

Instituto de Capacitación para el Trabajo

del Estado de Quintana Roo

# Dirección General

Dirección Técnica-Académica

**PROGRAMA DE CURSO NO REGULAR**

**“FACIALES Y CORPORALES”**

HORAS: 200

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRESENTACIÓN | | |
| El Instituto Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo con base en el programa de estudios de la especialidad de *“Estilismo y Bienestar Personal”,* ha elaborado el curso de *“****Faciales y Corporales”*** con el fin de brindar una opción más de Capacitación al público en general interesado en el aprendizaje de esta actividad.  El curso de *“****Faciales y Corporales”*** se ha diseñado en la modalidad de 20 % teórica y 80 % práctica y se presenta en dos unidades, con una duración total de 200 horas:  1.- Tratamiento de Faciales y Corporales: Al término de la unidad, el participante proporcionará los servicios cosmetológicos faciales y corporales, con base en el tipo de piel de cada persona y aplicará los productos cosméticos que correspondan, con calidad, calidez, seguridad e higiene. Esta unidad tiene una duración de 120 horas, de las cuales 24 son teóricas y 96 son prácticas.  2.- Masaje Antiestrés: Al finalizar esta unidad, el participante aplicará la técnica de masaje antiestrés siguiendo el protocolo y los principios de anatomía y fisiología para brindar un servicio de calidad. Esta unidad tiene una duración de 80 horas, de las cuales 16 son teóricas y 64 son prácticas. | | |
| JUSTIFICACIÓN |
| El Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo, coadyuva al desarrollo estatal en materia de servicios turísticos, en especial ante la creciente globalización de los mercados, acelerada innovación tecnológica, nuevas formas de organización, gestión del trabajo, especialización de los servicios que se demandan y ofertan, así como el aumento de la población mexicana que labora y vive actualmente del turismo, lo que plantea nuevos y grandes retos al estado y la sociedad.  El principal de estos retos, es la necesidad imperiosa de elevar a un nivel internacional la competitividad y productividad del sector productivo, empresas y trabajadores, que representan los recursos más importantes del país y cuenten con los conocimientos básicos que les permitan integrarse al ámbito de la competitividad laboral.  En este curso se retoman los temas y funciones básicas más utilizadas por las trabajadoras del área de spas y clínicas de belleza, que dada su importancia en los servicios turísticos es indispensable contar con los conocimiento y mejorar el desempeño de los servicios de cuidados faciales y corporales, ya que es una excelente oportunidad de trabajo que permite a las personas tener su propio negocio, generando de esta forma el autoempleo y contribuir al gasto familiar. |
| OBJETIVOS | |
| Al finalizar este curso, el capacitando adquirirá los conocimientos, habilidades básicas y competencias necesarias para realizar los servicios de cuidados cosmetológicos faciales, corporales y de masaje antiestrés con base en el tipo de piel de cada persona, brindando este servicio con calidad, calidez, seguridad e higiene. | |

|  |
| --- |
| DIRIGIDO |
| El curso de *“****Faciales y Corporales”*** está dirigido al público en general.  El aspirante que desee ingresar a este curso impartido por el Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo (ICATQR), deberá cubrir los siguientes requisitos:   * Aplicar la comunicación verbal. * Aplicar la comunicación escrita. * Aplicar las operaciones básicas de aritmética y geometría. * Tener 15 años cumplidos. * Contar con habilidades psicomotoras. * Contar con habilidades para propiciar un ambiente cordial y de confianza.   Para poder inscribirse al curso de capacitación, además de cubrir el perfil de ingreso, el aspirante deberá cumplir con los requerimientos del Manual de Control Escolar de los Cursos No Regulares del Instituto de Capacitación para el trabajo del estado de Quintana Roo (ICATQR). |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
| **1** |  |  | **TRATAMIENTOS FACIALES Y CORPORALES** |
|  | **1.1.** |  | **Tratamiento facial** |
|  |  | 1.1.1. | Aspectos de la piel |
|  |  | 1.1.2. | Analizar la piel |
|  |  | 1.1.3. | Revisar resultados |
|  |  | 1.1.4. | Informar resultados |
|  | **1.2.** |  | **Utilizar productos cosméticos** |
|  |  | 1.2.1. | Aspectos generales |
|  |  | 1.2.2. | Clasificar productos cosméticos |
|  |  | 1.2.3. | Recomendar productos cosméticos |
|  | **1.3.** |  | **Herramientas, accesorios y equipo de trabajo para un tratamiento facial** |
|  |  | 1.3.1. | Seleccionar herramientas y equipo de trabajo |
|  |  | 1.3.2. | Higienizar equipo y herramientas |
|  |  | 1.3.3. | Acondicionar área de trabajo |
|  | **1.4.** |  | **Proporcionando el servicio cosmetológico facial** |
|  |  | 1.4.1. | Llenar expediente |
|  |  | 1.4.2. | Determinar servicio |
|  |  | 1.4.3. | Informar al cliente |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
|  |  | 1.4.4. | Preparar al cliente |
|  |  | 1.4.5. | Seleccionar productos cosméticos para el servicio |
|  |  | 1.4.6. | Limpiar piel facial |
|  |  | 1.4.7. | Aplicar productos cosméticos faciales |
|  |  | 1.4.8. | Recomendar productos cosméticos |
|  | **1.5.** |  | **Seleccionando herramientas, accesorios y equipo de trabajo para un tratamiento corporal.** |
|  |  | 1.5.1. | Seleccionar herramientas |
|  |  | 1.5.2. | Seleccionar equipo de trabajo |
|  |  | 1.5.3 | Higienizar equipo y herramientas |
|  |  | 1.5.4. | Acondicionar área de trabajo |
|  | **1.6.** |  | **Proporcionando servicio cosmetológico corporal** |
|  |  | 1.6.1. | Llenar expediente |
|  |  | 1.6.2. | Determinar servicio |
|  |  | 1.6.3. | Informar al cliente |
|  |  | 1.6.4. | Preparar al cliente |
|  |  | 1.6.5. | Seleccionar productos cosméticos para el servicio |
|  |  | 1.6.6. | Limpiar piel corporal |
|  |  | 1.6.7. | Aplicar productos cosméticos corporales |
|  |  | 1.6.8. | Recomendar productos cosméticos |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
| **2** |  |  | **MASAJE ANTIESTRÉS** |
|  | **2.1.** |  | **Bases teóricas y fundamentos** |
|  |  | 2.1.1. | Preparación del terapeuta |
|  |  | 2.1.2. | Ficha clínica |
|  |  | 2.1.3. | Técnicas de diagnostico |
|  |  | 2.1.4. | Generalidades de cromoterapia y aromaterapia |
|  | **2.2.** |  | **Anatomía y fisiología básica del cuerpo humano** |
|  |  | 2.2.1. | Sistema nervioso |
|  |  | 2.2.2. | Sistema muscular |
|  |  | 2.2.3. | Sistema óseo |
|  |  | 2.2.4. | Sistema articular |
|  | **2.3.** |  | **La piel** |
|  |  | 2.3.1. | Constitución del cuerpo humano |
|  |  | 2.3.2. | Aplicación del masaje anti estrés |
|  |  | 2.3.3. | Las cinco técnicas básicas del masaje sueco |
|  |  | 2.3.4. | Beneficios del masaje |
|  | **2.4.** |  | **Indicaciones generales del masaje** |
|  |  | 2.4.1. | Contraindicaciones (absolutas y relativas) |
|  |  | 2.4.2. | Clasificación de los efectos del masaje |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
|  |  | 2.4.3. | El masaje y sus grupos manipulativos |
|  |  | 2.4.4. | Amasamiento |
|  |  | 2.4.5. | Percusiones |
|  |  | 2.4.6. | Vibraciones |
|  |  | 2.4.7. | Tipos de presión |
|  |  | 2.4.8 | Procedimiento para la aplicación del masaje |

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES ACADÉMICAS** | **%** | **% MÍNIMO REQUERIDO** | **OBSERVACIONES** |
| **ASISTENCIA** | 40 | 32 | En este curso, la asistencia tiene un valor del 40 % de la calificación total, de los cuales se requiere que el capacitando asista a un 90 % de las sesiones de clase para ser acreditado lo que es equivalente al 36 % de la calificación total. |
| **DISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PRESENTACIÓN, ESPÍRITU, COLABORACIÓN, HORAS EXTRAS** | 40 | 32 | En este curso los aspectos de disciplina, participación, espíritu, colaboración y horas extras son objeto de evaluación que se tomará en cuenta en la calificación del capacitando siendo el mínimo aprobatorio el 32% de la calificación total. |
| **EVALUACIÓNES** | 20 | 16 | En este curso, el promedio de evaluaciones físicas, técnicas, prácticas, teóricas o de investigación tienen un valor del 20 % de la calificación total, de los cuales se requiere que el capacitando obtenga un promedio mínimo de 80 para ser acreditado. |
| **TOTAL** | 100 | 80 | La calificación total es la suma de los porcentajes obtenidos en cada actividad académica. El alumno será acreditado con el 80 % de la calificación total, el cual deberá corresponder con la suma de los porcentajes mínimos requeridos por cada actividad académica. |
| **ACTIVIDADES ACADÉMICAS** | **%** | **MÍNIMO REQUERIDO** | **OBSERVACIONES** |
| **HORAS PRÁCTICAS** | **200** | **160** | 160 horas de práctica representa el 80 % de un total de 200 horas de la duración del curso. Son requisito para tener derecho a ser evaluado para la acreditación del curso. |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD** | **1. TRATAMIENTOS FACIALES Y CORPORALES** | | | | |
| **OBJETIVO ESPECIFICO** | Al término de la unidad, el participante proporcionará los servicios cosmetológicos faciales y corporales, con base en el tipo de piel de cada persona y aplicará los productos cosméticos que correspondan, con calidad, calidez, seguridad e higiene. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **1.1. Tratamiento facial**  1.1.1. Aspectos de la piel  1.1.2. Analizar la piel  1.1.3. Revisar resultados  1.1.4. Informar resultados  **1.2 Utilizar productos cosméticos**  1.2.1 Aspectos generales  1.2.2 Clasificar productos cosméticos  1.2.3. Recomendar productos cosméticos  **1.3. Herramientas, accesorios y equipo de trabajo para un tratamiento facial**  1.3.1. Seleccionar herramientas y equipo de trabajo  1.3.2. Higienizar equipo y herramientas  1.3.3. Acondicionar área de trabajo  **1.4. Proporcionando el servicio cosmetológico facial**  1.4.1. Llenar expediente  1.4.2. Determinar servicio  1.4.3. Informar al cliente  1.4.5. Preparar al cliente  1.4.6. Seleccionar productos cosméticos para el servicio  Limpiar piel facial  1.4.7. Aplicar productos cosméticos faciales  1.4.8. Recomendar productos cosméticos | | **Encuadre grupal:**  Aplicación de técnica para la integración y comunicación grupal  Presentación general del curso  Explicación de las metas, beneficios y fines del curso  Presentación del objetivo, contenido temático y forma de evaluación.  Aplicación de evaluación diagnóstica.   * Reforzar los contenidos del curso con respecto a los resultados de la evaluación.   **Contextualización:**  ♦ Visitas a Clínicas de  Belleza para observar  los tipos de productos  cosméticos y higienización de  herramientas  ♦ Invitación de expertos  para hablar acerca de la función y estructura de la piel,  limpieza de la piel facial y compartir sus experiencias. | **Instalaciones:**   * Aula taller de capacitación   ♦ Clínicas de Belleza  ♦ Estéticas  **Mobiliario:**   * Mesa de trabajo * Banco de trabajo   ♦ Mueble de  recepción  ♦ Mesa pequeña  ♦ Silla  **Equipo:**   * 20 Sillas * 10 Mesas Binarias.   ♦ Maletín  ♦ Guantes  ♦ Delantal  ♦ Autoclave | **Evaluación diagnóstica:**  El instructor a través de preguntas conocerá el nivel de conocimientos.  **Evaluación formativa:**  Guía de observación  Lista de cotejo  Cuestionario.  **El participante es competente cuando:**   * Identifica los aspectos de la piel * Utiliza productos cosméticos de acuerdo a los requerimientos del cliente. * Selecciona herramientas, accesorios y equipo de trabajo para un tratamiento facial * Proporciona el servicio cosmetológico facial * Selecciona herramientas, accesorios y equipo de trabajo para un tratamiento corporal. * Proporciona el servicio cosmetológico corporal. | 120 hrs. |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD** | **1. TRATAMIENTOS FACIALES Y CORPORALES** | | | | |
| **OBJETIVO ESPECIFICO** | Al término de la unidad, el participante proporcionará los servicios cosmetológicos faciales y corporales, con base en el tipo de piel de cada persona y aplicará los productos cosméticos que correspondan, con calidad, calidez, seguridad e higiene. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **1.5. Seleccionando herramientas, accesorios y equipo de trabajo para un tratamiento corporal**  1.5.1. Seleccionar herramientas  1.5.2. Seleccionar equipo de trabajo  1.5.3. Higienizar equipo y herramientas  1.5.4. Acondicionar área de trabajo  **1.6. Proporcionando servicio cosmetológico corporal**  1.6.1. Llenar expediente  1.6.2. Determinar servicio  1.6.3. Informar al cliente  1.6.4. Preparar al cliente  1.6.5. Seleccionar productos c cosméticos para el servicio  1.6.6. Limpiar piel corporal  1.6.7. Aplicar productos cosméticos corporales  1.6.8. Recomendar productos cosméticos | | **Teorización:**  Aplicación de técnicas didácticas expositiva y demostrativa para el estudio   * Aspectos de la piel * Utilizar productos cosméticos * Herramientas, accesorios y equipo de trabajo para un tratamiento facial * Proporcionando el servicio cosmetológico facial * Seleccionando herramientas, accesorios y equipo de trabajo para un tratamiento corporal. * Proporcionando el servicio cosmetológico corporal*.*   ♦ Reforzamiento del aprendizaje, a través de la elaboración de diagramas de flujo. | **Material impreso:**  ♦ Evaluación  Diagnóstica  ♦ Programa de  Estudio  **Material y equipo**  **audiovisual:**  ♦ proyector  CPU o laptop  ♦ Pizarrón  **Material de consumo:**  ♦ Cotonetes  ♦ Toallas húmedas  ♦ Tela secante  ♦ Algodón  ♦ Crema limpiadora  ♦ Loción astringente  ♦ Exfoliante  ♦ Crema de día  **Material de consumo:**  ♦ Cotonetes  ♦ Algodón  ♦ Toallas húmedas  ♦ Tela secante  ♦ Gorro para baño  ♦ Productos cosméticos faciales:  Crema limpiadora facial suave  ♦ Crema limpiadora facial normal |  |  |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD** | **1. TRATAMIENTOS FACIALES Y CORPORALES** | | | | |
| **OBJETIVO ESPECIFICO** | Al término de la unidad, el participante proporcionará los servicios cosmetológicos faciales y corporales, con base en el tipo de piel de cada persona y aplicará los productos cosméticos que correspondan, con calidad, calidez, seguridad e higiene. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | **Ejercitación:**  El instructor dividirá el grupo en binas para la práctica del tratamiento facial y corporal.  **Practica 1.**  Tratamiento facial.  Para la aplicación a su modelo deberán tomar en cuenta   * Aspectos de la piel * Utilizar productos cosméticos de acuerdo a las necesidades de su cliente. * Herramientas, accesorios y equipo de trabajo para el tratamiento facial * Aplicar el servicio cosmetológico facial   **Practica 2.**  Tratamiento corporal.  Para la aplicación a su modelo deberán tomar en cuenta   * Aspectos de la piel * Utilizar productos cosméticos de acuerdo a las necesidades de su cliente. * Herramientas, accesorios y equipo de trabajo para el tratamiento corporal * Aplicar el servicio cosmetológico corporal | ♦ Crema limpiadora facial profunda  ♦ Loción astringente  ♦ Exfoliante  ♦ Crema de día  ♦ Mascarilla limpiadora  ♦ Loción desmaquillante  ♦ Crema desmaquillante  ♦ Loción humectante Intensiva  ♦ Loción humectante con protección continua  ♦ Mascarilla humectante  ♦ Crema humectante para labios  ♦ Loción humectante facial aclaradora  ♦ Gel refrescante para parpados  ♦ Loción refrescante facial aclaradora  ♦ Mascarilla revitalizadora  ♦ Loción acondicionadora  ♦ Gel reafirmante nocturna  ♦ Crema acondicionadora  para parpados  ♦ Mascarilla exfoliante para labios  ♦ Crema emoliente de noche  ♦ Protector solar labial  ♦ Crema equilibrante del tono facial. |  |  |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD** | **1. TRATAMIENTOS FACIALES Y CORPORALES** | | | | |
| **OBJETIVO ESPECIFICO** | Al término de la unidad, el participante proporcionará los servicios cosmetológicos faciales y corporales, con base en el tipo de piel de cada persona y aplicará los productos cosméticos que correspondan, con calidad, calidez, seguridad e higiene. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | **Reflexión:**  El instructor dividirá el grupo en equipos de 5 personas cada uno.   * A través de preguntas y respuestas, los equipos aclararán las dudas acerca de los temas vistos. * Aplicación de cuestionario, guía de observación y lista de cotejo en la cual contiene reactivos para acreditar la Unidad No. 1, * El instructor realizará una retroalimentación de todas las actividades durante el desarrollo de la Unidad 1. |  |  |  |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD** | **2. MASAJE ANTIESTRÉS** | | | | |
| **OBJETIVO ESPECIFICO** | Al finalizar esta unidad, el participante aplicará la técnica de masaje antiestrés siguiendo el protocolo y los principios de anatomía y fisiología para brindar un servicio, con calidad, calidez, seguridad e higiene. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **2.1. Bases teóricas y fundamentos**  2.1.1. Preparación del terapeuta  2.1.2. Ficha clínica  2.1.3. Técnicas de diagnostico  2.1.4. Generalidades de cromoterapia y aromaterapia  **2.2. Anatomía y fisiología básica del cuerpo humano**  2.2.1. Sistema nervioso  2.2.2. Sistema muscular  2.2.3. Sistema óseo  2.2.4. Sistema articular  2.2.5. La piel  2.2.6. Constitución del cuerpo humano  **2.3. Aplicación del masaje anti estrés**   * + 1. Las cinco técnicas básicas del masaje sueco     2. Beneficios del masaje     3. Indicaciones generales del masaje     4. Contraindicaciones (absolutas y relativas)     5. Clasificación de los efectos del masaje   1. **Indicaciones generales del masaje**   2.4.1. Contraindicaciones (absolutas y relativas)  2.4.2. Clasificación de los efectos del masaje | | **Encuadre Grupal:**   * Resumen de los temas anteriores * Presentar el objetivo de la unidad, temas, duración y forma de trabajo. * Aplicar una sesión de preguntas para averiguar el aprendizaje previo del participante. * Reforzarlos contenidos de la unidad con respecto a los resultados de la evaluación   **Contextualización:**   * Coordinación de visitas a spas * Programar visitas de expertos para compartir experiencias y demostrar procedimientos en la materia. | **Instalaciones:**   * Aula taller de capacitación * spa   **Mobiliario:**   * Sillas * Mesas de masajes * Pintarrón   **Material audiovisual:**   * Grabadora   **Material impreso:**   * Programa de estudio * Lista de asistencia * Ficha clínica * Anatomía del cuerpo humano * Lámina del sistema articular * Lámina del sistema nervioso * Lámina del sistema muscular * Lámina sistema óseo | **Evaluación Diagnóstica:**  Documental   * Cuestionario   **Evaluación Formativ*a:*** Documental   * Cuestionario   Campo   * Guía de observación * Lista de cotejo   **El participante es competente cuando:**   * Define las bases teóricas y fundamentos * Identifica la Anatomía y fisiología básica del cuerpo humano * Aplica el masaje anti estrés | 80 horas |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD** | **2. MASAJE ANTIESTRÉS** | | | | |
| **OBJETIVO ESPECIFICO** | Al finalizar esta unidad, el participante aplicará la técnica de masaje antiestrés siguiendo el protocolo y los principios de anatomía y fisiología para brindar un servicio, con calidad, calidez, seguridad e higiene. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| 2.4.3. El masaje y sus grupos manipulativos  2.4.4. Amasamiento  2.4.5. Percusiones  2.4.6. Vibraciones  2.4.7. Tipos de presión  2.4.8. Procedimiento para la aplicación del masaje | | **Teorización:**   * Explicar la importancia de la preparación del terapeuta, así como el profesionalismo en el servicio de masaje. * Explicar y demostrar la anatomía fisiológica básica del cuerpo humano el porqué es importante conocer todos los sistemas que intervienen en el masaje relajante antiestrés o el la aplicación de cualquier masaje. * Explicar y demostrar las cinco técnicas básicas del masaje sueco, los beneficios, indicaciones , contraindicaciones y la clasificación del en la aplicación del masaje * Explicar y demostrar los grupos manipulativos del masaje antiestrés. * Explicar y demostrar los amasamientos petrissage y malaxación, así como las percusiones, vibraciones y los tipos de presión para dar un masaje relajante antiestrés. * Explicar y demostrar la secuencia para la aplicación del masaje relajante antiestrés. | **Insumos:**   * Aceite orgánico: Coco, semilla de uva, almendra dulce, jojoba u otro. * Esencias ambientales   **Materiales:**   * Careta * Rodillo * Sabana matrimonial * Sabana individual * Toalla de baño blanca * Porta dispenser * Pantalón blanco * Bata * Zapatos de piso.   Discos de música, clásica |  |  |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD** | **MASAJE ANTIESTRÉS** | | | | |
| **OBJETIVO ESPECIFICO** | Al finalizar esta unidad, el participante aplicará la técnica de masaje antiestrés siguiendo el protocolo y los principios de anatomía y fisiología para brindar un servicio, con calidad, calidez, seguridad e higiene. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | **Ejercitación:**   * Realizar equipos de trabajo y discutir la preparación que debe hacer un terapeuta * Organizar equipo por parejas y analicen la ficha clínica y la llenen con los datos de su compañero revisar la anatomía y fisiología humana y presentes sus conclusiones * Demostrar en forma individual las manipulaciones que existen, así como el amasamiento, percusiones, vibraciones * Demostrar el tipo de presión a aplicar de acuerdo al tratamiento, como tomar en cuenta las reglas generales en la aplicación de masajes antes de la aplicación de una técnica y el protocolo * Organizar ejercicios prácticos para aplicar el procedimiento del masaje relajante antiestrés, así como tomar en cuenta las reglas generales en la aplicación de masajes antes de la aplicación de una técnica y el protocolo |  |  |  |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD** | **2. MASAJE ANTIESTRÉS** | | | | |
| **OBJETIVO ESPECIFICO** | Al finalizar esta unidad, el participante aplicará la técnica de masaje antiestrés siguiendo el protocolo y los principios de anatomía y fisiología para brindar un servicio, con calidad, calidez, seguridad e higiene. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | **Reflexión:**   * Coordinación de sesiones de retroalimentación al desempeño del Capacitando y el desarrollo del curso respecto a la aplicación del masaje antiestrés. * Síntesis de los temas desarrollados, y resumen general para la identificación de los logros y aclaración de dudas. * Aplicación de un cuestionario como evaluación final   Despedida del curso. |  | **Evaluación final:**  Aplicación de un Cuestionario. |  |

**DISTRIBUCIÓN DE CARGA HORARIA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD** | **TEMAS** | **SUBTEMAS** | **CARGA HORARIA** | **HORAS DE PRÁCTICA** |
| 1 | 6 | 30 | 120 | 96 |
| 2 | 4 | 20 | 80 | 64 |
| **TOTALES** | **10** | **50** | **200** | **160** |

|  |
| --- |
| BIBLIOGRAFÍA |
| 1.- **SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA** (SEP-SEIT-DGCFT). *EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA PARA CUIDADOS FACIALES Y CORPORALES*. MÉXICO, D.F. 2003.  2.- **SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA** (SEP-SEIT-DGCFT). *GUÍA DE APRENDIZAJE PARA CUIDADOS FACIALES Y CORPORALES*. MÉXICO, D.F. 2003.  3.- **SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA** (SEP-SEIT-DGCFT). *GUÍA PEDAGÓGICA PARA CUIDADOS FACIALES Y CORPORALES*.. MÉXICO, D.F. 2003.  4.- **SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA** (SEP-SEIT-DGCFT). *PROGRAMA DE ESTUDIO PARA CUIDADOS FACIALES Y CORPORALES*. MÉXICO, D.F. 2003. |

|  |
| --- |
| CRÉDITOS |
| INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO  UNIDAD 079 COZUMEL  ELABORARON:  Nora Edith Simón Mireles, Instructora de Cuidados faciales y Corporales.  Ligia Margarita Kú May, Jefa de Capacitación de la UC 079 Cozumel.  REVISARON:  Ing. Manuel Jesús Aranda Manzanero.  LPI. Julia Eleni Padilla Ledesma.  Departamento de Programas de Capacitación y Desarrollo Docente. |