

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO



JAPÓN

Amor al conocimiento

# GUÍA METODOLÓGICA

MASAJE TERAPIA  
ESTÉTICA INTEGRAL



COMPILADOR: LCDA. XIMENA FIGUEROA  
2019



1. IDENTIFICACIÓN DE

|   |                    |                                    |                    |                            |
|---|--------------------|------------------------------------|--------------------|----------------------------|
| <b>Nombre de la Asignatura:</b><br><b>MASAJE TERAPIA</b>  |                    | <b>Componentes del Aprendizaje</b> | 80                 |                            |
| <b>Resultado del Aprendizaje:</b><br><b>COMPETENCIAS Y OBJETIVOS</b><br>Adquirir las habilidades necesarias de la técnica de masaje tanto teóricas como prácticas con el objetivo de brindar un servicio con los estándares de la industria del bienestar internacional.<br>Además, desarrollar la capacidad de transferencia de los conocimientos adquiridos a la actividad profesional de manera eficiente.<br>Entender que la capacitación constante para actualizar técnicas para innovar con nuevos servicios es la mejor opción para posicionarse en el mercado wellness. |                    |                                    |                    |                            |
| <b>Docente de Implementación:</b>   |                    |                                    |                    |                            |
| <b>Lcda. Ximena Figueroa</b>  |                    | <b>Duración: 50 horas</b>          |                    |                            |
| <b>Unidades</b>   | <b>Competencia</b> | <b>Resultados de Aprendizaje</b>   | <b>Actividades</b> | <b>Tiempo de Ejecución</b> |



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

|  |                |   |   |                |
|--|----------------|---|---|----------------|
| <b>UNIDAD 1</b><br><br><ul style="list-style-type: none"><li>- Introducción a la historia del masaje y concepto</li><li>- Industria del masaje</li><li>- Técnica de masaje</li></ul> | Área operativa | Estudio de los conceptos, términos y técnicas del masaje. Dentro del marco de la historia y la tendencia actual.  | Clase magistral del impacto de la industria del masaje en la actualidad y la necesidad de proponer un servicio de alta calidad.<br><br>Análisis de las diferentes técnicas de masaje a través de trabajos escritos e investigación. | <b>5 horas</b> |
| <b>UNIDAD 2</b><br><br><ul style="list-style-type: none"><li>- Masaje Sueco</li><li>- Fisiología del estrés.</li><li>- Beneficios y contraindicaciones del masaje</li></ul>          | Área operativa | Describe la teoría. Las principales maniobras del masaje y su aplicación.<br><br>Desarrollo de los principios y bases de la fisiología del estrés y su afectación a cada sistema. | Integrar los conocimientos de las consultas a través de un conversatorio guiado por el docente.<br><br>Aprender a proponer el masaje como opción terapéutica en función de la teoría.   | <b>5 horas</b> |



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
 GUIA DE APRENDIZAJE

|  |                       |  |   |                        |
|--|-----------------------|--|---|------------------------|
| <p><b>UNIDAD 3</b></p> <p>Anatomía palpatoria básica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Miembro inferior</li> <li>- Miembro superior</li> <li>- Espalda</li> <li>- Cuello</li> <li>- Cara</li> </ul>   | <p>Área operativa</p> | <p>Identifica los músculos de plano medio y plano superficial que se trabajan durante una sesión de masaje y su efecto terapéutico.</p>    | <p>Determinar el efecto y beneficio del masaje a nivel muscular y como dar tratamiento a condiciones específicas de dolor, movilidad o tono muscular.</p> | <p><b>10 horas</b></p> |
| <p><b>UNIDAD 4</b></p> <p><b>Aceites de masaje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceites base vegetales vs aceites minerales</li> <li>- Sinergias profesionales</li> </ul> <p><b>Aromaterapia básica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceites esenciales destilados por arrastre a vapor</li> <li>- Efectos de la aromaterapia como complemento de un masaje terapéutico</li> </ul> | <p>Área Operativa</p> | <p>Conocer los beneficios, contraindicaciones, usos y aplicaciones de los aceites esenciales como complemento de una terapia de masaje</p> | <p>Casos clínicos reales que se benefician a mediano y largo plazo del uso de aceites esenciales como coadyuvante del masaje.</p>                         | <p><b>5 horas</b></p>  |



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

|  |                |   |  |                 |
|--|----------------|---|--|-----------------|
| <b>UNIDAD 5</b><br>Práctica secuencial de la técnica y maniobras | Área operativa | Constata los efectos, beneficios y ventajas de recibir un masaje terapéutico. Tanto para el cliente como para la profesional terapeuta. | Casos prácticos que evalúan técnicas, maniobras y estándares del masaje. Practica secuencial de maniobras. | <b>25 horas</b> |
|--|----------------|---|--|-----------------|

## 2. CONOCIMIENTOS PREVIOS Y RELACIONADOS

**Masaje terapia implica conocimiento teórico de anatomía. No es necesaria habilidad motriz previa.**

## 3. UNIDADES TEÓRICAS

### UNIDAD 1

- Introducción a la historia del masaje y concepto
- Industria del masaje
- Técnica de masaje



# INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN

## GUIA DE APRENDIZAJE

- Efectos del masaje
- Masaje Sueco
  - Concepto
  - Metodología
  - Movimientos
  - Maniobras

### **UNIDAD 2**

- Fisiología del estrés.
- Beneficios y contraindicaciones del masaje

### **UNIDAD 3**

#### **Anatomía palpatoria básica**

- Miembro inferior
- Miembro superior
- Espalda
- Cuello
- Cara

### **UNIDAD 4**

#### **Aceites de masaje**

- Aceites base vegetales vs aceites minerales
- Sinergias profesionales

#### **Aromaterapia básica**

- Aceites esenciales destilados por arrastre a vapor
- Efectos de la aromaterapia como complemento de un masaje terapéutico

### **UNIDAD 5**

- Práctica secuencial de la técnica sueca y maniobras
- El paso a paso del masaje (técnica de Sándalo Centro)



## 4. DESARROLLO DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE (CONTENIDOS)

### A. Base Teórica de Masaje

#### UNIDAD 1

##### **Introducción a la historia, concepto e industria**

La palabra MASAJE no tiene un origen muy claro, de manera que se le atribuyen diversas raíces. Se cree que puede derivar de cualquiera de estos vocablos:

- MASS (del árabe: tocar con suavidad, frotar suavemente)
- MASSEIN (del griego: amasar, frotar, o friccionar)
- MASHECH (del hebreo: palpar, tantear)
- MASSER (del francés: amasar, sobar, masar, dar masaje).

Al principio la palabra se asoció al ejercicio. Posteriormente Le Gentil la usó por primera vez en el siglo XVIII (año 1799) en su obra médica, por lo que es probable que cualquiera de los anteriores fuese el vocablo que dio lugar a la palabra francesa MASSER (masar, amasar, masajear), pero refiriéndose ya en concreto a maniobras manuales de una persona (terapeuta) sobre otra (paciente) y en clara referencia a las maniobras de amasar la piel (carne) con suavidad.

En general, cuando hablamos de masaje, solemos referirnos a manipulaciones sobre el músculo y tejidos blandos de muy diversas formas. En otros casos el trabajo se realiza sobre puntos concretos o líneas de energía.

El masaje consiste en una serie de movimientos ejecutados por las manos del terapeuta sobre la superficie corporal del paciente con objetivos salutíferos, calmantes, sedantes y en ocasiones estimulantes o simplemente higiénicos. La combinación de estos movimientos más o menos intensos, rítmicos y profundos (homogéneos o no) da como resultados finales efectos fundamentalmente analgésicos, relajantes y sedativos.



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Expresado en términos más científicos, el masaje podría definirse como: “La acción de suprimir o disminuir la sensibilidad dolorosa por medio de actuaciones manuales sobre la sensibilidad superficial (corpúsculos de Meissner) y la sensibilidad profunda (corpúsculos de Golgi y Pacini)”. Sea como fuere, el masaje es un remedio terapéutico que ha acompañado al hombre desde el albor de los tiempos con un objetivo principal: “eliminar o atenuar el dolor y mejorar la calidad de vida” de las personas que por unos u otros motivos sufren. En algunas culturas primitivas fue el único e indispensable remedio contra ciertas enfermedades. Después el masaje estuvo más ligado a la higiene corporal y posteriormente se situó en un plano netamente terapéutico (similar al actual). Por sus escasas contraindicaciones y efectos secundarios, así como por su facilidad de administración y disponibilidad, el masaje es una técnica universal, presente en prácticamente todas las latitudes y culturas desde el albor de los tiempos, si bien actualmente se requiere un alto grado de especialización profesional para que cualquier modalidad de masaje sea terapéuticamente efectiva.

Para unos el masaje es un arte, para otros es una técnica que requiere ser más o menos depurada, pero **“EL MASAJE: el lenguaje de las manos no es de hoy, es del pasado, ha existido siempre y prevalecerá; no tiene sustituto”**.

El libro de Kong-Fou (“El arte del hombre”) de los bonzos, discípulos de Lao-Tse, escrito unos 2.700 años a.C., es el primer tratado escrito que recoge las primeras recomendaciones empíricas conocidas e indicaciones del masaje y la gimnasia respiratoria con fines terapéuticos.

El libro lleva el título “The Kong-Fou of Lao-Tse”. En consecuencia el masaje, aunque con otro nombre o sin él, se remonta al menos a unos 3.000 años a.C., si bien el arte de “tocar”, “comprimir”, “sobar” y “amasar” los tejidos se remonta a los albores de la humanidad, tal vez desde la existencia del denominado “pithecanthropus erectus”. El mítico Houng-Ti o “Emperador Amarillo” escribió el Nei-King: “Libro del Hombre interior” (clásico de la Medicina China), tratado de Medicina Interna o doctrina de lo interior, hacia los años 2697-2596 a.C. (cuando Occidente estaba en la Edad del Bronce).





## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

El libro, escrito en forma de preguntas y respuestas entre el emperador y su primer médico y/o ministro Ch'i-Po cubre todos los campos de la medicina. Está dividido en dos partes: El Sou-Wen (fisiología, patología e higiene) y el Ling-Chou, que trata de los meridianos, acupuntura, moxas, sangrías y MASAJE.

De aquellas épocas, unos 2.200 años a.C., en Sumeria se encuentran las primeras recetas médicas. El masaje en China se contempla desde dos vertientes más o menos diferenciadas: El TUI-NA (empujar-sujetar-contener) y el AN-MO (presionar-rozar). El segundo es un masaje suave y sutil. El primero es una técnica vigorosa que se asocia a movilizaciones articulares. En el siglo II a.C. ya los médicos chinos utilizaban la acupuntura con fines terapéuticos.

El Ayur-Veda (“ciencia o conocimiento de la vida”, 1800-1500 a.C.) en la India contiene diversos consejos higiénicos y de masaje (frotamientos, fricciones) con fines curativos, higiénicos y preventivos para actuar a nivel físico y mental, dentro de un amplio contexto de normas dedicadas a la medicina, y tratar las zonas dolorosas con frotaciones (citado en los llamados “Libros del Ganges” o Libros Veda).

Diversos tratamientos de la medicina ayurvédica del período brahmánico estuvieron vigentes hasta los siglos VII-VIII. No obstante, en la India tanto los masajes como los baños se hallaban ligados a rituales de tipo religioso. En algunas tumbas egipcias pertenecientes a famosos médicos faraónicos y en los “Papiro Smith” y “Papiro de Ebers” de aproximadamente 1700-1550 a.C., se han encontrado dibujos que representan diversas escenas quirúrgicas y descripciones de técnicas terapéuticas, entre ellas maniobras de masaje (fig. 2.1). En el siglo V a.C. un filósofo y posible médico, Empédocles, afirma que el Universo se compone de cuatro elementos: agua, aire, fuego y tierra, en cuatro estados físicos: sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra. Los etruscos utilizan prótesis dentales que unen con laminillas de oro (650 a.C.).



**Concepto de Masaje.-** Son diversas, podríamos decir múltiples, las definiciones y opiniones que se han hecho sobre este método de trabajo corporal: el MASAJE. Todas son válidas dependiendo de su empleo, de la meta propuesta y de los resultados obtenidos. Con sus definiciones y opiniones, los diversos autores intentan expresar las acciones y respuestas más destacadas y las que a ellos les parecen más demostrativas al utilizar de este remedio fisioterápico manual para el cuidado de la salud.

Por su interés, de las muchas válidas, vamos a describir las que creemos expresan mejor la función del masaje. Dejemos constancia que todas estas prácticas manuales suelen ser parte de un tratamiento de salud, pero –y creo que este punto es de la mayor importancia– nunca pueden sustituir un diagnóstico médico correcto, previa exploración y realización de pruebas complementarias. El masaje tampoco puede ser sustituto de un tratamiento médico para el tratamiento de las enfermedades.

- “Se trata de una técnica fisioterápica manual consistente en la aplicación de una serie de movimientos que en el fondo proporcionan un intercambio entre emisor (terapeuta) y receptor (paciente) cuyo final es la eliminación de tensiones”.
- Otra que podría ser válida: “Es el lenguaje táctil o lenguaje establecido a través de la piel”.
- En un sentido más fisiológico: “Es una transmisión y una forma de establecer una comunicación o conexión sin palabras, que inducen a la relajación general”.
- Para las escuelas orientales se trata de: “Una transmisión de energía del terapeuta (transmisor) al paciente (receptor)”.
- Rawlins define el masaje como: “La acción de reparar mediante el movimiento la complicada máquina conocida como cuerpo humano”.



- Sidnay Licht, en el prefacio de su libro sobre “Masaje, manipulación y tracción”, se refiere al masaje como: “El masaje es algo más que apoyar las manos o tocar el cuerpo. Se trata de un contacto personal.

Todos los masajistas emplean, además de las manos, la voz, el conocimiento del paciente que recibe el tratamiento (lo que a veces se denomina psicología) y un cierto conocimiento de la medicina popular”. Más adelante se refiere al masaje como una técnica beneficiosa por las tres siguientes razones:

- Produce sensación de bienestar, sobre todo si se aplica con habilidad.
  - Resulta una forma de tratamiento más tangible que el simple consejo médico.
  - Consigue un alivio positivo e inmediato de los síntomas, que es lo que interesa a muchos enfermos.
- Kohlrausch, refiriéndose a las técnicas de masaje reflejo (aunque nunca llegó a hacer una definición propiamente dicha), se refiere a éste como: “Es un valor inestimable en los casos difíciles influenciados, crónicos y con recidivas, que tan fácil

### **La técnica de masaje y clasificación**

Son múltiples los intentos de clasificación que se han hecho de los distintos masajes, todos ellos más o menos válidos, aunque unas clasificaciones son demasiado sencillas y otras sumamente complejas y abigarradas para unas técnicas y problemas con efectos fisiológicos tan complejos como son los del masaje. Se considera, enmarca y agrupa de forma bien diferenciada las distintas técnicas y modalidades de masaje terapéutico. No es una clasificación perfecta ni definitiva, ya que no existe ninguna clasificación absolutamente completa en medicina. Pero sí creo que es suficientemente amplia y desglosada como para tener una idea básica y elemental de cómo se encuentran las tendencias más consolidadas del masaje a principios del siglo XXI. Haré



inicialmente una clasificación global, que iré desglosando en detalle. Con el fin de ganar en sencillez y funcionalidad agrupo las técnicas de masaje en cuatro apartados fundamentales netamente diferenciados.

| CLASIFICACIÓN BÁSICA DE LOS MASAJES |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
| MASAJE CLÁSICO                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• SUECO (y derivados)</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Maniobras fundamentales</li><li>• Maniobras secundarias</li><li>• Quiromasaje</li><li>• "Nuevo masaje"</li></ul> |
| MASAJES ESPECÍFICOS                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• REFLEJOS</li><li>• TÉCNICAS ESPECÍFICAS</li><li>• TÉCNICAS ORIENTALES</li></ul> |  |
| MASAJES MECÁNICOS Y COMBINADOS      |   |  |
| MASAJES ECLÉCTICOS                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• TÉCNICAS MIXTAS Y COMPLEJAS</li><li>• NUEVAS TENDENCIAS</li></ul>               |  |

### Efectos del Masaje

**Los efectos del masaje además de ser psicológicos, son mecánicos ya que se aplican en una determinada zona del cuerpo** y tendrán un resultado positivo o negativo, dependiendo de la frecuencia, de la intensidad y del tiempo. Al final de un masaje, la persona debe tener una sensación de relax, alivio y bienestar.

**Los tipos y técnicas utilizadas en el masaje se harán de acuerdo a la necesidad de cada persona.** Los tipos de masajes pueden ser digital (se utilizan las yemas de los dedos haciendo círculos); de puño (se pega suave con el puño cerrado); de nudillos (pellizcando rápidamente); o de pulgares (uniendo los dos pulgares en una parte de la piel). Entre las técnicas que tienen mayor demanda se encuentra la aromaterapia, el drenaje linfático manual, la hidroterapia, el masaje remodelante, el sueco, el tailandés, el shiatsu, el kua sa, con piedras calientes, el californiano entre muchos otros.



### **Efectos mecánicos**

- Locales, son los que se producen en el mismo lugar en el que se realiza el masaje (calor que se produce en un punto donde se ha realizado una fricción)
- Reflejos, son aquellos que se reciben en un punto más o menos lejano al que hemos trabajado (el alivio del dolor de una ciática trabajando la zona sacrolumbar)

### **Efectos psicológicos o mentales**

Los **efectos de los masajes** no se limitan únicamente a la zona del cuerpo sobre la que se aplican, sino que estimulan todo el cuerpo en mayor o menor medida, además de que también tienen **efectos psicológicos**.

Si un masaje se efectúa con amor, o como mínimo con cariño, la energía que transmite es mucho mayor, y también relaja, tonifica y **nos transmite una inmensa sensación de bienestar**.

- Reduce el stress y la tensión
- Reduce las secuelas psicológicas ocasionadas por la vida cotidiana
- Aumenta la flexibilidad y percepción corporal
- Facilita el relax y el sueño
- Hace sentirse con mayor vitalidad y energía

### **Efectos sobre la piel**

Ayuda a **eliminar las impurezas depositadas sobre la piel**, favoreciendo la expulsión de poros sebáceos y sudoríparos. En consecuencia, mejora la **perspiración** -intercambio gaseoso que se realiza a través de la piel, que consiste en eliminar anhídrido y absorber oxígeno- favoreciendo el metabolismo celular de la zona.

- Es la primera estructura receptora de las maniobras manuales del masaje
- La acción de las manos produce una vasodilatación e hiperemia (aumentos del flujo sanguíneo), que a su vez va a originar un aumento de la temperatura en el lugar donde se realiza (de uno a tres grados centígrados) y un enrojecimiento de la zona tratada.



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- Aumenta la nutrición de las células y favorece la eliminación de las muertas
- Aumenta la transpiración de los poros y facilita la absorción de ciertos preparados utilizados en el masaje.

### **Efectos sobre los músculos**

**Efecto Descontracturante:** que trabaja el músculo afectado con movimientos lentos, profundos y cortos.

- Con el aumento del flujo sanguíneo se aumenta la elasticidad y contractilidad muscular
- Con el aumento del flujo sanguíneo aumenta el volumen de oxígeno en sangre arterial, creciendo con ella en contenido de hemoglobina lo que activa en los músculos la circulación sanguínea y linfática ayudándoles a aumentar su resistencia
- Disminuye la fatiga y la sensación dolorosa
- El músculo recupera más rápidamente sus propiedades de elasticidad, contractilidad, volumen y fuerza

### **Efectos sobre el sistema nervioso**

**los masajes nos ayudan a relajarnos y a eliminar el estrés,** mejorando así nuestro estado de ánimo.

**Efecto Sedativo:** trabaja maniobras lentas, superficiales y prolongadas, con el fin de relajar.

La fricción da una sensación de anestesia local, la que es enviada al sistema nervioso provocando un relajamiento general.

- Disminuyendo la sensibilidad de las terminaciones nerviosas sensitivas, (disminuyendo la percepción del dolor), produciendo sensación de sedación



### **Efectos sobre la circulación linfática**

Por medio de la técnica del **amasamiento** se **remueven sustancias tóxicas acumuladas** sobre músculos o articulaciones específicos, llevándolas al torrente sanguíneo.

- Drenaje linfático manual, estimulando las funciones de las glándulas linfáticas que favorece el arrastre de toxinas

### **Efectos sobre la circulación sanguínea**

**Los masajes activan la circulación sanguínea** debido a que aportan flexibilidad y firmeza a nuestras venas. Por esta razón, también son una buena forma de combatir la celulitis.

**Efecto Circulatorio:** que aplica movimientos superficiales, lentos y cortos para activar el flujo sanguíneo y eliminar toxinas.

A través de la vasodilatación periférica se eliminan toxinas y favorece el retorno sanguíneo.

- Ayuda a activar la circulación sanguínea, produciendo una acción de estrujamiento y de vaciamiento de las paredes venosas
- Dilatación de los capilares que garantizan un flujo mayor de sangre junto con un aumento de la velocidad sanguínea
- Aumento del flujo arterial que aumenta la cantidad de oxígeno y sustancias nutritivas en la sangre

### **Efectos sobre el tejido adiposo**

**Efecto Reductor:** que trabaja maniobras rápidas, prolongadas y profundas con el fin de eliminar grasa acumulada.

- Ayuda parcialmente a eliminar los depósitos de grasa gracias a un aumento de la circulación, lo que complementa a la perfección una dieta.



### **Efectos sobre los órganos internos**

Además, estimula las secreciones fisiológicas y los movimientos peristálticos del colon ayudando a la correcta evacuación.

- Efecto importante sobre las vísceras huecas, aumentando la función peristáltica normal
- 

### **Técnica Masaje Sueco**

Es el típico masaje occidental-. Este es el más efectivo para relajar y preparar los músculos. Desarrollada por el profesor de gimnasia Per Henrik Ling, quién usaba dos técnicas la “gimnasia médica” y la “cura sueca por movimiento”, que al combinarlas dieron origen al masaje sueco, los cuales incluyen tanto masajes como ejercicios físicos. Su técnica consiste en la aplicación de movimientos activos y pasivos sobre el cuerpo del paciente, los que siempre se realizan en contra de la circulación sanguínea, es decir llevando el masaje en dirección del corazón.

### **Metodología del masaje sueco**

Para evitar la fricción con la piel se utiliza diferentes aceites para masajes – preferentemente calentado ligeramente antes de aplicar-.

Se acompaña con movimientos activos y pasivos, siempre en sentido contrario a la circulación para estimularla.

Es preferente que la persona que lo recibe esté desnuda o con ropa interior –aunque esta moleste-, tapada con una sábana dejando expuesta la zona a masajear.

### **Movimientos del masaje sueco**

Durante la aplicación de esta técnica hay varias combinaciones de movimientos: de brazos, piernas, cabeza, para mover las articulaciones. Entre los movimientos tradicionales de éste masaje están:





Effleurage o rosamiento:

Se realizan a lo largo del cuerpo en dirección al corazón, para calmar el cuerpo y calentar y calmar los músculos. Además, sirve para distribuir de manera homogénea el aceite por todo el cuerpo. Se utiliza al inicio de la sesión para permitir que el paciente se familiarice con el masaje.



Petrissage:

Amasar el cuerpo para activar la circulación sanguínea y lograr una profunda relajación general. La acción se puede realizar con manos, falanges y antebrazos.





#### Presión de puntos:

Se concentra en los puntos de dolor. Se utiliza el dedo pulgar. Presionar con los dedos del pulgar, los puntos de dolor que se manifiestan en el cuerpo debido a la excesiva acumulación de tensión, al presionarlos se produce la distensión del área afectada permitiendo una mayor relajación.



#### Fricción profunda:

Se alivia la tensión a través de movimientos circulares. Se fricciona el cuerpo en su totalidad con movimientos circulares, acentuando en las zonas más afectadas.





#### Rodillos:

Pellizcar suavemente y como si se estuviera envolviendo en sí misma, la piel del paciente en áreas pequeñas localizadas.



#### Tapotement:

Con las palmas de las manos cerradas se aplican diversas palmaditas sobre la espalda del paciente con el objetivo de activar la circulación energética del organismo, este movimiento se realiza en las últimas etapas de la sesión.





Cepillado:

Se utiliza la punta de los dedos, deslizándolos sobre el cuerpo al mismo tiempo que se presiona. Ayuda a calmar los nervios y relajar los músculos. Se aplica al final.



## UNIDAD 2

### **Fisiología del estrés.**

La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo.

El estrés tiene una afectación en diferentes órganos, sistemas y actividades. Se mencionan las principales:



### **Glándula Tiroides**

- RESPUESTA. - El crecimiento de la hormona tiroidea en el flujo sanguíneo.
- BENEFICIO ORIGINAL. - Aceleración del metabolismo, proporcionando energía extra.
- PROBLEMAS. - Esto puede causar pérdida de peso bajo estrés, insomnio, y puede conducir a la fatiga

### **Sistema digestivo**

- RESPUESTA. - El sistema digestivo se detiene.
- BENEFICIOS ORIGINALES. - Envío de sangre hacia los músculos, corazón y pulmones, para proporcionar fuerza adicional. La boca se torna seca para evitar agregar más fluido al estómago, y el estómago e intestinos detienen sus movimientos y secreciones.
- PROBLEMAS. - Un conferencista público encuentra que su boca es tan seca que no puede hablar y tiene que pasarse sorbiendo agua. Obligación a comer cuando el estrés causa hinchazón, náusea y otros problemas, dada la comida forzada en estómagos inactivos.

### **Glándulas suprarrenales**

- RESPUESTA. - Las glándulas suprarrenales emiten cortisona.
- BENEFICIO ORIGINAL. - Protección a la persona de una reacción alérgica como asma, al confrontar el ataque de un enemigo.
- PROBLEMAS. - Niveles altos de cortisona destruyen la resistencia del cuerpo a la infección, enfermedad e incluso cáncer. El sistema inmune se debilita y el cuerpo no puede rechazar aun los problemas menores. Niveles altos de cortisona de largo plazo pueden reducir la resistencia del estómago al ácido conduciendo a que se agraven úlceras y colitis.

### **Hipotálamo**

- RESPUESTA. - El hipotálamo desata endorfinas.
- BENEFICIO ORIGINAL. - Este es el matador propio del cuerpo al dolor y es similar a la morfina. Juega un papel importante en situaciones como el parto.



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- **PROBLEMAS.** - Estrés de largo plazo puede disminuir niveles de endorfina, lo que puede agravar dolores musculares y articulares y migrañas.

### **Colesterol**

- **RESPUESTA.** - Aumento de colesterol en la sangre.
- **BENEFICIO ORIGINAL.** - Suplir de energía a los músculos.
- **PROBLEMAS.** - En una base de largo tiempo, el colesterol aumentado se deposita en los vasos sanguíneos y las arterias coronarias, incrementando el riesgo de ataques al corazón.

### **Corazón**

- **RESPUESTA.** - Aceleración de los latidos del corazón.
- **BENEFICIO ORIGINAL.** - Más sangre es bombeada hacia los músculos y pulmones ayudando a la persona a luchar.
- **PROBLEMAS.** - Puede conducir a una alta presión sanguínea, parálisis y ataques cardíacos.

### **Sangre**

- **RESPUESTA.** - Sangre espesa.
- **BENEFICIO ORIGINAL.** - Habilidad mejorada para luchar contra infecciones, y las lesiones dejan de sangrar.
- **PROBLEMAS.** - La sangre puede tornarse fangosa bajo el estrés, aumentando el riesgo de ataques cardíacos y embolias.

### **Insulina en la sangre**

- **RESPUESTA.** - Incremento de azúcar e insulina en la sangre.
- **BENEFICIO ORIGINAL.** - Energía más rápida para ayudar a escapar del enemigo o animales salvajes.
- **PROBLEMAS.** - Las demandas excesivas de insulina desde el páncreas pueden empezar a agravar la diabetes.



## **Beneficios y contraindicaciones del masaje**

### **Beneficios del masaje sueco**

- Lo que se busca con este sistema es relajar y tonificar la musculatura, aliviar los dolores articulares estimular el sistema nervioso, reducir el estrés, atenuar los síntomas y dolores producidos por lumbago, purificar la piel y mejorar la circulación sanguínea. Sirve de determinados movimientos básicos que puede aplicarse en forma individual o combinada, depende de lo que necesite el paciente.
- Este masaje trae consigo infinidad de beneficios para nuestra salud física y emocional. Entre ellos:
  - Ayuda a relajar los músculos.
  - Mejora la circulación.
  - Alivia dolores causados por la tensión muscular, la ciática y articulaciones.
  - Ayuda a la pronta recuperación de tejidos maltratados.
  - Estimula la piel.
  - Disminuye nervios.
  - Es bueno para bajar la ansiedad y la irritación.
  - Baja el nivel de estrés.

### **Contraindicaciones del masaje**

- Situaciones en las que NO deberemos realizar un masaje:
  - Estados febriles
  - Procesos infecciosos
  - Enfermedades infecciosas o contagiosas de la piel
  - Inflamaciones agudas, con enrojecimiento, calor, dolor, aumento de la temperatura en la zona a tratar y limitación funcional (inflamación producida inmediatamente después de producirse un esguince). Pudiéndose tratar las inflamaciones crónicas como una tendinitis



- Heridas abiertas
- Hemorragias
- Enfermedades tumorales, cancerosas y tuberculosas por peligro de diseminación
- Fracturas y fisuras
- Enfermedades vasculares o sospecha de ellas (flebitis, tromboflebitis)
- Fases agudas de enfermedades reumáticas (ataque de gota, artritis aguda)
- Ulceras internas
- Quemaduras

### UNIDAD 3

#### **Anatomía palpatoria básica**

La anatomía palpatoria se define como una rama perteneciente a la anatomía. Se encarga de la exploración de los relieves, las marcas y la forma de la superficie del cuerpo. Todos ellos son producto de las distintas estructuras de nuestro cuerpo como, por ejemplo, los tendones, los ligamentos, los músculos o los huesos.

Del mismo modo, **el empleo de las manos** les sirve para obtener los datos inherentes a la integridad de esas estructuras. Estos datos tienen que ver con la flexibilidad, rigidez, amplitud de movimiento o la temperatura.

Conforme la ciencia ha ido avanzando y conforme se han ido creando nuevos métodos especializados de diagnóstico se ha ido perdiendo el contacto con las personas. Esto no deja de ser un error, dado que el tacto es uno de los sentidos más relevantes si queremos diagnosticar, evaluar, prevenir y tratar las diferentes alteraciones relacionadas con los músculos y con los huesos. Por ello, el estudio de la **anatomía palpatoria** recupera la importancia del diagnóstico a través del tacto de una forma natural y complementaria al uso de la tecnología.





En la actualidad, hay un amplio abanico de cursos que tienen que ver con la **anatomía palpatoria**. Estos nos sirven tanto para adquirir conocimientos de manos de profesionales como para reforzar y reciclar los conocimientos ya aprendidos.

Sea como fuere, la **ampliación de conocimientos** es muy importante. En todo momento hay que estar actualizando y perfeccionando el saber que ya se posee con el fin de conseguir un razonamiento clínico organizado y correcto.

Solo a través del conocimiento un terapeuta puede ser más preciso y eficiente en su trabajo, pensando siempre en el bienestar de aquella persona que se convierte en su paciente y que confía en él para que sus dolencias sean tratadas de la mejor forma posible.

### **Conocimientos básicos de anatomía palpatoria**

Un terapeuta está obligado al manejo de una serie de conocimientos en torno a la anatomía palpatoria. Uno de ellos es el que tiene que ver con conocer todas y cada una de las características propias que posee cada estructura que va a palpar como, por ejemplo, el recorrido de los ligamentos, los huesos y sus relieves o los tendones y fascias.

Los terapeutas también tienen que estar al corriente de la condición de los tejidos que van a palpar, así como del estado de estos en el momento en que se encuentran comprometidos.

También es importante que conozcan las técnicas más eficaces para la palpación de las distintas estructuras. En este sentido, deben estar al corriente de los movimientos para realizar la palpación o de cuál es aquella posición más eficaz, tanto para ellos como para sus pacientes.

El terapeuta con conocimientos en anatomía palpatoria debe saber del mismo modo, cuál es la ubicación exacta de las vísceras y de los órganos, así como las relaciones topográficas de cada una de las estructuras o la percepción táctil idónea, si se quiere discriminar entre diferentes tejidos.

**Descripción anatómica básica**

**Miembro inferior**

**Parte superior**

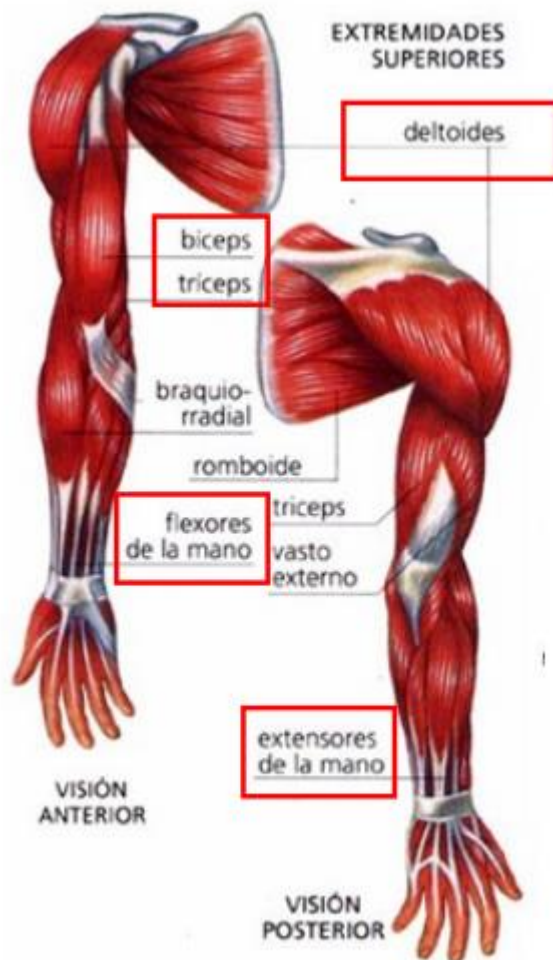


**Parte inferior**



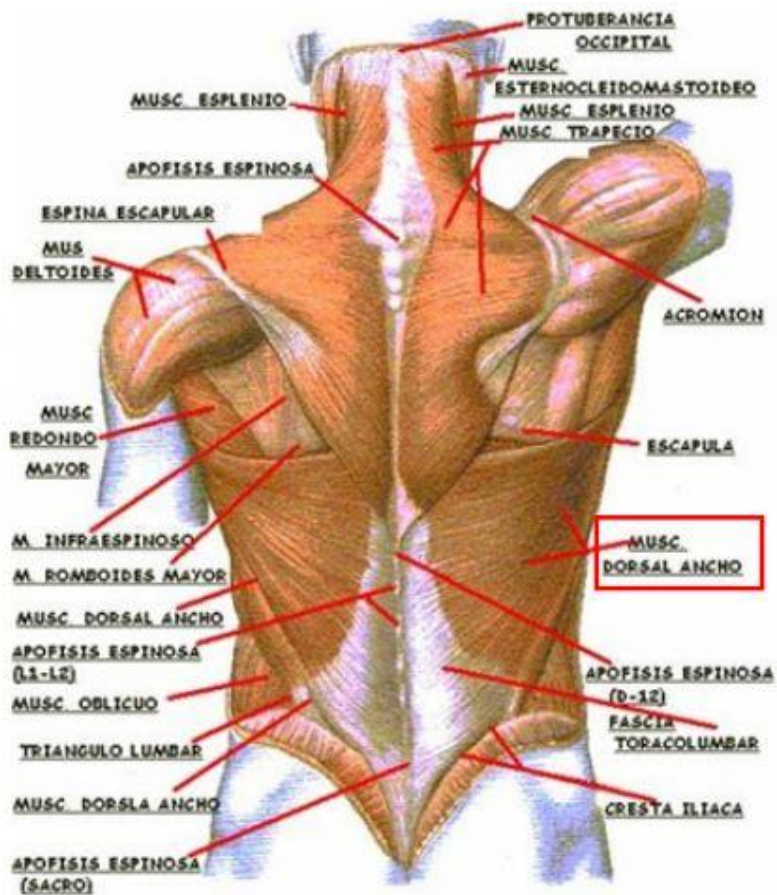
## Miembro superior

### Parte anterior y posterior



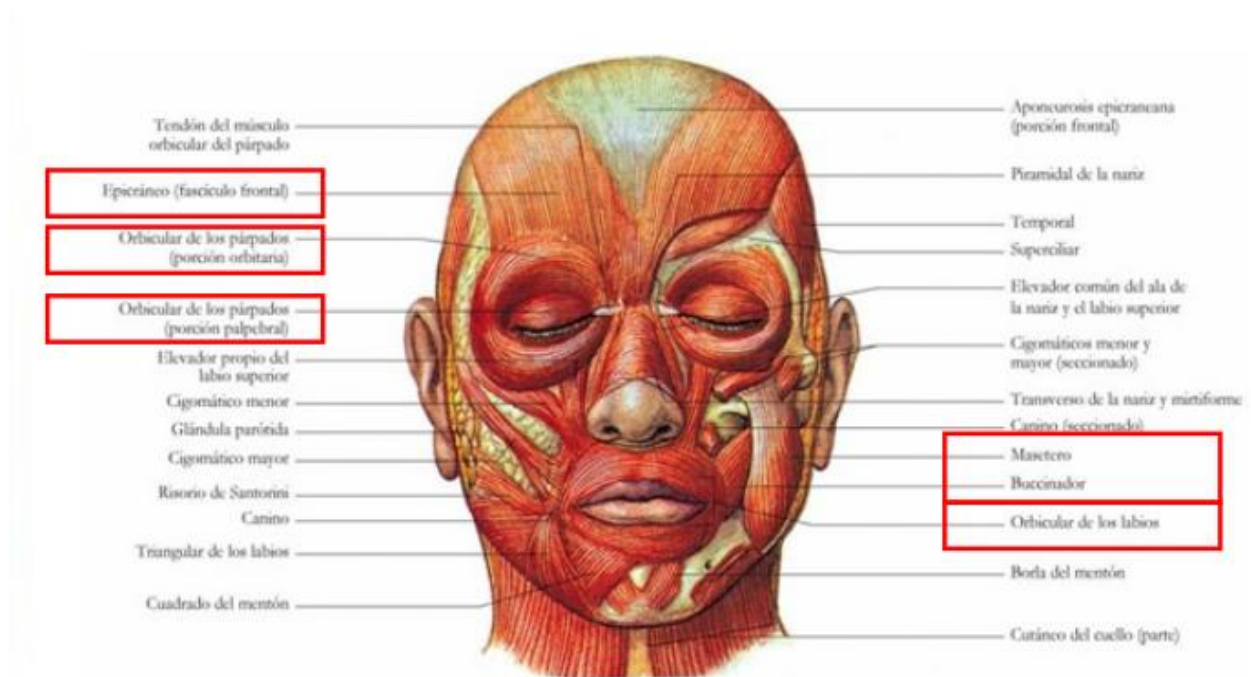
## Espalda y Cuello

### Plano medio y superficial

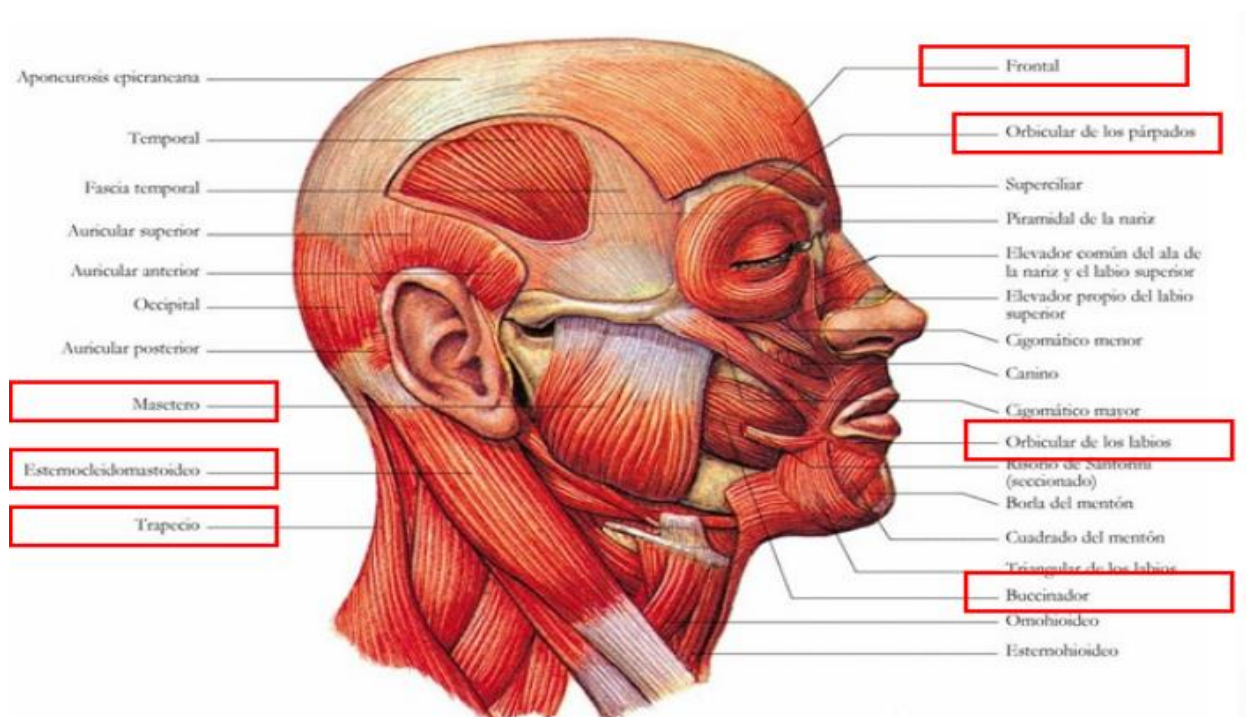


### Músculos de la Cara

#### Vista anterior



#### Vista lateral







## **UNIDAD 4**

### **Aceites de masaje**

#### **Aceites base vegetales vs aceites minerales**

##### **Aceite vegetal**

Los aceites vegetales son sustancias extraídas de los frutos oleaginosos de algunas plantas. Son ricos en vitaminas, minerales y ácidos grasos poliinsaturados que dan un aporte de nutrientes para la piel. Los aceites vegetales en cosmética se utilizan por sus propiedades para mantener la piel en buen estado y prevenir su envejecimiento prematuro gracias a sus cualidades para hidratar, nutrir y regenerar la piel.

Los aceites vegetales puros constituyen una alternativa extraordinaria a la cosmética de cremas y lociones típica en nuestros días. De hecho, existen aceites para cada tipo de piel, (en general todos resultan geniales para pieles delicadas); también resultan mucho más baratos y muchas veces mucho más eficaces que la mayoría de los cosméticos.

Como norma general hay que tener en cuenta que los aceites sean puros, es decir el aceite extraído de la planta y nada más. También es importante que se conserven en un frasco oscuro y alejado de fuentes directas de frío o calor.

Para asegurarte que son efectivos, han debido ser extraídos por presión fría, es decir, que no se haya aplicado calor durante su elaboración, ya que ese calor alteraría sus propiedades nutricionales y terapéuticas.

##### **Aceites minerales**

El aceite mineral deriva del petróleo hace que también sea conocido como aceite de parafina, vaselina líquida y aceite mineral blanco. Una de las declaraciones que está en contra de su uso es que no sería orgánico como los aceites vegetales, esta información es engañosa porque el aceite mineral se compone de hidrocarburos. Los hidrocarburos son moléculas orgánicas (es decir, que contienen carbono), y no podemos olvidar que el aceite tiene su origen en las plantas y los animales



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

de épocas prehistóricas que fueron presionados dentro de las capas de roca. Por lo tanto, el aceite mineral, según esta línea de pensamiento, también es orgánico, pero con una composición diferente de los aceites vegetales.

**El uso exagerado de aceites minerales podría causar un efecto de sobrehidratación** en la piel, siendo esto contraproducente a largo plazo porque llega un momento en el cual no es capaz de hidratarse por sí misma; se recomienda que si la persona no posee una piel seca evite productos con elevada concentración de estos aceites. De igual forma si transpira demasiado debe evitar su uso, ya que podrían conducir a una disminución de la capacidad para liberar el sudor y probablemente causar una dermatitis.

**El aceite mineral no es comedogénico. Así concluyó un prominente estudio publicado por Journal of Cosmetic Dermatology en 2005**, y es que comúnmente se le atribuye esta propiedad a los aceites minerales, la cual indica que por su efecto oclusivo, obstruye los poros y causa la aparición de comedones o espinillas, sin embargo una persona que tenga tendencia a desarrollar acné, debe verificar que el producto que use indique “no ser comedogénico”, aunque un cosmético sin aceite mineral igualmente no garantiza nada.

Sin ninguna duda te recomendamos los aceites vegetales de producción ecológica, ya que no contienen aditivos, son puros y su planta habrá sido cultivada bajo normativa **ecológica, es decir, sin pesticidas, ni fertilizantes tóxicos que alteren su composición.**

**Tomar en cuenta:**



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

### **Efectos agudos sobre la salud**

Los siguientes efectos agudos (a corto plazo) sobre la salud pueden ocurrir inmediatamente o poco tiempo después de la exposición al **aceite mineral**:

- \* El **aceite mineral** puede irritar la piel por contacto, causando salpullido o sensación de ardor.

### **Efectos crónicos sobre la salud**

Los siguientes efectos crónicos (a largo plazo) sobre la salud pueden ocurrir algún tiempo después de la exposición al **aceite mineral** y pueden durar meses o años:

### **Riesgo de cáncer**

- \* A pesar de que el **aceite mineral** ha sido sometido a pruebas, no se puede clasificar su potencial de causar cáncer.

### **Riesgo para la reproducción**

- \* Según los resultados de pruebas que han sido publicados en estudios que están al alcance del Departamento de Salud y Servicios para Personas Mayores de New Jersey, no hay indicios de que **aceite mineral** afecte a la reproducción.

### **Otros efectos a largo plazo**

- \* Respirar **aceite mineral** puede irritar los pulmones, causando tos o falta de aire.

Todos sabemos que el petróleo está presente en nuestras vidas de una forma abundante, o mejor dicho de forma excesiva. Somos conscientes de que lo podemos encontrar formando parte del asfalto, del combustible y de los lubricantes para vehículos de motor.

También los encontramos en plásticos, fertilizantes, impermeabilizaciones y pinturas, pero lo que muchos desconocen es que también está muy presente en jabones, cosméticos y perfumes.





## ¿POR QUÉ SE USAN LOS ACEITES MINERALES?

La industria cosmética utiliza estos derivados del petróleo como compuestos hidratantes. Principalmente porque son muy baratos y porque su aspecto es oleoso, incoloro y transparente. Al aplicarlo sobre la piel, notaremos suavidad y buena hidratación.

Lo cierto es que estos ingredientes no hidratan la piel, sino que forman una película grasa que obstruye los poros e impide la transpiración. La consecuencia es el efecto contrario, deshidratan la piel y modifican su función natural.

### **Sinergias profesionales**

Los aceites vegetales base sirven de vehículo o transporte de los aceites esenciales hacia dentro a través de la piel, gracias a su bajo peso molecular.

Por lo tanto cuando se realiza un masaje terapéutico es necesario hacer sinergias o mezclas personalizadas y profesionales.

#### **A continuación las principales indicaciones:**

- Para masaje en niños, embarazadas y personas de la tercera edad dilución al 1%
- Para adultos al 1%
- Para trabajar áreas e con el objetivo de aliviar dolor, desinflamar o tratar condiciones específicas la dilución ideal es de 3% al 5% máximo.
- Se mezclan mínimo 3 máximo 6 aceites esenciales
- Obligatorio usar aceites de tono bajo, medio y alto. Siempre al menos uno de cada tono
- No preparar sinergias de más de 250 ml.
- Realizar prueba de sensibilidad
- Lograr que la sinergia sea equilibrada, terapéutica y agradable



### **Aromaterapia básica**

*“El mejor regalo del reino vegetal a la Biósfera y a la Humanidad son las plantas aromáticas junto con el genio humano de crear – a través de la destilación – el nacimiento de los aceites esenciales”*

*Dr. Daniel Penoël*

### **Aceites esenciales destilados por arrastre a vapor**

La mayoría de aceites esenciales se obtiene por destilación con vapor de agua, sin desincrustantes químicos y a baja presión.

El procedimiento consiste en hacer pasar el vapor de agua por una cuba llena de plantas aromáticas. El vapor de agua extrae la esencia de la planta y se forma una mezcla gaseosa homogénea. A la salida de la cuba y bajo presión controlada, el vapor de agua enriquecido con el aceite esencial, atraviesa un serpentín y se condensa. El líquido se vierte en el decantador (esenciero). El aceite esencial flota sobre el agua de destilación (hidrolato) debido a su menor densidad ( $< 1$ ), y se recoge por decantación.



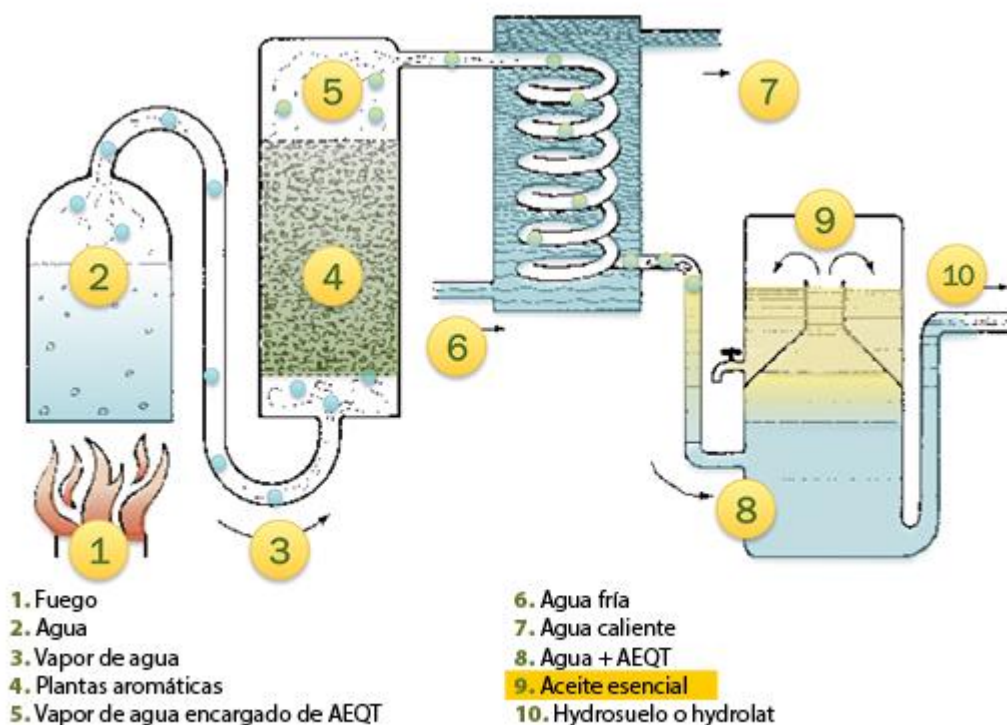
### **Criterios de una buena destilación:**

La destilación es un proceso delicado, que requiere experiencia y una vigilancia constante. Para obtener un aceite esencial de primera calidad se deben respetar los siguientes criterios:

- El alambique: debe ser de acero inoxidable, ya que el cobre y el hierro pueden formar óxidos.
- Baja presión: la destilación debe llevarse a cabo a baja presión, entre 0.05 y 0.10 bar, ya que las altas presiones producen sobreoxidaciones. De este modo, el color del aceite esencial de tomillo común en plena floración, varía de rojo claro a rojo pardo al elevar la presión.
- Duración de la destilación: Debe ser prolongada para poder recoger la totalidad de las moléculas aromáticas, es decir el conjunto de las fracciones de "cabeza", de "centro" o de "cola". Por ejemplo: las tres cuartas partes del aceite esencial de tomillo común se extraen durante los primeros treinta minutos, pero hacen falta de sesenta a ochenta minutos más para extraer la totalidad de los fenoles lentos. Los destiladores cobran por kilogramo de aceite esencial, motivo por el que ciertos productores destilan a alta presión y suspenden la destilación después de los 25 – 30 minutos rentables. A menudo, dichos aceites se rectifican, es decir, se vuelven a destilar para purificar compuestos no deseables (debidos a puntos de ebullición más elevados), y para concentrar los compuestos más burdos. Este procedimiento da como resultado aceites esenciales decolorados, con un olor más basto, con propiedades distintas y con efectos nocivos incrementados. Así, un aceite esencial de eucalipto rectificado podrá contener hasta el 80% de eucaliptol, pero será más irritante para los bronquios que un aceite esencial "completo", que contiene el 60%.
- El agua: el agua utilizada debe provenir de una fuente poco o nada calcárea para evitar tener que recurrir a desincrustantes químicos.
- Almacenamiento y conservación: después de la destilación, los aceites esenciales se deben filtrar, y almacenar en cubas herméticas estables en una bodega fresca. Se deben embotellar

únicamente en frascos de vidrio opaco marrón o azul para asegurar su conservación al resguardo de la luz y el oxígeno.

### Descripción Grafica de la destilación de aceites esenciales



### Efectos de la aromaterapia como complemento de un masaje terapéutico

Los aceites esenciales tienen un doble poder. Primero, el aceite actuará por inhalación y hará que te sientas relajado, gracias a su aroma maravillosamente calmante, y luego penetrará en la piel para alcanzar rápidamente el flujo sanguíneo, eliminando los dolores musculares y trabajando sobre las tensiones contenidas existentes. A los efectos físicos del aceite en el cuerpo se añaden los aromas, que atraviesan el sensible conducto nasal hasta el cerebro, ayudando a lograr una relajación emocional. Esto explica por qué algunas personas se duermen profundamente durante un masaje con aromaterapia.



## EFECTO EMOCIONAL

### Rocío Botánico

- Agua destilada
- 20 gotas de aceite esencial
- por cada 30 ml de aguadestilado
- Preferible usar botella pequeñas

### Inhalación Rápida

- Colocar 1-3 gotas de aceite esencial en un pañuelo.
- Inhalar directamente

### Difusor

- Para mejorar el humor y reanimar.
- Desinfecta el aire.
- Llenar recipiente con agua, añadir 5-15 drops de aceite
- esencial, prender la vela y disfrutar.
- Difusor de Aromaterapia

Aromatic  
Feel

[www.aromaticfeel.com](http://www.aromaticfeel.com)



## EFECTO FISICO EMOCIONAL

### Ducha

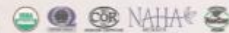
- Coloca 5 gotas de aceite esencial en una toalla pequeña.
- Coloca la toalla en el pecho y deja que el calor de la ducha disperse el aroma

### Baños

- Aceites esenciales penetran 100 veces más en la piel.
- Llena la tina con agua
- caliente. Mezcle 10 gotas de aceite esencial con ½ taza de sal o 2 cucharitas de miel / yogurt.

Aromatic  
Feel

[www.aromaticfeel.com](http://www.aromaticfeel.com)





## EFECTO FISICO

### Compresas

- Mezclar 4 gotas de aceite esencial con 1 cdta de sal y poner en un recipiente vacío.
- Llenar el recipiente con agua caliente o fría, sumergir una toalla pequeña, exprimir y cubrir el área afectada.
- Repetir este proceso por 5 a 15 minutos o por el tiempo necesario

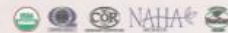
### Compresas Ubicadas

CÓLICOS MENSTRUALES: geranio, mejorana, amaro, ciprés

- CÓLICO RENAL: cedro, toronja, niauli, limón, romero
- CÓLICO ESTOMACAL: naranja, toronja, canela, cardamomo, mejorana,
- DOLOR DE CABEZA: menta, romero, lavanda

Aromatic  
Feel

[www.aromaticfeel.com](http://www.aromaticfeel.com)



### **Práctica de la técnica sueca y maniobras**

#### **Paso a paso – TECNICA SANDALO CENTRO**

#### **Procedimiento Masaje Sándalo Centro.- (50 min.)**

Nota: Aplicar técnicas y estilo personal adquirido en la práctica, los siguientes pasos son solamente una guía del orden necesario para este tratamiento.

1. Asegúrese que su huésped esté boca arriba en una *posición anatómica correcta*, es decir con la almohada grande bajo las rodillas, la almohada mediana bajo el cuello y preguntar si tiene o no frío.
2. Lavarse y calentar sus manos.
3. Dé la opción de cubrir el cabello para protegerle del aceite.
4. Recuerde al cliente que va a hacer la compresa en cada área a trabajar. La compresa debe estar bien caliente y lo más escurrida posible. No moje la sábana.





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

5. Realice la prueba del tono muscular para determinar la sinergia del huésped.
6. Cubrir sus ojos con la almohada de ojos y poner un poco de la sinergia para que el huésped disfrute su mezcla.
7. Hacer el primer contacto con el huésped meciéndole de pies a cabeza y presionando suavemente sobre el cobertor.
8. Descubrir la pierna derecha usando bien la “técnica de la sábana” y aplique el aceite con la técnica effleurage en todo el miembro inferior de forma suave y aumentar la presión de a poco según la necesidad del huésped.
9. Realizar el masaje de toda la pierna con todas las técnicas necesarias alternando amasamiento con manos, antebrazos y nudillos.
10. Hacer estiramiento de la pierna sujetando del tobillo con las dos manos y haciendo ligeras vibraciones, cubrir la pierna.
11. Repita lo mismo en la otra pierna.
12. Descubrir el brazo derecho usando bien la técnica de la sábana.
13. Aplicar el aceite con la técnica Effleurage en miembro superior de forma suave y aumentar la presión de a poco según la necesidad del huésped.
14. Realizar el masaje de mano haciendo amasamiento, estiramiento, “camino de la oruga” y estiramiento de dedos, muñeca y palma de la mano.
15. Realizar el masaje del brazo con todas las técnicas necesarias respetando la fosa cubital.
16. Hacer movimientos de articulaciones: muñeca, codo y hombro. Luego estiramiento de todo el brazo haciendo ligeras vibraciones y cubrir el brazo.
17. Repita lo mismo en el otro brazo.
18. Si el huésped es mujer cubrir el busto con una compresa caliente del calefactor y retirar la sábana hasta la cintura para trabajar abdomen y pectorales.
19. El masaje de cuello, hombros, cabeza y cara, con técnicas de amasamiento y digitopresión.
20. Ligeros estiramientos de cuello en flexión anteroposterior, lateral y rotación con los brazos cruzados de la terapeuta.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

21. Pedir al huésped que se dé la vuelta usando la técnica de la sábana, así no se enreda.
22. Acomodar la almohada en los pies y asegurarse que el huésped esté cómodo.
23. Aplicar el aceite con la técnica Effleurage en miembro superior de forma suave y aumentar la presión de a poco según la necesidad del huésped.
24. Realizar el masaje de toda la pierna con todas las técnicas necesarias.
25. Flexionar la rodilla levantando el pie dejarlo descansar en el hombro de la terapeuta para poder trabajar bien la pantorrilla con técnica de amasamiento y regresar el pie a su posición.
  
26. Hacer una fricción de distal a proximal con el antebrazo respetando la fosa poplítea, comenzar en el tobillo, subir hasta el glúteo y terminar en el área lumbar. Cubrir la pierna.
27. Repita lo mismo en la otra pierna.
28. Trabajar la espalda con todas las técnicas y requerimientos del huésped respetando columna vertebral y sensibilidad en área renal.
29. Realizar rotación interna de hombro, dejando descansar su mano sobre la parte lumbar, y trabajar técnicas de amasamiento y digitopresión en la zona escapular.
30. Finalice con una compresa seca caliente con una toalla y presione suavemente.
31. Cubra al huésped y haga su último contacto meciéndole y presionando suavemente sobre el cobertor, esta vez, de cabeza a pies.
32. Con el turbante envuelva todas las compresas usadas y los pocillos sucios. Llévase al salir.
33. La cabina queda totalmente bien arreglada para que el huésped se levante y su impresión sea agradable hasta el final de su tratamiento





**B. Base de Consulta**

| TÍTULO                                     | AUTOR                  | EDICIÓN         | AÑO  | IDIOMA  | EDITORIAL  |
|--|------------------------|-----------------|------|---------|------------|
| El mejor libro de masaje                   | Dr. J. Vázquez Gallego | Quinta edición  | 2009 | Español | Paidotribo |
| El Manual del Masaje                       | George Dowing          | Quinta Edición  | 1999 | Español | Pomairé    |
| Manual de Procedimientos de Sándalo Centro | Cristina Muquinche     | Segunda edición | 2018 | Español |            |
| Anatomía palpatoria básica                 | <b>Desconocido</b>     |                 |      | Español |            |
| Aromaterapia de la A a la Z                | Patricia Davis         | Cuarta edición  | 2014 | Español |            |
|  |                        |                 |      |         |            |
|  |                        |                 |      |         |            |
|  |                        |                 |      |         |            |

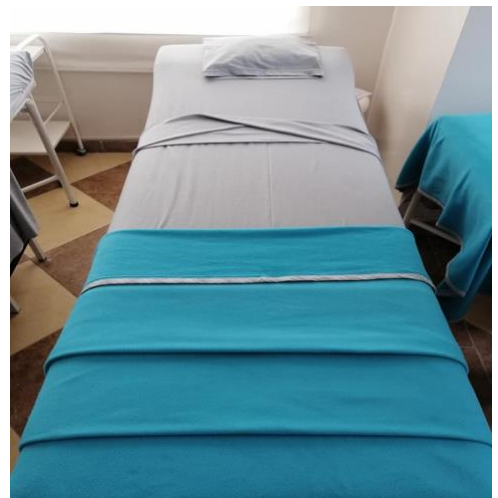


### C. Base práctica con ilustraciones

Participación en clase

Presentación de marcos conceptuales de la clase anterior

#### Estándares en cabina



#### Anatomía Palpatoria Básica





**Práctica secuencial supervisada**  
**Masaje con elementos**



**4. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE**

**ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 1: Análisis y Planeación**

**Descripción:**

Discusión sobre material de investigación, artículos y videos con la dirección del docente que encamina hacia la interiorización de materia

Propuesta de practica supervisada para lograr dominio de la técnica y postura anatómica correcta de la terapeuta.

Lecturas reflexivas del material proporcionado.

Investigaciones en material teórico digital.

Presentación de cuadros conceptuales de cada clase a cargo del estudiante.

Dinámicas grupales.



|   |
|---|
|   |
| <b>Ambiente(s) requerido:</b><br>Aula amplia implementada<br>Iluminación regulable<br>Acceso a agua caliente  |
| <b>Material (es) requerido:</b><br>Camillas profesionales de masaje<br>Lencería de camilla<br>Aceite base vegetal y aceites esenciales<br>Elementos para masaje (piedras)<br>Olla lenta<br>Mesas auxiliares<br>Parlante Bluetooth |
| <b>Docente:</b><br>Con conocimiento de la materia.  |

## 5. ACTIVIDADES

- Revisión presencial de investigación teórica
- Práctica supervisada
- Elaboración de maqueta (anatomía)
- Exposiciones
- Presentación del Trabajo final



Se presenta evidencia física y digital con el fin de evidenciar en el portafolio de cada aprendiz su resultado de aprendizaje. Este será evaluable,

## 6. EVIDENCIAS Y EVALUACIÓN

| Tipo de Evidencia   | Descripción ( de la evidencia)   |
|---|--|
| De conocimiento:  | <b>Ensayo expositivo</b> grupal de <b>trabajos de investigación</b><br>Definición del tema, conceptos y nombres técnicos   |
| Desempeño:  | <b>Trabajo grupal</b> de Anatomía palpatoria graficado en la piel de las alumnas   |
| De Producto:  | Transferencia de conocimientos teóricos a la <b>práctica</b> dando como resultado el dominio de la técnica en clientes reales  |
| Criterios de Evaluación (Mínimo 5 Actividades por asignatura) | <ul style="list-style-type: none"><li>• Participación significativa</li><li>• Comprensión de la teoría</li><li>• Capacidad de implementar las técnicas de masaje con los diferentes servicios de estética y spa</li><li>• Diseño de altos estándares para ofertar un servicio de masaje terapia</li><li>• Fusión de la técnica con elementos</li></ul> |
|   |  |



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPUERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

|  |                                       |  |
|--|---------------------------------------|--|
|  |                                       |  |
| <b>Elaborado por:</b><br>Lcda. Ximena Figueroa | <b>Revisado Por:</b><br>(Coordinador) | <b>Reportado Por:</b><br>(Vicerrector) |



*Guía metodológica de masaje terapia  
Carrera de estética integral  
Lic. Ximena Figueroa  
2019*

*Coordinación editorial general:  
Mgs. Milton Altamirano Pazmiño  
Ing. Alexis Benavides Vinueza  
Mgs. Lucía Begnini Dominguez*

*Diagramación: Sebastián Gallardo Ramírez  
Corrección de estilo: Mgs. Lucía Begnini Dominguez  
Diseño: Sebastián Gallardo Ramírez  
Imprenta: JKIMPRIMA*

*Instituto Superior Tecnológico Japón  
AMOR AL CONOCIMIENTO*

