada.
- Visualización y presencia: uso de imágenes mentales para facilitar estados de calma y conexión interna.
- Mindfulness aplicado al autocuidado: incorporación de la atención plena como herramienta concreta para la gestión del estrés en la vida cotidiana y laboral.

### METODOLOGÍA

Taller de carácter teórico-práctico con énfasis en la experiencia directa.

Incluye ejercicios de meditación guiada, respiración, visualización y espacios de reflexión individual y grupal, promoviendo la participación activa y la aplicación de herramientas en el contexto laboral.

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.

### RELATOR/A

#### Juan Pablo Montes

Psicólogo clínico, diplomado en Gestalt y Psicología Transpersonal. Cuenta con experiencia en consulta privada y facilitación de prácticas de mindfulness orientadas al bienestar y la gestión del estrés.

## PODER DE LA MENTE Y AUTOCONFIANZA

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la autoconfianza mediante la comprensión del impacto de los pensamientos y el lenguaje interno en la experiencia emocional, incorporando herramientas prácticas de autorregulación basadas en visualización y autoconocimiento, favoreciendo el bienestar personal y una participación más segura y efectiva en el entorno laboral.

### CONTENIDOS

- Relación pensamiento – emoción – cuerpo: comprensión de cómo los pensamientos generan respuestas emocionales y fisiológicas.
- Diálogo interno y autoconfianza: identificación de patrones automáticos que influyen en la percepción de capacidad personal.
- Reformulación del lenguaje interno: estrategias prácticas para transformar pensamientos limitantes en un lenguaje más funcional y posibilitador.
- Principios aplicados de Programación Neurolingüística (PNL): uso del lenguaje y las representaciones mentales para influir en la experiencia interna.
- Visualización como herramienta de autorregulación emocional: activación de estados internos de seguridad, calma y confianza.
- Reconocimiento de pilares personales de seguridad: identificación de recursos internos y externos como base de la autoconfianza.
- Autoconfianza y autenticidad: comprensión del impacto del rol en la seguridad personal y desarrollo de una expresión más auténtica.
- Impacto del lenguaje en los vínculos: desarrollo de una comunicación consciente, basada en el reconocimiento, la asertividad y el cuidado en el uso de las palabras.

### METODOLOGÍA

Taller experiencial, práctico y participativo, centrado en la aplicación de herramientas concretas de autorregulación emocional. Integra ejercicios vivenciales, visualización guiada y técnicas de reformulación del lenguaje interno basadas en PNL, junto con espacios de reflexión individual y grupal.

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

#### **Fanny Blanchard**

Psicoterapeuta en Gestalt Integrativa, facilitadora de procesos grupales y desarrollo personal, astróloga. Cuenta con experiencia en consulta clínica, talleres y capacitaciones orientadas al bienestar y fortalecimiento del trabajo en equipo.

## AUTOMASAJE Y DIGITOPUNTURA

### OBJETIVO GENERAL

Disminuir el malestar físico mediante el reconocimiento de zonas de tensión y la incorporación de técnicas prácticas de automasaje, digitopuntura, respiración y movimiento, favoreciendo el autocuidado corporal en la vida cotidiana y laboral y contribuyendo a equipos más saludables y con mayor conciencia del cuidado corporal .

### CONTENIDOS

- Conciencia corporal: identificación de zonas de tensión, dolor y sobrecarga física.
- Relación cuerpo – tensión – estrés: comprensión del impacto del desgaste emocional en el cuerpo.
- Técnicas de automasaje: aprendizaje de maniobras basadas en Masaje Champi para la auto-aplicación en cabeza, cuello, hombros, brazos y rostro.
- Digitopuntura aplicada: estimulación de puntos energéticos para la liberación de bloqueos y regulación del flujo de energía.
- Respiración consciente: uso de la respiración como herramienta de apoyo para la liberación de tensiones.
- Movimiento y elongación: incorporación de estiramientos, posturas eficientes y técnicas de contacto con el piso para aliviar cargas corporales.
- Autocuidado corporal aplicado: integración de herramientas simples y accesibles para la prevención y manejo del malestar físico en el entorno laboral.

### METODOLOGÍA

Taller principalmente vivencial, centrado en la práctica guiada y la autoaplicación de técnicas corporales.

Incluye ejercicios de escaneo corporal, automasaje, digitopuntura, respiración y movimiento consciente, complementados con breves contenidos teóricos y espacios de reflexión.

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 y bienestar integral.

## 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, emocional y vincular, y contribuyendo a equipos más conectados y colaborativos.

### 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.

## REIKI Y AUTOREIKI

### OBJETIVO GENERAL

Favorecer la regulación energética y el bienestar físico y emocional mediante el aprendizaje y la práctica de técnicas de Reiki y autoreiki como herramientas de autocuidado, contribuyendo a la reducción del estrés y al fortalecimiento de equipos más equilibrados y sostenibles.

### CONTENIDOS

- Energía y bienestar: comprensión del concepto de energía vital (Ki) y su relación con la salud física y emocional.
- Sistema energético: introducción a los chakras y meridianos como centros de regulación energética.
- Reiki como herramienta de regulación: fundamentos y principios de la práctica del Reiki.
- Técnica de aplicación: aprendizaje de posiciones y secuencias básicas para la práctica en otros y en uno mismo.
- Autoreiki: desarrollo de la autoaplicación como herramienta de autocuidado cotidiano.
- Relajación y presencia: uso de la meditación y la conexión corporal para facilitar estados de calma.
- Integración en la vida diaria: incorporación del Reiki como práctica accesible para la gestión del estrés y el bienestar integral.

### METODOLOGÍA

Taller teórico-práctico con énfasis en la experiencia vivencial.

Incluye una introducción conceptual a la técnica, seguida de práctica guiada en duplas (dar y recibir) y ejercicios de autoreiki, favoreciendo el aprendizaje experiencial y la conexión con la propia energía.

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.

# PAUSAS ACTIVAS PARA EL BIENESTAR

### OBJETIVO GENERAL

Fomentar el bienestar y el autocuidado en el entorno laboral mediante la incorporación de técnicas simples de movimiento consciente, respiración y relajación, orientadas a reducir el estrés, mejorar la salud corporal y favorecer equipos más activos, regulados y sostenibles en el tiempo.

### CONTENIDOS

- Movimiento y salud laboral: comprensión del impacto del sedentarismo en el cuerpo y la importancia de la activación física.
- Conciencia corporal: desarrollo de la percepción del cuerpo para identificar tensiones y hábitos posturales.
- Respiración consciente: técnicas de respiración y meditación para disminuir la activación y favorecer la calma.
- Movilidad y elongación: ejercicios prácticos para aliviar rigidez muscular, especialmente en espalda, cuello y hombros.
- Activación y relajación corporal: secuencias de movimientos para equilibrar energía y reducir la fatiga.
- Trabajo en parejas y grupos: ejercicios de apoyo mutuo que favorecen la conexión y el bienestar grupal.
- Autocuidado aplicado: incorporación de pausas activas como hábito cotidiano en el espacio laboral.

### METODOLOGÍA

Taller vivencial y práctico, centrado en la experiencia corporal y la aplicación inmediata de herramientas.

Incluye ejercicios de respiración, meditación guiada, movilidad, estiramientos y dinámicas en parejas o grupos, favoreciendo el bienestar físico, la activación corporal y la regulación del estrés.

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 bienestar integral, trabajo corporal y facilitación de espacios grupales.

## MEDICINA PELVICA Y UTERINA

### OBJETIVO GENERAL

Favorecer la reconexión con la zona pélvica como centro de vitalidad, energía y poder personal, a través de movimientos conscientes que permitan liberar tensiones, aumentar el bienestar corporal y fortalecer la autoestima, contribuyendo a una mayor presencia, seguridad personal y bienestar en el entorno laboral.

### CONTENIDOS

- La pelvis como centro de energía vital: conciencia corporal y conexión con el cuerpo.
- Relación entre cuerpo, emoción y energía en la zona pélvica.
- Identificación de tensiones, rigidez y desconexión corporal.
- Movimiento pélvico consciente: técnicas simples para soltar, flexibilizar y activar la pelvis.
- Energía, placer y bienestar: ampliación de la capacidad de disfrute y conexión con el propio cuerpo.
- Poder personal y autoestima: reconexión con recursos internos desde el cuerpo.
- Autocuidado corporal: integración de prácticas simples para el bienestar cotidiano.

### METODOLOGÍA

Taller principalmente vivencial, centrado en la exploración corporal y el movimiento consciente. Incluye ejercicios guiados de activación pélvica, respiración, conciencia corporal y espacios de reflexión individual y grupal, complementados con breves aportes teóricos sobre energía y corporalidad.

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

**Lucía Tobar**

Terapeuta holística y profesora de danza Kandyán, con experiencia en trabajo corporal, energía y desarrollo personal.

## YOGA Y MOVIMIENTOS

### OBJETIVO GENERAL

Desarrollar la conciencia corporal y el bienestar integral mediante técnicas de respiración, movimiento y meditación, que permitan reconocer y regular tensiones físicas y mentales en la vida cotidiana, favoreciendo el autocuidado y una mayor estabilidad y equilibrio en el contexto laboral.

### CONTENIDOS

- Conciencia corporal: reconocimiento del estado físico, mental y emocional.
- Respiración consciente (pranayama): regulación del sistema nervioso y aumento de la presencia.
- Movimiento y postura: ejercicios para movilizar la columna, mejorar la postura y disminuir tensiones.
- Flexibilidad y liberación corporal: técnicas para soltar rigidez y favorecer el bienestar físico.
- Meditación en movimiento: desarrollo de la atención y la claridad mental.
- Relajación profunda (savasana): integración corporal y descanso consciente.
- Autocuidado cotidiano: incorporación de prácticas simples para el bienestar diario.

### METODOLOGÍA

Taller vivencial y práctico, centrado en la experiencia corporal y la aplicación de herramientas de autocuidado.

Incluye ejercicios de respiración (pranayama), posturas físicas (asanas), meditación y relajación, complementados con espacios de reflexión individual y grupal.

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 y profesora de Yoga Kundalini, con experiencia en bienestar integral, conciencia corporal y prácticas de autocuidado.

## YOGA Y CHAKRAS

### OBJETIVO GENERAL

Favorecer el bienestar integral mediante prácticas de yoga, respiración y meditación orientadas a equilibrar la energía, fortalecer la conexión cuerpo-mente y promover el autoconocimiento, contribuyendo a la regulación del estrés y al fortalecimiento del bienestar individual y colectivo en el entorno laboral.

### CONTENIDOS

- Conciencia corporal y energética: conexión con el cuerpo a través del movimiento y la respiración.
- Sistema de chakras: comprensión de los centros energéticos y su relación con el bienestar físico y emocional.
- Activación energética: técnicas para favorecer el flujo de energía y liberar bloqueos.
- Práctica de yoga (asanas): posturas orientadas a la apertura, flexibilización y equilibrio corporal.
- Respiración consciente (pranayama): regulación del sistema nervioso y aumento de la presencia.
- Meditación guiada: visualización, sonido y concentración para la armonización energética.
- Autocuidado integral: incorporación de prácticas cuerpo-mente para el bienestar cotidiano.

### METODOLOGÍA

Taller vivencial y práctico que integra técnicas de yoga, respiración (pranayama), activación de chakras y meditación, promoviendo una experiencia de conexión cuerpo-mente. Incluye práctica guiada de posturas, ejercicios de respiración, visualización y espacios de reflexión individual y grupal que favorecen la integración de la experiencia.

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

**María José Perona**

Terapeuta corporal, masajista y profesora de yoga, con experiencia en trabajo energético, conciencia corporal y bienestar integral.

## MUDRAS Y REGULACIÓN EMOCIONAL

### OBJETIVO GENERAL

Entregar herramientas simples y efectivas de autorregulación emocional mediante el uso de mudras, favoreciendo estados de calma, claridad y equilibrio, y contribuyendo a la gestión del estrés y al bienestar individual y colectivo en el entorno laboral.

### CONTENIDOS

- Mudras como herramienta de regulación: comprensión de su origen y aplicación práctica.
- Manos y energía: identificación de puntos energéticos y su relación con el bienestar.
- Relación cuerpo–mente–emoción: uso del cuerpo como vía de autorregulación.
- Técnicas de respiración y foco consciente: preparación para la práctica de mudras.
- Práctica de mudras básicos: aprendizaje de gestos asociados a estados de equilibrio y calma.
- Visualización y afirmaciones: activación del estado interno a través de intención y atención.
- Autocuidado en lo cotidiano: aplicación de mudras en situaciones de estrés o desregulación emocional.

### METODOLOGÍA

Taller principalmente vivencial, centrado en la experiencia directa y la aplicación práctica de herramientas de autorregulación.

Incluye ejercicios de respiración, activación corporal, meditación, visualización y práctica guiada de mudras, complementados con breves aportes teóricos.

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

**Lucía Tobar**

Terapeuta holística y profesora de danza Kandyán, con experiencia en trabajo corporal, energía y desarrollo personal.

## VOZ Y AUTOCUIDADO EMOCIONAL

### OBJETIVO GENERAL

Favorecer la conexión consciente con el cuerpo y la liberación de tensiones emocionales a través de la voz, promoviendo el bienestar, la expresión auténtica y relaciones interpersonales más saludables en el contexto laboral.

### CONTENIDOS

- Cuerpo, voz y emoción: comprensión de la voz como canal de expresión y regulación emocional.
- Conciencia corporal: identificación de tensiones y bloqueos, especialmente en la zona de la garganta.
- Respiración y presencia: preparación del cuerpo para la expresión vocal.
- Exploración del sonido: uso de la voz como herramienta de liberación emocional.
- Movimiento y expresión: integración del cuerpo y la voz para facilitar estados de expansión.
- Autocuidado emocional: desarrollo de una relación más amorosa y consciente con uno/a mismo/a.
- Expresión auténtica: habilitación de espacios de confianza para la libre expresión.

### METODOLOGÍA

Taller vivencial y experiencial, centrado en la exploración de la voz y el cuerpo como herramientas de regulación emocional.

Integra ejercicios de respiración consciente, meditación, movimiento y expresión vocal, favoreciendo un proceso progresivo de conexión, liberación y expansión.

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

**Josefina López**

Musicoterapeuta, con experiencia en trabajo corporal, emocional y expresión a través de la voz.

## SONOTERAPIA

### OBJETIVO GENERAL

Favorecer la relajación profunda y la regulación del sistema nervioso mediante la experiencia sonora, contribuyendo a la disminución del estrés y al fortalecimiento del bienestar individual y colectivo en el entorno laboral.

### CONTENIDOS

- Sonido y sistema nervioso: efectos de la vibración en la relajación y el bienestar.
- Estados de conciencia: acceso a estados de calma a través de la estimulación de ondas alfa.
- Respiración y presencia: preparación para la experiencia sonora.
- Baño sonoro: inmersión en frecuencias vibratorias que favorecen la relajación profunda.
- Escucha activa: desarrollo de la atención y la conexión con la experiencia interna.
- Liberación de tensiones: facilitación de procesos de descarga física, emocional y energética.
- Autocuidado y bienestar: integración de la experiencia como recurso de regulación.

### METODOLOGÍA

Taller vivencial y experiencial, centrado en la inmersión sonora como herramienta de relajación y regulación.

Incluye ejercicios de preparación corporal, respiración consciente, meditación guiada y baño sonoro con diversos instrumentos, así como momentos de exploración activa del sonido: canto, vocalización, mantras.

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

**Josefina López**

Musicoterapeuta, con experiencia en trabajo corporal, emocional y expresión a través de la voz.

# 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 a través de la elaboración de un kit personal, y contribuyendo a la regulación del estrés y al fortalecimiento del bienestar individual y colectivo en el entorno laboral.

### 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 co-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 de Larderel**

Médica naturópata, instructora de Kundalini Yoga y huertera medicinal, con experiencia en salud integral y bienestar femenino.

## NATUROPATÍA Y CICLO FEMENINO

### OBJETIVO GENERAL

Promover la conexión con el ciclo femenino y el autocuidado, integrando herramientas corporales, respiratorias y fitoterapéuticas para el bienestar integral, contribuyendo a la regulación emocional, la conciencia corporal y el mejoramiento del clima laboral en el cotidiano laboral.

### CONTENIDOS

- Ciclo hormonal femenino: comprensión de sus etapas y cambios asociados.
- Relación cuerpo–emoción–energía: identificación de síntomas físicos, emocionales y energéticos.
- Yoga para la salud femenina: prácticas de movimiento (asanas), respiración (pranayama) y meditación.
- Fitoterapia aplicada: uso de plantas medicinales según las distintas fases del ciclo.
- Preparaciones naturales: elaboración básica de recursos fitoterapéuticos.
- Conciencia corporal: reconocimiento del cuerpo como guía de autocuidado.
- Bienestar integral: integración de prácticas para el equilibrio físico y emocional.

### METODOLOGÍA

Taller teórico-práctico y vivencial que integra conocimientos sobre el ciclo hormonal, la naturopatía y la fitoterapia, junto con prácticas corporales de yoga y meditación.

Se promueve el aprendizaje desde la experiencia personal, la conexión con el cuerpo y el intercambio grupal.

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 de Larderel**

Médica naturópata, instructora de Kundalini Yoga y huertera medicinal, con experiencia en salud integral y bienestar femenino.

## PRIMEROS AUXILIOS NATUROPATICOS

### OBJETIVO GENERAL

Invitar a las y los participantes a observar su cuerpo desde una nueva perspectiva, priorizando la salud y el autocuidado, e incorporando herramientas naturales, concretas y accesibles, contribuyendo al bienestar integral y a la promoción de prácticas de cuidado aplicables en el contexto laboral.

### CONTENIDOS

- Conceptos fundamentales de salud y enfermedad desde la naturopatía
- Semiología básica para reconocer síntomas y necesidades del cuerpo
- Enfoque integral del autocuidado: cuerpo, mente y hábitos
- Herramientas naturopáticas para el manejo de malestares cotidianos
- Uso de plantas medicinales, alimentación, respiración y movimiento
- Introducción a la preparación de un botiquín natural

### METODOLOGÍA

Taller teórico, práctico y vivencial, centrado en el aprendizaje de herramientas naturales aplicables al cotidiano. Integra contenidos de naturopatía con ejercicios de observación corporal, prácticas de autocuidado y elaboración de recursos simples como botiquines naturales. Incluye espacios de reflexión individual y grupal que favorecen la toma de conciencia, el intercambio de experiencias y el fortalecimiento del cuidado personal y colectivo.

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 de Lardere**

Médica naturópata, instructora de Kundalini Yoga y huertera medicinal, con experiencia en salud integral y bienestar femenino.

# AROMATERAPIA Y PODER OLFATIVO

### OBJETIVO GENERAL

Conectar con el mundo emocional a través del sentido del olfato, incorporando la aromaterapia como herramienta de autocuidado y bienestar, contribuyendo a la regulación del estrés y a la generación de ambientes laborales más equilibrados y conscientes.

### CONTENIDOS

- Introducción a la aromaterapia y su relación con el bienestar emocional
- Sistema olfativo, memoria sensorial y activación del sistema límbico
- Propiedades emocionales de los aceites esenciales
- Respiración consciente y percepción sensorial
- Identificación de estados emocionales y necesidades personales
- Construcción del triángulo olfativo (notas altas, medias y bajas)
- Creación de fragancias personalizadas como herramienta de autocuidado

### METODOLOGÍA

Taller teórico, práctico y vivencial, centrado en la exploración sensorial y la conexión entre olfato y emociones. Integra ejercicios de percepción olfativa, respiración consciente y experiencias guiadas que facilitan el reconocimiento de estados internos. Incluye la elaboración de un perfume personalizado y espacios de reflexión individual y grupal que favorecen el autoconocimiento y el bienestar.

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

**Carolina Palacios**

Actriz, naturópata y creadora de Madreselva, marca de cosmética natural..

## CARTA NATAL Y EQUILIBRIO ENERGETICO

### OBJETIVO GENERAL

Desarrollar el autoconocimiento y el conocimiento del otro mediante la astrología, integrando la comprensión de la personalidad a través de la carta natal y el equilibrio de las energías de los cuatro elementos, favoreciendo relaciones interpersonales más conscientes y una mejor convivencia en el entorno laboral.

### CONTENIDOS

- Introducción a la astrología como herramienta de autoconocimiento
- Los cuatro elementos: fuego, tierra, aire y agua, y su relación con la personalidad
- Dimensiones de la experiencia humana: espiritual, física, mental y emocional
- Lectura e interpretación básica de la carta natal
- Identificación de fortalezas, desafíos y motivaciones personales
- Comprensión de estilos de pensamiento, comunicación y relación en el ámbito laboral
- Herramientas para el equilibrio energético personal
- Empatía, autoempatía y vínculo con el equipo

### METODOLOGÍA

Taller teórico-vivencial, centrado en la exploración personal a través de la carta natal y la comprensión de los cuatro elementos como base de la personalidad. Integra contenidos conceptuales con ejercicios individuales y grupales que favorecen la autoobservación, el reconocimiento de patrones y la comprensión del otro. Incluye dinámicas de retroalimentación y espacios de reflexión que fortalecen el autoconocimiento, el co-cuidado y la cohesión grupal.

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

#### Fanny Blanchard

Psicoterapeuta en Gestalt Integrativa, astróloga y facilitadora de procesos de desarrollo personal y grupal, con experiencia en consulta psicoterapéutica y trabajo con equipos.

## ENEAGRAMA PARA EQUIPOS

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el autoconocimiento y el conocimiento del otro mediante la comprensión de los patrones de personalidad que propone el Eneagrama, promoviendo el desarrollo personal y relacional, y contribuyendo a mejorar la comunicación, la cohesión y el trabajo en equipo.

### CONTENIDOS

- Introducción al Eneagrama y sus fundamentos
- Los 9 eneatisipos y sus principales características
- Patrones de pensamiento, emoción y comportamiento
- Mecanismos de defensa y formas de ver el mundo
- Identificación de fortalezas y aspectos a desarrollar
- Autoconocimiento y desarrollo personal
- Comprensión del otro y dinámicas relacionales en equipos
- Empatía, aceptación y mejora de la convivencia laboral

### METODOLOGÍA

Taller teórico-vivencial que integra contenidos conceptuales del Eneagrama con ejercicios de autoobservación y reflexión personal. A través de dinámicas individuales y grupales, las y los participantes identifican sus patrones de personalidad y comprenden los de los demás, favoreciendo la empatía, la aceptación y el fortalecimiento de los vínculos. Se incluyen espacios de intercambio y retroalimentación que enriquecen el aprendizaje y la cohesión grupal.

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.

### RELATOR

#### Juan Pablo Montes

Psicólogo clínico, diplomado en Gestalt y Psicología Transpersonal, especializado en Eneagrama. Cuenta con experiencia en consulta privada y facilitación de procesos de desarrollo personal y bienestar.

# ARTETERAPIA Y RESILIENCIA (PINTURA)

## OBJETIVO GENERAL

Facilitar la expresión emocional y la elaboración simbólica de experiencias vinculadas al trabajo con violencias, promoviendo el autocuidado y la resiliencia a través del arte y la pintura, contribuyendo al bienestar emocional y a la sostenibilidad de equipos que abordan contextos de alta exigencia.

## CONTENIDOS

- Introducción a la arteterapia como herramienta de autocuidado
- Expresión simbólica a través del color y la pintura
- Conexión cuerpo–emoción en contextos de alta carga emocional
- Procesamiento creativo de experiencias asociadas a la violencia
- Introspección, regulación emocional y resiliencia
- Construcción de sentido personal frente al quehacer laboral
- Dimensión grupal: compartir, escucha y reconocimiento mutuo
- Creación colectiva como integración de recursos del equipo

## METODOLOGÍA

Taller vivencial y expresivo, centrado en el uso del arte como canal de exploración emocional y autocuidado. Integra ejercicios de visualización, meditación guiada y pintura libre, favoreciendo una expresión simbólica no verbal desde la experiencia interna. Incluye espacios de creación individual y colectiva, junto con instancias de reflexión y diálogo que fortalecen el autoconocimiento, el co-cuidado y la cohesión grupal en torno a temáticas sensibles.

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.

## RELATOR

### Jorge Campos

Psicólogo clínico, diplomado en Gestalt y Psicología Transpersonal, arteterapeuta con experiencia en procesos de acompañamiento emocional y trabajo con equipos.

# ARTETERAPIA Y EMPODERAMIENTO (TITERES)

### OBJETIVO GENERAL

Promover el empoderamiento personal a través de la expresión creativa y simbólica, facilitando la elaboración de experiencias desde un enfoque lúdico, artístico y grupal, fortaleciendo la confianza, la participación y el bienestar en el entorno laboral.

### CONTENIDOS

- Introducción a la arteterapia como herramienta de expresión y autocuidado
- Creatividad simbólica y narrativa personal
- Elaboración de títeres como recurso expresivo
- Proyección de historias personales de superación
- Expresión emocional, autovalidación y empoderamiento
- Trabajo con la voz, la improvisación y la desinhibición
- Dimensión grupal: juego, interacción y fortalecimiento de vínculos
- Reconocimiento de recursos personales y colectivos

### METODOLOGÍA

Taller vivencial, creativo y lúdico, centrado en la construcción y uso de títeres como herramienta de expresión emocional y empoderamiento personal. Integra la elaboración manual de un personaje con ejercicios de narrativa, improvisación y expresión grupal, facilitando la proyección simbólica de experiencias personales en un espacio seguro y no amenazante. Incluye instancias de juego, interacción y reflexión que favorecen el autoconocimiento, el co-cuidado y la cohesión del equipo.

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.

### RELATOR

#### Jorge Campos

Psicólogo clínico, diplomado en Gestalt y Psicología Transpersonal, arteterapeuta con experiencia en procesos de acompañamiento emocional y trabajo con equipos.

# ARTETERAPIA Y VOCACIÓN (COLLAGE)

### OBJETIVO GENERAL

Promover el autocuidado y la reconexión con el sentido vocacional del trabajo mediante una experiencia de arteterapia basada en la creación de collage simbólicos, integrando identidad, motivación y propósito personal, y contribuyendo al compromiso y la satisfacción laboral.

### CONTENIDOS

- Autocuidado y pausa reflexiva en el contexto laboral
- Exploración de la identidad profesional y vocacional
- Sentido del trabajo: motivación, propósito y valores personales
- Arteterapia y lenguaje simbólico como vía de autoconocimiento
- Técnicas de collage y ensamblaje creativo
- Expresión emocional y elaboración de significados personales
- Reconocimiento mutuo y cohesión grupal
- Resignificación de la experiencia laboral desde una perspectiva creativa

### METODOLOGÍA

Taller vivencial, participativo y reflexivo, centrado en la exploración del sentido del trabajo a través de la creación artística. Integra técnicas de arteterapia, visualización guiada y collage, facilitando la conexión con la identidad profesional, las motivaciones profundas y los valores personales. A través de un proceso creativo individual y espacios de diálogo grupal, se promueve la expresión emocional, el reconocimiento mutuo y la cohesión del equipo.

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.

### RELATOR

#### Jorge Campos

Psicólogo clínico, diplomado en Gestalt y Psicología Transpersonal, arteterapeuta con experiencia en procesos de acompañamiento emocional y trabajo con equipos.

# ARTETERAPIA CON GREDA Y AROMATERAPIA

### OBJETIVO GENERAL

Facilitar la conexión con el mundo interno a través de la creatividad, el cuerpo y los sentidos, promoviendo el autoconocimiento y la calma mediante la creación de un autorretrato en greda acompañado de aromaterapia, contribuyendo a la regulación emocional y al bienestar individual y colectivo en el entorno laboral.

### CONTENIDOS

- Aromaterapia y su relación con las emociones y la percepción
- Conexión sensorial: olfato, tacto y presencia corporal
- Trabajo con greda como herramienta de enraizamiento y expresión
- Meditación guiada y visualización del autorretrato
- Autoobservación, autoestima y reconocimiento de fortalezas
- Creatividad, juego y expresión simbólica
- Regulación emocional a través de prácticas sensoriales
- Dimensión grupal: contacto, confianza y vínculo

### METODOLOGÍA

Taller práctico y vivencial, centrado en la exploración sensorial y la expresión creativa a través del modelado en greda y el uso de aceites esenciales. Integra ejercicios de respiración consciente, meditación guiada y creación artística, favoreciendo la autoobservación, la conexión emocional y el desarrollo de la autoconfianza. Se incorporan contenidos de aromaterapia y espacios de reflexión individual y grupal que promueven el autocuidado, el cocuidado y la integración de la experiencia.

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

#### Carolina Palacios

Actriz, naturópata y creadora de Madreselva, marca de cosmética natural.

## BAÑO DE BOSQUE

Disponible en Hostal Chikiyan.

### OBJETIVO GENERAL

Disminuir los niveles de estrés mediante una experiencia de conexión profunda con la naturaleza, favoreciendo el bienestar físico, emocional y mental, y contribuyendo a la regulación del sistema nervioso y a una mayor claridad y equilibrio en el contexto laboral.

### CONTENIDOS

- Conexión sensorial con la naturaleza y activación de los cinco sentidos
- Relación cuerpo – emoción – entorno natural
- Introducción a los 4 elementos de la naturaleza (tierra, agua, aire, fuego) y su vivencia experiencial
- Movimiento consciente: respiración, elongación y caminata atenta
- Mindfulness en la naturaleza: presencia, observación y visualización
- Reconocimiento de especies nativas y sus propiedades
- Autocuidado, co-cuidado y vínculo con el entorno como recurso de bienestar

### METODOLOGÍA

Taller vivencial y terapéutico en entorno natural, centrado en la experiencia directa, la conexión sensorial y la presencia consciente.

Integra caminata guiada, ejercicios de respiración, meditación mindfulness, dinámicas individuales y grupales, y momentos de contemplación e introspección.

Promueve la reconexión con el cuerpo, las emociones y la naturaleza, incorporando la dimensión de autocuidado, co-cuidado y cuidado del equipo.

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.

### RECOMENDACIONES

Uso de zapatillas aptas para caminata en cerro

Ropa cómoda y abrigo según clima

Gorro, lentes de sol y bloqueador

### RELATORA

**Andrea Ciudad**

Terapeuta holística humanista transpersonal

## TREKKING LOS MANYOS

Disponible en Hostal Chikiyan.

### OBJETIVO GENERAL

Favorecer el bienestar físico y emocional mediante una experiencia de trekking en la naturaleza, que permita liberar el estrés, reconectar con el cuerpo y fortalecer los vínculos del equipo, promoviendo la cohesión grupal y relaciones laborales más colaborativas.

### CONTENIDOS

- Actividad cardiovascular consciente en entorno natural
- Relación cuerpo – emoción – naturaleza
- Conexión sensorial con el entorno: activación de los sentidos
- Interpretación ambiental: flora, fauna y ecosistema local
- Prácticas de respiración y reconexión en la naturaleza
- Principios de mínimo impacto y cuidado del entorno
- Autocuidado, co-cuidado y trabajo en equipo en contextos desafiantes

### METODOLOGÍA

Experiencia outdoor de carácter vivencial, que combina actividad física moderada, conexión sensorial y aprendizaje en entorno natural.

Integra caminata guiada, ejercicios de activación corporal, pausas de respiración y contemplación, junto con interpretación ambiental del territorio.

Promueve la conexión con la naturaleza como recurso de bienestar, así como el fortalecimiento del co-cuidado y la cohesión grupal a través de la experiencia compartida.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco inicial e indicaciones, experiencia práctica (trekking), 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.

### RECOMENDACIONES

Zapatillas de trekking o deportivas con buen agarre

Ropa cómoda y adecuada al clima

Gorro, lentes de sol y bloqueador

Hidratación personal (adicional a la entregada)

### RELATORA

Barbara Donoso

Terapeuta holística y guía certificada de montaña

## TREKKING LA CAMPANA

Disponible en Linda Loma.

### OBJETIVO GENERAL

Favorecer el bienestar físico y emocional mediante una experiencia de trekking en entorno natural, promoviendo la liberación del estrés, la conexión con la naturaleza y el fortalecimiento del trabajo en equipo, contribuyendo a una cultura organizacional más saludable y participativa.

### CONTENIDOS

- Actividad cardiovascular en entorno natural y sus beneficios para la salud
- Relación cuerpo – emoción – naturaleza
- Conexión sensorial y contemplación del paisaje
- Respiración consciente y meditación en movimiento
- Interpretación ambiental: reconocimiento de flora, fauna y geografía del entorno
- Exploración del territorio: montaña, bosque y elementos naturales
- Autocuidado, co-cuidado y cohesión grupal en contextos desafiantes

### METODOLOGÍA

Experiencia outdoor de carácter vivencial, que combina actividad física, conexión con la naturaleza y aprendizaje en terreno.

Incluye caminata guiada de dificultad media, pausas de contemplación, ejercicios de respiración y espacios de conexión grupal, junto con interpretación del entorno natural.

Promueve la activación del cuerpo, la regulación del estrés y el fortalecimiento del vínculo grupal desde la experiencia compartida.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco inicial e indicaciones, experiencia práctica (trekking), 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.

### RECOMENDACIONES

Zapatillas de trekking o deportivas con buen agarre

Ropa cómoda y adecuada al clima

Gorro, lentes de sol y bloqueador

Hidratación personal

### RELATOR

Nicolás Berríos

Guía de montaña

## RAFTING

Disponible en Hostal Chikiyan, Espacio Colibrí, Ayún Mapu, La Petite France y Hostería Millahue.

Horario referencial: 09:45 a 14:00hrs

### OBJETIVO GENERAL

Disminuir el estrés a través de una experiencia de aventura en la naturaleza, promoviendo la diversión, la activación física y el fortalecimiento del trabajo en equipo, contribuyendo al desarrollo de la confianza, la comunicación y la colaboración en contextos desafiantes.

### CONTENIDOS

- Actividad física y deportiva en entorno natural (río)
- Experiencia de adrenalina y manejo del desafío
- Trabajo en equipo: coordinación, comunicación y colaboración
- Confianza grupal y co-cuidado en contextos dinámicos
- Conexión con la naturaleza y el entorno
- Autocuidado y regulación emocional en situaciones de activación

### METODOLOGÍA

Experiencia outdoor de carácter vivencial y deportivo, centrada en la acción, la coordinación grupal y la conexión con la naturaleza.

Incluye traslado, inducción en normas de seguridad, aprendizaje de técnicas básicas de rafting y descenso guiado por el río en balsas grupales.

Promueve la colaboración, la confianza y el trabajo en equipo a través de una experiencia desafiante y significativa.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco inicial e indicaciones, experiencia práctica (rafting), 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.

### RECOMENDACIONES

Traje de baño y toalla

Ropa cómoda para cambio

Bloqueador solar

Disposición para actividad física y trabajo en equipo

### RELATOR/A

Equipo Natexplora

Guías profesionales de rafting

Guía de montaña

# ENCUENTRO LUDICO PARA LA INCLUSIÓN

### OBJETIVO GENERAL

Disminuir los niveles de estrés a través del juego y la experiencia lúdica, promoviendo la inclusión, el conocimiento mutuo y el fortalecimiento de los vínculos dentro del equipo, contribuyendo a un clima laboral más seguro, participativo y respetuoso de la diversidad.

### CONTENIDOS

- Juego como herramienta de bienestar, distensión y aprendizaje
- Creatividad, espontaneidad y reconexión con lo lúdico
- Relaciones interpersonales en contextos no laborales
- Confianza, inclusión y cohesión grupal
- Autoconocimiento y apertura en el grupo
- Reflexión sobre dinámicas de inclusión y participación en el equipo

### METODOLOGÍA

Taller vivencial, lúdico y participativo, centrado en el juego como herramienta de conexión, aprendizaje y bienestar.

Incluye dinámicas grupales como mímicas, juegos de adivinanza, trivia y actividades creativas adaptadas a la realidad del equipo, favoreciendo la interacción, la risa y la espontaneidad.

Promueve la generación de vínculos desde un espacio seguro, distendido y no evaluativo, integrando la reflexión sobre el autocuidado, el co-cuidado y el cuidado del equipo.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco inicial e indicaciones, experiencia práctica (juegos), 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

**Fanny Blanchard**

Psicoterapeuta en Gestalt Integrativa y facilitadora grupal de desarrollo personal

# TEATRO PARA LA COOPERACIÓN Y CONFIANZA

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la cooperación, la confianza y la cohesión grupal mediante experiencias teatrales que promuevan la conciencia corporal, la regulación emocional y la comunicación efectiva, contribuyendo a equipos más conectados y colaborativos en el entorno laboral.

### CONTENIDOS

El taller se orienta al desarrollo de habilidades relacionales a través del cuerpo, el juego y la experiencia compartida, fortaleciendo la confianza, la colaboración y la comunicación dentro del equipo.

- Conciencia corporal y presencia en la interacción con otros.
- Comunicación no verbal y escucha activa desde el cuerpo.
- Confianza interpersonal y autoconfianza en contextos grupales.
- Cooperación y coordinación a través del movimiento y la acción compartida.
- Espontaneidad y creatividad como recursos para la interacción.
- Regulación emocional en situaciones de exposición y trabajo colectivo.
- Construcción de vínculos positivos y fortalecimiento de la cohesión grupal.

El equipo como espacio de apoyo, sostén y colaboración.

### METODOLOGÍA

Taller vivencial, lúdico y participativo, basado en herramientas del teatro, el movimiento y la expresión corporal. A través de dinámicas progresivas, se invita a los y las participantes a transitar desde la conexión individual hacia la interacción grupal, promoviendo la confianza, la cooperación y la comunicación desde la experiencia directa.

Integra ejercicios de activación corporal, dinámicas en parejas, juegos teatrales y experiencias grupales de colaboración, que permiten desarrollar habilidades relacionales en un contexto seguro, creativo y no enjuiciante.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura y activación, orientada a generar presencia y disposición; conexión y confianza inicial, a través de dinámicas en parejas; experiencia práctica grupal, centrada en la cooperación, la creatividad y la cohesión; profundización en la confianza y el sostén grupal; e integración y cierre, mediante reflexión guiada y proyección de los aprendizajes al contexto laboral. 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

#### **Daniela Fernández Astudillo**

Actriz, coach corporal y facilitadora de procesos grupales, con experiencia en trabajo corporal, expresión escénica y entrenamiento físico. Integra herramientas del teatro, el circo y el coaching para fortalecer la confianza, la cohesión y la comunicación en equipos de trabajo, promoviendo el desarrollo individual y colectivo desde el cuerpo y la experiencia.

## MOTIVACIÓN Y CO-CUIDADO

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la motivación laboral y el bienestar del equipo, promoviendo el autocuidado, el co-cuidado, el reconocimiento y la generación de vínculos positivos, contribuyendo al compromiso, la satisfacción laboral y la sostenibilidad del equipo en el tiempo.

### CONTENIDOS

- Motivación laboral: sentido, propósito y compromiso
- Relación entre bienestar emocional y desempeño laboral
- Autocuidado y Co-cuidado como factores de protección frente al desgaste
- Reconocimiento personal y grupal como fuente de bienestar
- Gratitud, afectividad y vínculos positivos en el equipo
- Estrategias para disminuir el desgaste laboral desde lo individual y colectivo

### METODOLOGÍA

Taller vivencial y participativo, centrado en la experiencia emocional, la reflexión y el fortalecimiento de vínculos dentro del equipo.

Integra ejercicios de meditación, visualización, dinámicas de reconocimiento positivo y prácticas de gratitud, promoviendo la conexión consigo mismo/a y con los/as demás.

Favorece la toma de conciencia sobre la importancia del autocuidado, el co-cuidado y el cuidado del equipo como base del bienestar laboral.

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

**Fanny Blanchard**

Psicoterapeuta en Gestalt Integrativa y facilitadora grupal de desarrollo personal

# COHESIÓN Y SENTIMIENTO DE PERTENENCIA

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la cohesión grupal y el sentido de pertenencia, promoviendo la construcción de una identidad compartida basada en valores, objetivos y vínculos positivos, contribuyendo a una mayor alineación y compromiso organizacional.

### CONTENIDOS

- Identidad de equipo: historia, trayectoria y sentido compartido
- Valores comunes y visión colectiva
- Análisis del presente: fortalezas, logros y desafíos del equipo
- Dimensión individual y grupal en el bienestar laboral
- Proyección futura: necesidades, expectativas y estrategias de mejora
- Cohesión, pertenencia y cuidado del equipo como base del trabajo colaborativo

### METODOLOGÍA

Taller vivencial y participativo, centrado en la reflexión colectiva, la narrativa grupal y la construcción de sentido compartido.

Integra ejercicios de meditación guiada, dinámicas proyectivas y espacios de diálogo que permiten explorar el pasado, presente y futuro del equipo.

Favorece la toma de conciencia sobre la importancia del autocuidado, el co-cuidado y el cuidado del equipo como base de la cohesión y el bienestar grupal.

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

**Fanny Blanchard**

Psicoterapeuta en Gestalt Integrativa y facilitadora grupal de desarrollo personal

# CONFIANZA Y CO-CUIDADO GRUPAL

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la confianza grupal y el sentido de red de apoyo, promoviendo prácticas de reconocimiento mutuo, autenticidad y cuidado relacional, contribuyendo a un entorno laboral más seguro, colaborativo y emocionalmente sostenible.

### CONTENIDOS

- Confianza y seguridad interpersonal en equipos de trabajo
- Autenticidad y dimensión humana en los vínculos laborales
- Escucha activa y presencia en la relación con otros/as
- El equipo como red de sostén emocional
- Reconocimiento positivo como práctica de Co-cuidado
- Herramientas de regulación emocional desde el apoyo grupal

### METODOLOGÍA

Taller vivencial y participativo, centrado en la experiencia vincular a través de dinámicas grupales, espacios de conversación significativa y ejercicios de reconocimiento mutuo. Integra prácticas de escucha activa, visualización guiada y dinámicas de retroalimentación positiva que permiten fortalecer la confianza y los vínculos dentro del equipo.

Se promueve un espacio seguro que favorece la autenticidad, el respeto y la apertura, permitiendo a los y las participantes reconocerse desde dimensiones más humanas, más allá del rol laboral. El taller pone énfasis en el co-cuidado y en la construcción del equipo como una red de apoyo emocional.

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

#### Fanny Blanchard

Psicoterapeuta en Gestalt Integrativa y facilitadora grupal de desarrollo personal

# LOS 5 PILARES DE UN EQUIPO SOSTENIBLE

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la cohesión, la comunicación y el compromiso del equipo a través de experiencias vivenciales que potencien la colaboración consciente, contribuyendo a la prevención del desgaste laboral y al desarrollo de equipos más sostenibles y efectivos.

### CONTENIDOS

- Las 5 C del trabajo en equipo: comunicación, confianza, colaboración, coordinación y compromiso
- Comunicación verbal y no verbal: escucha activa, presencia y empatía
- Confianza interpersonal y co-cuidado en el equipo
- Colaboración e interdependencia en contextos laborales
- Coordinación y toma de decisiones en situaciones de presión
- Compromiso individual y cultura organizacional
- Reconocimiento positivo como herramienta de cohesión

### METODOLOGÍA

Taller vivencial, práctico y participativo, centrado en el aprendizaje a través de la experiencia corporal, la interacción grupal y la reflexión.

Integra dinámicas en duplas y grupales que permiten trabajar de manera concreta las dimensiones de comunicación, confianza, colaboración, coordinación y compromiso, favoreciendo la toma de conciencia sobre las dinámicas del equipo.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura y acuerdos, 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

#### **Daniela Fernández Astudillo**

Actriz y coach corporal, con experiencia en trabajo escénico y entrenamiento físico. Integra herramientas del movimiento, la actuación y el coaching para fortalecer la confianza, la comunicación y la cohesión de equipos.

# GESTIÓN EMOCIONAL Y RESILIENCIA

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el trabajo en equipo desde el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades de gestión emocional, contribuyendo a una mejor adaptación a contextos de alta exigencia y al bienestar individual y colectivo en el entorno laboral.

### CONTENIDOS

- Reconocimiento y comprensión de las emociones propias y de los demás
- Alfabetización emocional y su importancia en el contexto laboral
- Función adaptativa de las emociones
- Identificación de fuentes de bienestar y desgaste emocional
- Estrategias de regulación y gestión emocional
- Autocuidado y cuidado mutuo en equipos de trabajo

### METODOLOGÍA

Taller vivencial y participativo, centrado en la experiencia emocional y el aprendizaje a través de dinámicas individuales y grupales. Integra ejercicios de identificación emocional, reflexión y herramientas prácticas para la gestión de emociones en el contexto laboral.

Se promueve un espacio de confianza que favorece el compartir, el escuchar y el reconocimiento del mundo emocional propio y colectivo, integrando los ejes de autocuidado, co-cuidado y cuidado de equipo.

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.

### RELATOR

#### Aaron Trajtmann

Psicólogo, con experiencia en competencias relacionales y gestión emocional. Docente universitario con formación en intervención psicosocial y herramientas de comunicación y expresión, orientado al trabajo con grupos y equipos.

# COMUNICACIÓN E INTERACCIÓN HUMANA

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el trabajo en equipo mediante el desarrollo de habilidades de comunicación interpersonal y competencias relacionales, contribuyendo a interacciones más efectivas, respetuosas y colaborativas en el entorno laboral.

### CONTENIDOS

- Normas para una comunicación efectiva y nutritiva
- Relación entre emoción y comunicación
- Niveles de contenido y de relación en la comunicación
- Escucha activa como herramienta de vinculación
- Patrones de interacción y su impacto en las relaciones
- Comunicación empática y asertiva en el trabajo en equipo

### METODOLOGÍA

Taller vivencial, lúdico y participativo, centrado en la experiencia directa a través de dinámicas individuales y grupales que permiten reconocer cómo nos comunicamos y cómo nos vinculamos con otros/as. Integra ejercicios de identificación emocional, prácticas de escucha activa y reflexión sobre los procesos comunicacionales en el contexto laboral.

Se promueve un espacio de confianza que favorece el compartir, el escuchar y el reconocimiento de la relación entre emoción y comunicación, incorporando los ejes de autocuidado, cocuidado y cuidado de equipo.

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.

### RELATOR

#### Aaron Trajtmann

Psicólogo, con experiencia en competencias relacionales y gestión emocional. Docente universitario con formación en intervención psicosocial y herramientas de comunicación y expresión, orientado al trabajo con grupos y equipos.

## EQUIPOS COLABORATIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Fomentar el trabajo colaborativo al interior del equipo mediante el desarrollo de herramientas relacionales y comunicacionales, fortaleciendo la coordinación, la confianza y el apoyo mutuo en contextos de alta exigencia.

### CONTENIDOS

- Diferencias entre competencia y cooperación en el trabajo en equipo
- Efectos de la cooperación en la convivencia y el bienestar laboral
- Interdependencia positiva como base del trabajo colaborativo
- Comunicación efectiva y escucha activa en equipos de trabajo
- Confianza, cohesión y apoyo mutuo
- Estrategias colaborativas aplicadas al contexto laboral

### METODOLOGÍA

Taller vivencial, lúdico y participativo, centrado en la experiencia directa a través de dinámicas individuales y grupales. Se desarrollan ejercicios orientados a identificar los efectos de la competencia y la cooperación, junto con desafíos colaborativos que permiten poner en práctica habilidades comunicacionales y relacionales en un contexto grupal.

Se promueve un espacio de confianza que favorece el compartir, la escucha y la reflexión colectiva, facilitando la comprensión de la colaboración como un elemento clave para el bienestar y la eficacia del equipo.

El taller se estructura en momentos de apertura, desarrollo experiencial, integración y cierre, permitiendo elaborar los aprendizajes y vincularlos con el contexto laboral. Todo el proceso se desarrolla en un marco de cuidado, resguardando la seguridad emocional, los ritmos individuales y la voluntariedad de la participación

### RELATOR

Aaron Trajtmann

Psicólogo, con experiencia en competencias relacionales, liderazgo y trabajo con equipos. Docente universitario con formación en intervención psicosocial y estudios en comunicación, expresión e interculturalidad, orientado al desarrollo personal y grupal.

# LIDERAZGO Y TRABAJO DE EQUIPO

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la capacidad de liderazgo mediante el desarrollo de competencias personales y relacionales, contribuyendo a la conducción de equipos más conscientes, participativos y orientados a resultados.

### CONTENIDOS

- Habilidades personales para el liderazgo de equipos
- Autoconcepto, autoimagen y autoeficacia en el rol de liderazgo
- Reconocimiento de fortalezas y desafíos personales
- Escucha activa como herramienta para liderar
- Comunicación y competencias relacionales en el trabajo en equipo
- Colaboración y confianza como base del liderazgo

### METODOLOGÍA

Taller vivencial y participativo, centrado en la experiencia directa a través de dinámicas individuales y grupales que permiten reconocer y fortalecer las habilidades de liderazgo en relación con otros/as. Integra ejercicios de autoobservación, prácticas de escucha activa y dinámicas colaborativas que favorecen el desarrollo de competencias relacionales.

Se promueve un espacio de reflexión donde los y las participantes pueden revisar su autoconcepto, reconocer sus recursos personales y comprender el liderazgo como una práctica basada en la comunicación, la colaboración y el cuidado de equipo.

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.

### RELATOR

#### Aaron Trajtmann

Psicólogo, con experiencia en competencias relacionales y trabajo con equipos. Docente universitario con formación en intervención psicosocial y estudios en comunicación, expresión e interculturalidad, orientado al desarrollo personal y grupal.

# GESTIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTO

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el trabajo en equipo entregando herramientas para la gestión y transformación constructiva de conflictos, contribuyendo a una mejor convivencia laboral y a la prevención de dinámicas relacionales negativas.

### CONTENIDOS

- El conflicto como fenómeno relacional
- Cualidades del diálogo en la gestión de conflictos
- Relación entre emoción, comunicación y conflicto
- Identificación de posiciones, intereses y necesidades
- Escucha activa y apertura de respuesta
- Estrategias para la transformación de conflictos en el trabajo en equipo

### METODOLOGÍA

Taller vivencial, lúdico y participativo, centrado en la experiencia directa a través de dinámicas individuales y grupales que permiten comprender los conflictos desde una mirada relacional. Integra ejercicios de reflexión, análisis de situaciones y herramientas prácticas para abordar conflictos en el contexto laboral.

Se promueve un espacio de confianza que favorece el diálogo, la escucha y la expresión emocional, incorporando los ejes de autocuidado, co-cuidado y cuidado de equipo como base para la gestión constructiva de los conflictos.

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.

### RELATOR

#### Aaron Trajtmann

Psicólogo, con experiencia en competencias relacionales, comunicación y trabajo con equipos. Docente universitario con formación en intervención psicosocial y estudios en comunicación, expresión e interculturalidad, orientado al desarrollo personal y grupal.

# ASTROLOGIA PARA EQUIPOS

## 4 TALLERES DE 2HRS

### OBJETIVO GENERAL

Ofrecer herramientas de autoconocimiento, conocimiento del otro y liderazgo para equipos de trabajo, mediante la comprensión de la personalidad a través de la astrología y el análisis de las cartas natales, contribuyendo a mejorar la comunicación, la gestión de roles y la efectividad del trabajo en equipo.

### CONTENIDOS

- Introducción a la astrología como herramienta de autoconocimiento y comprensión de la carta natal
- Los 4 elementos y su expresión en la personalidad: fuego, tierra, aire y agua
- Temperamento y equilibrio energético individual
- Lectura arquetipal de la carta natal: sol, luna y ascendente
- Casas astrológicas y su relación con habilidades comunicacionales, relacionales y cognitivas
- Talentos, valores, vocación y desarrollo laboral desde la astrología
- Aplicación de la astrología al trabajo en equipo, la empatía y la colaboración

### METODOLOGÍA

El proceso se desarrolla en 4 talleres online de 2 horas cada uno, con un enfoque teórico–vivencial. Se integran contenidos conceptuales de astrología con ejercicios individuales y grupales que promueven la autoobservación, el reconocimiento del otro y la reflexión compartida.

Se trabaja directamente con las cartas natales de los y las participantes, facilitando una comprensión profunda de sus características personales, formas de vinculación, estilos de comunicación y motivaciones.

Cada sesión incluye momentos de apertura, desarrollo práctico y cierre, favoreciendo la integración progresiva de los aprendizajes. La metodología, de base gestáltica, promueve la participación activa, la reflexión y la construcción de sentido tanto individual como grupal.

### RELATORA

#### Fanny Blanchard

Psicoterapeuta en Gestalt Integrativa, facilitadora grupal de desarrollo personal y psicoastróloga. Cuenta con experiencia en procesos de autoconocimiento, trabajo grupal y acompañamiento terapéutico, integrando herramientas de la psicología y la astrología para el desarrollo personal y relacional.

# ASTROLOGÍA Y EQUILIBRIO ENERGETICO

## 2 TALLERES DE 2.30HRS

### OBJETIVO GENERAL

Ofrecer herramientas de autoconocimiento y comprensión de la personalidad mediante la astrología, integrando el entendimiento de los cuatro elementos y el propio temperamento, junto con técnicas para equilibrar las energías personales, contribuyendo a la regulación emocional y al bienestar en el contexto laboral.

### CONTENIDOS

- Introducción a la astrología y a la carta natal como herramienta de autoconocimiento
- Los 4 elementos y su expresión en la personalidad: fuego, tierra, aire y agua
- Dimensiones de la experiencia humana: espiritual, física, mental y emocional
- Análisis del temperamento individual desde la carta natal
- Exploración de los elementos fuego y tierra y su relación con la acción y la materialización
- Exploración de los elementos aire y agua y su relación con lo mental y emocional
- Estrategias y prácticas para equilibrar las energías personales
- Aplicación del autoconocimiento al ámbito laboral y relacional

### METODOLOGÍA

El taller se desarrolla en dos sesiones online con un enfoque teórico–vivencial. Se integran contenidos conceptuales de astrología con ejercicios individuales y grupales que promueven la autoobservación, la comprensión del propio temperamento y el reconocimiento del otro. Se trabaja con la carta natal de cada participante como herramienta central, facilitando la identificación de sus tendencias energéticas y entregando orientaciones prácticas para su equilibrio.

Cada sesión contempla espacios de apertura, desarrollo experiencial y cierre, incluyendo instancias de reflexión personal y retroalimentación grupal. La metodología, de base gestáltica, favorece la integración de los aprendizajes a través de la experiencia directa y el intercambio grupal.

### RELATORA

#### Fanny Blanchard

Psicoterapeuta en Gestalt Integrativa, facilitadora grupal de desarrollo personal y psicoastróloga. Cuenta con experiencia en procesos de autoconocimiento, trabajo grupal y acompañamiento terapéutico, integrando herramientas de la psicología y la astrología para el desarrollo personal y relacional.

# ENEAGRAMA PARA EQUIPOS

## 2 TALLERES DE 2.30HRS

### OBJETIVO GENERAL

Ofrecer herramientas de autoconocimiento y conocimiento del otro a través del Eneagrama, permitiendo comprender los distintos tipos de personalidad, sus motivaciones y patrones de comportamiento, contribuyendo a mejorar la comunicación, la colaboración y la dinámica de trabajo en equipo.

### CONTENIDOS

- Introducción al eneagrama como modelo de personalidad
- Los 9 tipos de personalidad y sus características principales
- Motivaciones profundas, miedos y mecanismos de defensa de cada eneatispo
- Identificación del propio eneatispo y sus patrones de comportamiento
- Relación entre personalidad, emociones y formas de vinculación
- Fortalezas y desafíos de cada tipo en el contexto laboral
- Comprensión del otro desde la diversidad de personalidades
- Estrategias de desarrollo personal y equilibrio emocional
- Aplicación del eneagrama al trabajo en equipo, la comunicación y la colaboración

### METODOLOGÍA

El taller se desarrolla en dos sesiones online de 2 horas y media cada una, con un enfoque teórico–vivencial. Se integran contenidos conceptuales del eneagrama con ejercicios de autoobservación, reflexión personal y dinámicas grupales que facilitan la comprensión de los distintos estilos de personalidad.

Se promueve la identificación del propio eneatispo mediante distintas herramientas y se generan espacios de intercambio que permiten reconocer similitudes y diferencias dentro del equipo, favoreciendo la empatía y la colaboración.

Cada sesión contempla momentos de apertura, desarrollo práctico e integración, incluyendo instancias de reflexión individual y grupal. La metodología favorece un aprendizaje significativo, conectando los contenidos con la experiencia personal y laboral de los y las participantes.

### RELATOR

#### Juan Pablo Montes

Psicólogo clínico, diplomado en Gestalt y Psicología Transpersonal, especializado en Eneagrama. Cuenta con experiencia en consulta privada y facilitación de procesos de desarrollo personal y bienestar.

# MEDITACIÓN PARA LA VIDA LABORAL

## 3 talleres de 1.30hrs

### OBJETIVO GENERAL

Entregar herramientas de meditación mindfulness y respiración aplicables a la vida cotidiana y al contexto laboral, favoreciendo la gestión del estrés y la regulación emocional, y contribuyendo a la incorporación de hábitos de autocuidado que impacten positivamente en el bienestar y desempeño del equipo.

### CONTENIDOS

- Introducción al mindfulness como herramienta de autocuidado
- Prácticas de atención plena y focalización de la atención
- Respiración consciente y respiración diafragmática
- Distinción entre experiencia directa, pensamientos y reacciones emocionales
- Técnicas de regulación emocional a través de la respiración
- Visualizaciones guiadas para la relajación y el enfoque
- Desarrollo de hábitos de meditación en la vida cotidiana y laboral
- Autocuidado individual y prácticas de cuidado de equipo
- Reflexión sobre desafíos y estrategias para sostener la práctica
- Diseño de una planificación grupal de meditación

### METODOLOGÍA

El taller se desarrolla en tres sesiones online de una hora y media cada una, con un enfoque teórico-práctico y vivencial, basado en los principios del mindfulness.

Se integran contenidos conceptuales con prácticas guiadas de meditación, ejercicios de respiración y espacios de reflexión individual y grupal. Entre sesiones, los y las participantes realizan prácticas personales y colectivas, favoreciendo la instalación progresiva de un hábito de autocuidado.

Cada sesión contempla momentos de apertura, práctica, retroalimentación e integración. Al finalizar el proceso, el equipo construye una planificación de meditación que permita sostener la práctica de manera autónoma en el contexto laboral.

### RELATOR

#### Juan Pablo Montes

Psicólogo clínico, diplomado en Gestalt y Psicología Transpersonal. Cuenta con experiencia en atención clínica y en la facilitación de prácticas de mindfulness orientadas al bienestar y la gestión del estrés.

## PREVENCIÓN DEL BURNOUT Y HÁBITOS SALUDABLES

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el autocuidado individual y colectivo, previniendo el desgaste laboral mediante la identificación temprana de factores de riesgo y el desarrollo de herramientas prácticas de regulación física, emocional y mental, contribuyendo al bienestar, la disminución del ausentismo y la sostenibilidad del trabajo en el tiempo.

### CONTENIDOS

La capacitación se orienta a la comprensión del desgaste laboral y al desarrollo de estrategias prácticas de autocuidado que integren dimensiones físicas, emocionales y relacionales.

- Conceptualización del burnout y desgaste laboral desde una perspectiva integral.
- Identificación de señales físicas, emocionales, cognitivas y conductuales asociadas al agotamiento.
- Factores de riesgo y factores protectores en contextos laborales de alta exigencia.
- Relación entre estrés, cuerpo y emociones.
- Autoconocimiento como base del autocuidado: reconocimiento de límites, necesidades y recursos personales.
- Herramientas de regulación y bienestar: respiración consciente, meditación guiada, pausas activas y digitopuntura.
- Hábitos saludables aplicables al contexto laboral.
- Dimensión grupal del autocuidado: corresponsabilidad, cuidado mutuo y cultura organizacional.
- Estrategias prácticas para sostener el autocuidado en el tiempo.

### METODOLOGÍA

La capacitación tiene un enfoque teórico-práctico y vivencial, integrando contenidos conceptuales con experiencias corporales, emocionales y reflexivas que permiten a los y las participantes reconocer sus propios niveles de desgaste y desarrollar estrategias concretas de autocuidado.

Se incorporan ejercicios de autoobservación, prácticas de regulación como respiración consciente, pausas activas, meditación guiada y digitopuntura, junto con dinámicas grupales y espacios de reflexión compartida que favorecen el reconocimiento de experiencias comunes y fortalecen el cuidado colectivo.

La capacitación se estructura en cinco momentos: apertura, donde se genera un espacio de confianza y se exploran expectativas; marco conceptual, donde se entregan contenidos clave sobre burnout y autocuidado; experiencia práctica e integración, donde los y las participantes vivencian herramientas concretas de regulación; reflexión individual y grupal, orientada a reconocer aprendizajes y desafíos personales; y cierre con compromiso, donde cada participante identifica estrategias aplicables a su realidad laboral. 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

Especializada en autocuidado, bienestar integral y acompañamiento grupal, con experiencia en intervenciones orientadas a la prevención del desgaste laboral y promoción de la salud en equipos de trabajo.

## MEDITACIÓN MINDFULNESS

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las habilidades para el trabajo en equipo y el clima laboral, promoviendo la motivación individual y colectiva, el sentido de pertenencia, la gestión emocional y el fortalecimiento de vínculos positivos, contribuyendo al compromiso organizacional y a equipos más cohesionados.

### CONTENIDOS

La capacitación se orienta al desarrollo de habilidades de atención plena y regulación emocional aplicadas al trabajo cotidiano, integrando prácticas concretas de autocuidado.

- Mindfulness como herramienta de autocuidado: principios básicos y aplicaciones en el contexto laboral.
- Reconocimiento de señales de estrés físico, mental y emocional.
- Atención plena: desarrollo de la capacidad de observación sin juicio.
- Respiración consciente como herramienta de regulación emocional.
- Diferenciación entre experiencia directa y reactividad emocional o mental.
- Estrategias para gestionar pensamientos y emociones en situaciones laborales exigentes.
- Pausas conscientes y su incorporación en la rutina laboral.
- Construcción de hábitos de autocuidado individual y colectivo.

### METODOLOGÍA

Capacitación vivencial, participativa y reflexiva que combina la entrega de contenidos teóricos con la práctica directa de ejercicios de mindfulness, respiración y meditación guiada. Se promueve la experiencia personal como base del aprendizaje, junto con espacios de reflexión grupal que permiten integrar los contenidos al contexto laboral.

La capacitación se estructura en cinco momentos metodológicos que permiten un proceso progresivo de aprendizaje e integración. Inicia con una apertura orientada a generar un espacio de confianza y disposición, seguida de un marco conceptual que entrega fundamentos teóricos clave. Posteriormente, se desarrolla una experiencia práctica basada en ejercicios de meditación, respiración y atención plena. Luego, se contempla un espacio de integración y reflexión individual y grupal, donde se elaboran los aprendizajes y se conectan con la realidad laboral. Finalmente, se realiza un cierre enfocado en la definición de compromisos concretos y su proyección en el trabajo cotidiano.

### RELATOR

**Juan Pablo Montes**

Psicólogo clínico, diplomado en Gestalt y Psicología Transpersonal, con experiencia en la enseñanza de mindfulness para el bienestar y la gestión del estrés en contextos individuales y grupales.

## MOTIVACIÓN, COHESIÓN Y BIENESTAR LABORAL

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las habilidades profesionales para el trabajo en equipo y el clima laboral, promoviendo la motivación individual y colectiva, el sentido de pertenencia, la gestión emocional y el fortalecimiento de vínculos positivos dentro del equipo.

### CONTENIDOS

La capacitación se orienta al desarrollo de competencias socioemocionales y relacionales que favorecen la motivación, la cohesión y el bienestar laboral, integrando el trabajo sobre la trayectoria del equipo, el empoderamiento colectivo y el fortalecimiento de vínculos.

- Reconexión con el sentido del trabajo y las motivaciones personales y colectivas.
- Identificación de factores que nutren la motivación: vocación, relaciones humanas, desarrollo personal y profesional.
- Importancia de la auto-motivación y la co-motivación como base del bienestar individual y grupal.
- Revisión de la historia y trayectoria del equipo como elemento de identidad y pertenencia.
- Identificación de valores comunes, visión compartida y propósito del equipo en su rol laboral.
- Análisis de experiencias significativas del equipo, tanto desafiantes como exitosas.
- Reconocimiento de fortalezas y debilidades individuales y grupales.
- Identificación de necesidades, expectativas y desafíos en el trabajo colaborativo.
- Definición de estrategias, metas y compromisos para fortalecer el funcionamiento del equipo.
- Retroalimentación positiva como herramienta de co-cuidado y fortalecimiento relacional.
- Importancia del (auto) reconocimiento como factor de bienestar emocional y grupal.
- Fortalecimiento de vínculos afectivos, confianza, compañerismo y comunicación positiva.

### METODOLOGÍA

Capacitación vivencial, participativa y reflexiva, que integra dinámicas grupales, ejercicios de introspección, trabajo simbólico y espacios de diálogo colectivo. Se promueve el aprendizaje desde la experiencia, favoreciendo la toma de conciencia, el fortalecimiento de vínculos y la aplicación de herramientas en el contexto laboral.

La capacitación se estructura en cinco momentos metodológicos que permiten un proceso progresivo de aprendizaje e integración. Inicia con una apertura orientada a generar un espacio de confianza y disposición, seguida de un marco conceptual que entrega fundamentos clave. Posteriormente, se desarrolla una experiencia práctica organizada en módulos vivenciales centrados en la motivación, el empoderamiento del equipo y el reconocimiento positivo. Luego, se contempla un espacio de integración y reflexión individual y grupal, donde se elaboran los aprendizajes y se conectan con la realidad laboral. Finalmente, se realiza un cierre enfocado en la definición de compromisos concretos y su proyección en el trabajo cotidiano.

### RELATORA

#### Fanny Blanchard

Psicoterapeuta en Gestalt Integrativa y facilitadora grupal de desarrollo personal, con experiencia en procesos de cohesión de equipos, motivación, autocuidado y bienestar laboral.

## LOS 5 PILARES DE UN EQUIPO SOSTENIBLE

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el funcionamiento del equipo a través del desarrollo de cinco dimensiones clave —comunicación, coordinación, cooperación, confianza y compromiso— promoviendo prácticas colaborativas sostenibles y contribuyendo a un clima laboral saludable y a una mayor efectividad organizacional.

### CONTENIDOS

La capacitación se orienta a analizar y fortalecer los principales factores que inciden en el trabajo en equipo, promoviendo una cultura organizacional basada en la colaboración, la confianza y la responsabilidad compartida.

- Comunicación efectiva: escucha activa, claridad en la expresión y retroalimentación constructiva.
- Confianza interpersonal: construcción de seguridad psicológica y vínculos de respeto.
- Cooperación: interdependencia, apoyo mutuo y trabajo colaborativo.
- Coordinación: organización de tareas, roles y toma de decisiones.
- Compromiso: responsabilidad individual y colectiva en el logro de objetivos comunes.
- Diagnóstico del funcionamiento del equipo en relación a los cinco pilares.
- Identificación de fortalezas y áreas de mejora en la dinámica grupal.
- Estrategias prácticas para fortalecer la cohesión, la colaboración y el desempeño del equipo.

### METODOLOGÍA

Capacitación vivencial, participativa y reflexiva, centrada en el aprendizaje a través de la experiencia directa. Se utilizan dinámicas corporales, ejercicios grupales y actividades prácticas que permiten observar y comprender el funcionamiento del equipo en tiempo real, facilitando la toma de conciencia y el aprendizaje significativo.

La capacitación se estructura en cinco momentos metodológicos que permiten un proceso progresivo de aprendizaje e integración. Inicia con una apertura orientada a generar un espacio de confianza y disposición, seguida de un marco conceptual que entrega fundamentos teóricos clave. Posteriormente, se desarrolla una experiencia práctica basada en dinámicas grupales y ejercicios corporales asociados a los cinco pilares del trabajo en equipo. Luego, se contempla un espacio de integración y reflexión individual y grupal, donde se analizan las experiencias vividas y se conectan con la realidad laboral. Finalmente, se realiza un cierre enfocado en la definición de compromisos concretos y su proyección en el trabajo cotidiano.

### RELATORA

#### **Daniela Fernández Astudillo**

Actriz, coach corporal y profesional del movimiento, con experiencia en trabajo grupal, expresión corporal y fortalecimiento de equipos. Integra herramientas del cuerpo, la comunicación y la experiencia para potenciar la confianza, la cohesión grupal y la colaboración efectiva.

## GESTIÓN EMOCIONAL Y RESILIENCIA

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la capacidad de identificar, comprender y regular las emociones propias y de otros, promoviendo el desarrollo de la resiliencia individual y colectiva, y contribuyendo a una mejor adaptación a contextos laborales de alta exigencia.

### CONTENIDOS

La capacitación se orienta al desarrollo de habilidades emocionales y estrategias de afrontamiento que favorecen el bienestar, la adaptación y la efectividad profesional.

- Alfabetización emocional: identificación y comprensión de las emociones propias y ajenas.
- Función adaptativa de las emociones en el contexto laboral.
- Reconocimiento de señales de estrés, sobrecarga y desgaste emocional.
- Estrategias de regulación emocional en situaciones de alta exigencia.
- Relación entre emoción, pensamiento y conducta.
- Resiliencia: recursos personales y colectivos para enfrentar la adversidad.
- Reconocimiento emocional en usuarios/as y compañeros/as.
- Prácticas de autocuidado y co-cuidado como factores protectores del bienestar.

### METODOLOGÍA

Capacitación vivencial, participativa y reflexiva que integra contenidos teóricos con ejercicios prácticos, dinámicas grupales y espacios de introspección. Se promueve el aprendizaje experiencial como base para el desarrollo de habilidades emocionales aplicables al contexto laboral.

La capacitación se estructura en cinco momentos metodológicos que permiten un proceso progresivo de aprendizaje e integración. Inicia con una apertura orientada a generar un espacio de confianza y disposición, seguida de un marco conceptual que entrega fundamentos teóricos clave. Posteriormente, se desarrolla una experiencia práctica basada en ejercicios de identificación emocional, dinámicas de regulación y trabajo grupal. Luego, se contempla un espacio de integración y reflexión individual y grupal, donde se elaboran los aprendizajes y se conectan con la experiencia laboral. Finalmente, se realiza un cierre enfocado en la identificación de herramientas concretas y compromisos aplicables al trabajo cotidiano.

### RELATOR

#### Aaron Trajtmann

Psicólogo, con experiencia en formación en competencias relacionales, gestión emocional e intervención psicosocial, docente universitario con estudios de magíster en intervención psicosocial y especialización en comunicación y procesos emocionales.

## LIDERAZGO Y COLABORACIÓN ESTRATÉGICA

### OBJETIVO GENERAL

Desarrollar habilidades de liderazgo y colaboración que permitan fortalecer la toma de decisiones, la coordinación de tareas y el trabajo en equipo, promoviendo un liderazgo efectivo y una cultura de responsabilidad compartida en la organización.

### CONTENIDOS

La capacitación se orienta al fortalecimiento de competencias personales y grupales que favorecen el liderazgo efectivo y la colaboración en equipos de trabajo.

- Liderazgo personal y liderazgo compartido: comprensión y aplicación en contextos laborales.
- Autoconocimiento: identificación de fortalezas, estilos de liderazgo y áreas de desarrollo.
- Toma de decisiones en equipo: criterios, roles y responsabilidades.
- Coordinación de tareas y gestión de roles dentro del equipo.
- Comunicación efectiva en contextos de liderazgo.
- Confianza y responsabilidad compartida como base del trabajo colaborativo.
- Gestión de recursos y organización del trabajo.
- Estrategias para fortalecer la cohesión y el compromiso del equipo.

### METODOLOGÍA

Capacitación vivencial, participativa y reflexiva, centrada en el aprendizaje a través de la experiencia. Se utilizan dinámicas grupales, ejercicios prácticos y actividades colaborativas que permiten a los y las participantes experimentar distintos roles, observar su forma de liderar y reflexionar sobre sus prácticas.

La capacitación se estructura en cinco momentos metodológicos que permiten un proceso progresivo de aprendizaje e integración. Inicia con una apertura orientada a generar un espacio de confianza y disposición, seguida de un marco conceptual que entrega fundamentos teóricos clave. Posteriormente, se desarrolla una experiencia práctica basada en dinámicas de liderazgo, coordinación y trabajo colaborativo. Luego, se contempla un espacio de integración y reflexión individual y grupal, donde se analizan las experiencias vividas y se conectan con el contexto laboral. Finalmente, se realiza un cierre enfocado en la definición de compromisos concretos y su proyección en el trabajo cotidiano.

### RELATOR

#### Aaron Trajtmann

Psicólogo, con experiencia en formación en competencias relacionales, gestión emocional e intervención psicosocial, docente universitario con estudios de magíster en intervención psicosocial y especialización en comunicación y procesos emocionales.

## COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la comunicación interpersonal y la capacidad de abordar conflictos de manera constructiva, promoviendo relaciones laborales saludables, colaboración efectiva y contribuyendo a un clima organizacional positivo.

### CONTENIDOS

La capacitación se orienta al desarrollo de habilidades comunicacionales y relacionales que permitan mejorar la interacción dentro del equipo y gestionar los conflictos de forma colaborativa.

- Fundamentos de la comunicación interpersonal: contenido y relación.
- Escucha activa como herramienta clave en la interacción humana.
- Reconocimiento del impacto de las emociones en la comunicación.
- Comunicación asertiva: claridad, respeto y expresión adecuada de necesidades.
- Retroalimentación constructiva como herramienta de mejora y cuidado relacional.
- Comprensión del conflicto: causas, dinámicas y oportunidades de transformación.
- Estrategias para la gestión colaborativa de conflictos.
- Identificación de estilos de afrontamiento frente al conflicto.
- Fortalecimiento de relaciones basadas en el respeto, la empatía y la confianza.

### METODOLOGÍA

Capacitación vivencial, participativa y reflexiva que integra contenidos teóricos con dinámicas grupales, ejercicios prácticos y espacios de diálogo. Se promueve el aprendizaje a través de la experiencia directa, favoreciendo la toma de conciencia sobre las propias formas de comunicarse y relacionarse.

La capacitación se estructura en cinco momentos metodológicos que permiten un proceso progresivo de aprendizaje e integración. Inicia con una apertura orientada a generar un espacio de confianza y disposición, seguida de un marco conceptual que entrega fundamentos teóricos clave. Posteriormente, se desarrolla una experiencia práctica basada en ejercicios de comunicación, escucha activa y simulación de situaciones de conflicto. Luego, se contempla un espacio de integración y reflexión individual y grupal, donde se analizan las experiencias vividas y se conectan con el contexto laboral. Finalmente, se realiza un cierre enfocado en la definición de herramientas y compromisos aplicables al trabajo cotidiano.

### RELATOR

**Aaron Trajtmann**

Psicólogo, con experiencia en formación en competencias relacionales, comunicación interpersonal y gestión de conflictos, docente universitario con estudios de magíster en intervención psicosocial y especialización en procesos comunicacionales.

## HABILIDADES CLAVE PARA LA ATENCIÓN E INTERVENCIÓN SOCIAL

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer competencias fundamentales para la atención a usuarios/as y la intervención en situaciones complejas, promoviendo una práctica profesional empática, efectiva y centrada en el cuidado, contribuyendo a la calidad del servicio y a mejores resultados en la intervención.

### CONTENIDOS

- Gestión emocional en la intervención: reconocimiento y regulación de emociones propias y de usuarios/as
- Comunicación efectiva y habilidades relacionales: escucha activa, empatía y claridad en la Interacción
- Manejo de situaciones complejas y conflictos en contextos de atención
- Estrategias de intervención en contextos de alta exigencia
- Rol profesional, límites y autocuidado en la intervención social
- Construcción de vínculo y alianza de trabajo con usuarios/as
- Identificación de señales de riesgo y criterios básicos de actuación

### METODOLOGÍA

La capacitación tiene un enfoque vivencial, participativo y aplicado, integrando herramientas prácticas con espacios de reflexión sobre la experiencia profesional.

Se desarrollan dinámicas grupales, ejercicios de role-playing, simulaciones de situaciones reales y análisis de casos, favoreciendo el aprendizaje significativo y la transferencia de herramientas al contexto laboral.

La capacitación se estructura en cinco momentos: apertura, donde se genera un espacio de confianza y se exploran experiencias; marco conceptual, donde se entregan fundamentos clave de la intervención; experiencia práctica e integración, a través de ejercicios aplicados; reflexión individual y grupal, orientada a reconocer aprendizajes y desafíos; y cierre con compromiso, donde se proyectan herramientas al trabajo cotidiano.

### RELATOR

**Aaron Trajtmann**

Psicólogo, con experiencia en formación en competencias relacionales, comunicación interpersonal y gestión de conflictos, docente universitario con estudios de magíster en intervención psicosocial y especialización en procesos comunicacionales.

## GESTIÓN DE CRISIS Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL

### OBJETIVO GENERAL

Desarrollar habilidades para enfrentar situaciones críticas en la atención a usuarios/as, familias y adolescentes, promoviendo intervenciones seguras, efectivas y centradas en el cuidado, contribuyendo a la disminución de riesgos y a una respuesta institucional oportuna.

### CONTENIDOS

- Identificación temprana de señales de alerta en situaciones de crisis
- Gestión emocional del interventor/a en contextos de alta exigencia
- Comunicación efectiva en escenarios de conflicto: escucha activa, contención y claridad
- Estrategias de desescalamiento y abordaje de conflictos
- Toma de decisiones bajo presión y priorización de acciones
- Intervención en crisis con usuarios/as, familias y adolescentes
- Criterios de derivación y trabajo en red
- Autocuidado profesional en contextos de alta carga emocional

### METODOLOGÍA

La capacitación tiene un enfoque vivencial, participativo y aplicado, integrando herramientas prácticas con espacios de reflexión sobre la experiencia profesional.

Se desarrollan dinámicas grupales, simulaciones de situaciones críticas, análisis de casos y ejercicios de role-playing, permitiendo entrenar habilidades concretas para la intervención en crisis y la resolución de conflictos en contextos reales de trabajo.

La capacitación se estructura en cinco momentos: apertura, donde se genera un espacio de confianza y se exploran experiencias; marco conceptual, donde se entregan fundamentos clave de la intervención en crisis; experiencia práctica e integración, mediante ejercicios aplicados; reflexión individual y grupal, orientada a reconocer aprendizajes y desafíos; y cierre con compromiso, donde se proyectan herramientas al trabajo cotidiano.

### RELATOR

**Aaron Trajtmann**

Psicólogo, con experiencia en formación en competencias relacionales, comunicación interpersonal y gestión de conflictos, docente universitario con estudios de magíster en intervención psicosocial y especialización en procesos comunicacionales.

## PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

### OBJETIVO GENERAL

Proporcionar conocimientos y herramientas esenciales para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) en situaciones de crisis, favoreciendo un apoyo inicial oportuno, empático y efectivo, y contribuyendo a la contención emocional y al resguardo del bienestar de las personas.

### CONTENIDOS

- Fundamentos de los Primeros Auxilios Psicológicos y su aplicación en contextos de crisis
- Modelo PAP (OMS/MINSAL): Prepararse, Observar, Escuchar y Conectar
- Protocolo ABCDE para la intervención en crisis
- Habilidades relacionales para la contención emocional: escucha activa, empatía y presencia
- Gestión emocional del interventor/a y manejo de emociones intensas
- Apoyo psicosocial en emergencias: comprensión del contexto, identificación de señales de alerta y criterios de derivación
- Aplicación práctica de los PAP mediante simulaciones, técnicas de contención y estrategias de autocuidado profesional

### METODOLOGÍA

La capacitación tiene un enfoque teórico-práctico y vivencial, integrando contenidos técnicos con ejercicios aplicados que permiten desarrollar habilidades concretas para la intervención en crisis. Se combinan exposiciones conceptuales, análisis de casos y simulaciones, favoreciendo una comprensión práctica del modelo PAP.

Se promueve el desarrollo de competencias relacionales clave como la escucha activa, la empatía y la regulación emocional, junto con la capacidad de evaluar, contener y derivar adecuadamente.

La capacitación se estructura en cinco momentos: apertura, marco conceptual, experiencia práctica e integración, reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite una integración significativa de los aprendizajes y su aplicación en el contexto laboral.

### RELATOR

#### Aaron Trajtmann

Psicólogo, con experiencia en formación en competencias relacionales, comunicación interpersonal y gestión de conflictos, docente universitario con estudios de magíster en intervención psicosocial y especialización en procesos comunicacionales.



**Diseñamos propuestas a medida según  
las necesidades de tu equipo**

**Contacto para pedir información y cotizar servicios**

**Fanny Blanchard**

meraki.programas@gmail.com

whatsapp: +337 68 22 72 11

Llamadas: +569 796 794 15