

Instituto de Capacitación para el Trabajo

del Estado de Quintana Roo

# Dirección General

Dirección Técnica-Académica

**PROGRAMA DE CURSO NO REGULAR**

“MASAJE ANTIESTRÉS”

HORAS: 40

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRESENTACIÓN | | |
| El Instituto Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo con base en el programa de estudios *“Técnicas Básicas del Masaje”,* ha elaborado el curso de *“****Masaje Anti estrés”*** con el fin de brindar una opción más de Capacitación al público en general interesado en el aprendizaje de esta actividad.  El curso de *“****Masaje Anti estrés”*** se ha diseñado en la modalidad de 20 % teórica y 80 % práctica y se presenta en dos unidades, con una duración total de 40 horas: Al finalizar esta curso, 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 40 horas, de las cuales 8 son teóricas y 32 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, que dada su importancia en los servicios turísticos es indispensable contar con los conocimiento del “Masaje Anti estres” ya que es una excelente oportunidad de trabajo que permite iniciar con los conocimientos básicos que una terapeuta requiere. |
| OBJETIVOS | |
| Al finalizar este curso, el capacitando adquirirá los conocimientos, habilidades básicas y competencias necesarias para realizar los servicios de Masaje Anti estrés en base a las técnicas manipulativas que se requiere para brindar este servicio con calidad, calidez, seguridad e higiene. | |

|  |
| --- |
| DIRIGIDO |
| El curso de *“****Masaje Anti estrés”*** 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. * Actitud de servicios * Actitud de Aprendizaje * Tener 15 años cumplidos. * 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). |

**CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
| **1** |  |  | **BASES TEORICAS Y FUNDAMENTOS** |
|  | **1.1.** |  | **Conceptos Básicos** |
|  |  | 1.1.1. | Preparación del terapeuta |
|  |  | 1.1.2. | Ficha clínica |
|  |  | 1.1.3. | Técnicas de diagnostico |
|  |  | 1.1.4. | Generalidades de cromoterapia y aromaterapia |
|  | **1.2.** |  | **Anatomía y fisiología básica del cuerpo humano** |
|  |  | 1.2.1. | Sistema nervioso |
|  |  | 1.2.2. | Sistema muscular |
|  |  | 1.2.3. | Sistema óseo |
|  |  | 1.2.4. | Sistema articular |
|  |  | 1.2.5. | La piel |
|  |  | 1.2.6. | Constitución del cuerpo humano |
|  |  | 1.2.7. | Anatomía Geográfica |
| **2** |  |  | **PROCEDIMIENTO Y APLICACIÓN DEL MASAJE ANTI ESTRÉS** |
|  | **2.1.** |  | **Introducción al masaje anti estrés** |
|  |  | 2.1.1. | Las cinco técnicas básicas del masaje sueco |
|  |  | 2.1.2. | Beneficios del masaje |
|  |  | 2.1.3. | Indicaciones generales del masaje |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
|  |  | 2.1.4. | Contraindicaciones (absolutas y relativas) |
|  |  | 2.1.5. | Clasificación de los efectos del masaje |
|  | 2.2. |  | **El masaje y sus grupos manipulativos** |
|  |  | 2.2.1. | Amasamiento |
|  |  | 2.2.2. | Percusiones |
|  |  | 2.2.3. | Vibraciones |
|  |  | 2.2.4. | Tipos de presión |
|  |  | 2.2.5. | Secuencia del masaje relajante antiestrés. |
|  |  |  |  |

**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,** | 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** | **40** | **32** | 32 horas de práctica representa el 80 % de un total de 40 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** | **Bases teóricas y fundamentos** | | | | |
| **OBJETIVO ESPECIFICO** | Al finalizar la unidad, el participante conocerá los conceptos básicos y la anatomía y fisiología del cuerpo humano | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **1.1. Conceptos Basicos.**  1.1.1. Preparación del terapeuta  1.1.2. Ficha clínica  1.1.3. Técnicas de diagnostico  1.1.4. Generalidades de cromoterapia y aromaterapia  **1.2. Anatomía y fisiología básica del cuerpo humano**  1.2.1. Sistema nervioso  1.2.2. Sistema muscular  1.2.3. Sistema óseo  1.2.4. Sistema articular  1.2.5. La piel  1.2.6. Constitución del cuerpo humano  1.2.7.Anatomía Geográfica | | **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.   **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. | **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 | 10 horas |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD** | **Bases teóricas y fundamentos** | | | | |
| **OBJETIVO ESPECIFICO** | Al finalizar la unidad, el participante conocerá los conceptos básicos y la anatomía y fisiología del cuerpo humano | | | | |
| 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   **Verificación de Aprendizaje**:  Evaluación Formativa:  Aplicar un Cuestionario, en la cual contiene reactivos para acreditar la unidad No. 1  ***Reflexión:***   * Coordinar una sesión de análisis de los temas relacionándolo con la aplicación en su ámbito laboral. * Síntesis de los temas desarrollados, y resumen general para la identificación de los logros y aclaración de dudas | **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 2** | **Procedimiento y Aplicación del masaje anti estrés** | | | | |
| **OBJETIVO ESPECIFICO** | Al finalizar esta unidad, el participante aplicará el procedimiento del masaje anti estrés de acuerdo a las indicaciones y contraindicaciones del masaje | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **2.1. Introducción al masaje anti estres**  2.1.1.Las cinco técnicas básicas del masaje sueco  2.1.2. Beneficios del masaje  2.1.3.Indicaciones generales del masaje  2.1.4.Contraindicaciones (absolutas y relativas)  2.1.5.Clasificación de los efectos del masaje  .  **2.2.. El masaje y sus grupos manipulativos**  2.2.1. Amasamiento  2.2.2. Percusiones  2.2.3. Vibraciones  2.2.4. Tipos de presión  2.2.5. Procedimiento para la aplicación 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.   **Contextualización:**   * Coordinación de visitas a spas * Programar visitas de expertos para compartir experiencias y demostrar procedimientos en la materia.   **Teorización:**   * 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. | **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 | 30 horas |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD 2** | **Procedimiento y Aplicación del masaje anti estrés** | | | | |
| **OBJETIVO ESPECIFICO** | Al finalizar esta unidad, el participante aplicará el procedimiento del masaje anti estrés de acuerdo a las indicaciones y contraindicaciones del masaje | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | * 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.   **Ejercitación:**  El instructor dará instrucciones para trabajar en binas para:   * Aplicar Las cinco técnicas básicas del masaje sueco, Hablarle al cliente Beneficios del masaje, Darle Indicaciones generales del masaje, Darle la Contraindicaciones de su masaje * Aplicar Procedimiento del Masaje poniendo en practica   las manipulaciones, amasamiento, percusiones, vibraciones y tipos de presión | **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** | **2. Procedimiento y Aplicación del masaje anti estrés** | | | | |
| **OBJETIVO ESPECIFICO** | Al finalizar esta unidad, el participante aplicará el procedimiento del masaje anti estrés de acuerdo a las indicaciones y contraindicaciones del masaje. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | **Verificación de Aprendizaje**:  Evaluación Formativa:  Aplicar una Guía de Observación , en la cual contiene reactivos para acreditar la unidad No. 2  **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 | 2 | 11 | 10 | 8 |
| 2 | 2 | 10 | 30 | 24 |
| **TOTALES** | **4** | **21** | **40** | **32** |

|  |
| --- |
| BIBLIOGRAFÍA |
| **BIBLIOGRAFÍA**  1972 by George Downing y Anne Kent Rush  Título de la obra original: The Massage Book  Texto compuesto en Aldine Roman 12/14 por Gráficas Instar Avda. de Sarriá, 136. Barcelona-17  Printed in Spaill Impreso por Márquez, S. A.  Ignacio Iglesias, 26 -Badalona  El libro del Masaje  escrito por Lucinda Lidell, con las colaboraciones de Sara Thomas,  Carola Beresford Cooke y Anthony Porteç  **Publicado por:** EDlClO;\ES FOLIO. SA  Diagonal, 652 . edificio A, 6." 0803-1 BARCELONA  **ISBN:** 847583·108·7  [www.youtube.com/watch?v=NaKneAERfJk](http://www.youtube.com/watch?v=NaKneAERfJk)  <http://www.supernatural.cl/masoterapia.asp>  http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=2376 |

|  |
| --- |
| CRÉDITOS |
| INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO  UNIDAD 079 COZUMEL  ELABORARON:  María del Rosario Pech Arroyo. Instructora de la Especialidad Técnico terapeuta en servicios de Masaje.  Ligia Margarita Kú May, Jefa de Capacitación de la UC 079 Cozumel.  REVISARON: |