**ANEXO No. 3**

BÉCATE 02

Anverso

**PROGRAMA DE CAPACITACIÓN**

**SERVICIO NACIONAL DE EMPLEO \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | CM ( ) CPL ( ) CA ( ) CP ( ) VC ( x ) | | | | | | | | | | | Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | Nombre del curso:  MASAJE ANTIESTRÉS REFLEXICO | | | | Nombre de la especialidad:  **Acondicionamiento físico con masajes** | | | | | | |  | | | | | | | | | | | Perfil del participante**:** | | | | | | | | | | | Edad 18-40 | | | Conocimientos: lectura, escritura, aptitud de servicio, aptitud mental, aptitud de aprendizaje, responder la normatividad vigente del instituto. | | | | | | | | Sexo indistinto | | | Experiencia laboral ninguna | | | | | | | | Estado Civil indistinto | | | Habilidades y/o destrezas laborales: | | | | | | | | Escolaridad :  Máxima: Profesional  Mínima: Secundaria | | | Otras (Especifique): | | | | | | | |  | | | | | | |  | |  | | Duración del curso: | | | | | | | | | | | Horario\* | | | | | | Fecha de inicio:  Fecha de término: | | | | | DE: A: . Y DE: A: | | | | | | | Número de horas de teoría \*\* | % | Número de horas de práctica \* | | | % | Total  de horas | | % | | | **18** | **20** | **70** | | | **80** | **88** | | **100** | | | | |
| \* Para cursos de CPL sacar un promedio de horas de acuerdo a los horarios de las empresas participantes.  \*\* En el caso de la modalidad de Capacitación Mixta, el contenido del programa será 20% de teoría y 80% de práctica. | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | *Nombre de la(s) empresa(s), Institución o Centro de Capacitación* | *Nombre del representante* | *Firma* | | *Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo* | *Profr. Normando A. Medina Castro* |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | OBJETIVO:  BÉCATE 02  Reverso  Al término del curso, el capacitando podrán seleccionar y aplicar la técnica adecuada a las necesidades específicas del receptor, destinadas al relajamiento físico y mental para brindar un servicio ético y profesional. | | | | | | | Tema | Actividades de enseñanza – aprendizaje | Material didáctico, equipo y/o herramientas | Formas y/o instrumentos de evaluación | Duración en horas por tema | Acumulado en horas | | 1. **BASES TEORICAS Y FUNDAMENTOS**    1. **Introducción**       1. Preparación del terapeuta    2. **Profesionalismo**       1. Ficha clínica       2. Técnicas de diagnostico       3. Generalidades de cromoterapia y aromaterapia       4. Auras y los chacras.    3. **Anatomía y fisiología básica del cuerpo humano**       1. Sistema nervioso       2. Sistema muscular       3. Sistema óseo       4. Sistema articular       5. La piel       6. Constitución del cuerpo humano       7. Anatomía geográfica | ***Encuadre grupal:***   * Aplicación de técnica de integración y comunicación grupal * Presentación general del curso   Materiales didácticos.   * Forma de trabajo * Objetivos, contenido temático y beneficios.   ***Contextualización:***   * Relación de la NTCL con el programa de estudio * Coordinación de visitas a spas * Programar visitas de expertos para compartir experiencias y demostrar procedimientos   ***Teorización:***   * Explicar la importancia de la preparación del terapeuta, así como el profesionalismo en el servicio de masaje. | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de capacitación * spa   ***Mobiliario:***   * Sillas * Mesas de masajes * Pintarrón   ***Material audiovisual:***   * Vídeo * Televisión * Videocasetera * Grabadora   ***Material impreso:***   * Programa de estudio * Guía pedagógica * Guía de aprendizaje * 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   **Evaluación Final:**  Documental   * Cuestionario   Campo   * Guía de observación * Lista de cotejo | 5 hrs.  7 hrs.  10 hrs. | 5 hrs.  12 hrs.  22 | |

\*Nota: Deberán anexarse los formatos de evaluación (en blanco), en caso de que aplique.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| OBJETIVO:  BÉCATE 02  Reverso  Al término del curso, el capacitando podrán seleccionar y aplicar la técnica adecuada a las necesidades específicas del receptor, destinadas al relajamiento físico y mental para brindar un servicio ético y profesional. | | | | | |
| Tema | Actividades de enseñanza – aprendizaje | Material didáctico, equipo y/o herramientas | Formas y/o instrumentos de evaluación | Duración en horas por tema | Acumulado en horas |
| 1. **EL MASAJE**    1. **Introducción al masaje sueco**       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    2. **El masaje y sus grupos manipulativos**       1. Masajes superficiales       2. Masajes profundos    3. **Amasamiento**       1. Petrissage       2. Malasación | ***Teorización:***   * 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 malasación, así como las percusiones, vibraciones y los tipos de presión para dar un masaje relajante antiestrés. | ***Insumo:***   * 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 |  | 8 hrs.  10 hrs.  8 hrs. | 30 hrs.  40 hrs.  48 hrs. |

\*Nota: Deberán anexarse los formatos de evaluación (en blanco), en caso de que aplique.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| OBJETIVO:  BÉCATE 02  Reverso  Al término del curso, el capacitando podrán seleccionar y aplicar la técnica adecuada a las necesidades específicas del receptor, destinadas al relajamiento físico y mental para brindar un servicio ético y profesional. | | | | | |
| Tema | Actividades de enseñanza – aprendizaje | Material didáctico, equipo y/o herramientas | Formas y/o instrumentos de evaluación | Duración en horas por tema | Acumulado en horas |
| * 1. **Percusiones**   2. **Vibraciones**      1. Trepitaciones atenuadas   3. **Tipos de presión**       1. Modalidades de presión      2. Otras modalidades   4. **Procedimiento para la aplicación del masaje**      1. Secuencia del masaje relajante antiestrés. | **Teorización:**   * Explicar y demostrar la secuencia para la aplicación del masaje relajante antiestres.   ***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 | ***Equipo de seguridad***  ***e higiene:***   * Guantes de látex * Cofia |  | 6 hrs.  6 hrs.  6 hrs.  22 hrs. | 54 hrs.  60 hrs.  66 hrs  88 hrs. |

\*Nota: Deberán anexarse los formatos de evaluación (en blanco), en caso de que aplique.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| OBJETIVO:  BÉCATE 02  Reverso  Al término del curso, el capacitando podrán seleccionar y aplicar la técnica adecuada a las necesidades específicas del receptor, destinadas al relajamiento físico y mental para brindar un servicio de calidad. | | | | | |
| Tema | Actividades de enseñanza – aprendizaje | Material didáctico, equipo y/o herramientas | Formas y/o instrumentos de evaluación | Duración en horas por tema | Acumulado en horas |
|  | * 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   ***Reflexión:***   * Coordinación de sesiones de retroalimentación al   desempeño del  Capacitando y el desarrollo del curso respecto a la aplicación del masaje antiestrés   * Organización de sesiones para verificar el logro de los temas vistos. |  |  |  |  |

\*Nota: Deberán anexarse los formatos de evaluación (en blanco), en caso de que aplique.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nombre y firma del instructor Nombre y firma del personal del Servicio Nacional

de Empleo en la entidad federativa