

Nombre de la Técnica: Cuidado personal: masaje y cuidado facial

Objetivo: Fomentar en las participantes estados de bienestar mediante el aprendizaje de técnicas sencillas de relajación y masajes.

Descripción:

Recibir **un masaje facial** es una de las sensaciones más relajantes y tranquilas que existen. Además, este tipo de masaje mejora la circulación sanguínea del rostro, elimina o reduce las tensiones acumuladas y, al movilizar los tejidos de la piel, también es una buena manera de rejuvenecerla y hacer que luzca más firme y tersa. Los masajes faciales se pueden hacer de manera autosuficiente, pero lo ideal es que nos lo haga otra persona para, así, relajarnos y disfrutar del momento al máximo.

Cuidado facial:

1. Limpie y desinfecte las manos
2. Limpie con crema limpiadora
3. Aplique una crema exfoliante
4. Proceda a retirar los excesos de crema e impurezas con agua y jabón
5. Proceda a realizar el masaje (ver descripción)
6. Aplique la mascarilla de barro y chocolate y déjela actuar de 10 a 15 minutos
7. Retire con abundante agua
8. Aplique crema humectante.

Masaje facial:

1. Limpie y desinfecte sus manos
2. Antes de empezar a dar el masaje facial, vierte unas gotas del aceite seleccionado en la yema de tus dedos y frota ambas manos para calentarlo ligeramente.
3. La persona que recibe el masaje debe ponerse una diadema o un pañuelo para apartar los cabellos de la frente y dejar la cara completamente despejada. De lo contrario, el masaje no será cómodo ni placentero.
4. Seguidamente, **aplicalo sobre la cara** realizando suaves caricias en zonas como la barbilla, las mejillas y la nariz.
5. Después de dar varias caricias en toda la cara, debes **empezar a masajearla**. Para hacerlo correctamente, desliza la yema de tus dedos sobre su cara, iniciando desde la barbilla y ascendiendo hasta llegar a la frente. El modo de hacerlo consiste en empujar la piel de manera suave hacia arriba pero con firmeza.



6. El masaje facial debe continuar con **la zona de los ojos**. Aplica una ligera presión justo debajo de estos con los dedos anulares y hazlo desde dentro hacia fuera. Aconseja al paciente que respire profundamente justo cuando vayas a empezar con este movimiento y que saque el aire cada vez que sienta que ejerces presión.
7. Cuando hayas finalizado el masaje en los ojos, céntrate en **su mandíbula**. En esta zona, tienes que hacer un movimiento de succión usando tu dedo pulgar y el lado de tu dedo índice. En este caso, el sentido del movimiento va desde el interior hacia el exterior de la cara. Puedes aplicar la misma técnica en el cuello. Cuando hayas finalizado, la persona debe estirar los músculos de su boca, abriéndola ligeramente y moviéndola hacia todos lados.



8. La siguiente área es la que se sitúa entre la mandíbula y las mejillas. Realiza unos **pellizcos rápidos y cortos** en esta zona para hacer que la sangre se dirija a esta parte de la cara y se reactive así la circulación.
9. Una vez masajeadas las distintas partes de la cara, debes hacer el **movimiento de tecleo**. Este consiste en simular el movimiento que se hace al toca un piano, es decir, dar pequeños y suaves golpes en la cara con la yema de los dedos y de manera alterna.

Consejos

También es útil aplicarse rodajas de pepino o bolsas de té frío sobre los ojos después de haber recibido un masaje. Así ayudarás a tonificar la zona de alrededor de los ojos.

Normas:

- Silencio
- Concentración
- Respeto

COMPETENCIAS CIUDADANAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA

(marca con una X la competencia y las habilidades a fortalecer con la técnica central)

Cognitivas	Manejo de las Emociones	Sociales o interpersonales
Conocimiento de sí mismo	Manejo Emociones y sentimientos X	Comunicación efectiva
Toma de decisiones		Relaciones interpersonales
Solución de conflictos		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés X	Empatía
Pensamiento crítico		

Preguntas Reflexivas:

- ¿Cómo nos sentimos?
- ¿Que aprendimos?
- ¿Para qué nos sirve?
- ¿Cuándo podemos aplicarlo?

Recurso Físico: espacio o cerrado

No. de participantes: 25 - 30

Materiales:

Desinfectante

Aceite de almendras o de bebe

Grabadora

Cd de relajación.

Variable: Son otras formas de aplicación de la técnica

OBSERVACIÓN

Hace referencia al nivel de participación del coordinador en el desarrollo, seguimiento y evaluación de la técnica.

Nivel 1: __	Nivel 2:x	Nivel 3: __
Es la participación directa y continua del coordinador en la técnica.	Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes.	Es la participación externa del coordinador, donde solo se observa el desarrollo de la técnica, permitiéndole esto analizar la dinámica grupal

FIGURA O GRÁFICO

Registrar una fotografía del taller

Nota: si es manualidad el paso a paso.

Bibliografía – Autor – Anexos

<http://belleza.uncomo.com/articulo/como-dar-un-masaje-facial-2314.html>