

LENDAN
PUBLICACIONES



BIENESTAR Y CONEXIÓN

Terapias que conectan cuerpo, mente y espíritu

Autoras:

Mariana Marisol Jiménez Iñiguez
Evelyn Alexandra Yáñez Meneses

Primera Edición - 2024

HOLÍSTICA



Freepik ©

ISTL
www.institutolendan.edu.ec
Investigación

ISBN: 978-9942-7290-2-6



9 789942 729026



Bienestar y Conexión
Holística



BIENESTAR Y CONEXIÓN HOLÍSTICA

Terapias que conectan cuerpo, mente y espíritu

Autores:

Mariana Marisol Jiménez Iñiguez
Evelyn Alexandra Yánez Meneses

Primera Edición 2024

Revisores externos:

Samuel Olegario Iñiguez Jiménez
Stephanie Marie Cruz Pierard

Revisor interno:

Raúl Santiago del Castillo Galarza

Este material está protegido por derechos de autor. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra en cualquier medio sin la autorización escrita de los autores y el equipo editorial. El incumplimiento de esta prohibición puede conllevar sanciones establecidas en las leyes de Ecuador.
Todos los derechos están reservados.

ISBN: 978-9942-7290-2-6



QUITO – ECUADOR




BIENESTAR Y CONEXIÓN HOLÍSTICA.

Terapias que conectan cuerpo, mente y espíritu

Equipo que ha contribuido a la realización de este proyecto didáctico para la Carrera de Estética Integral

Autoras:

Mariana Marisol Jiménez Iñiguez ¹ 0009-0002-3808-5137 

Evelyn Alexandra Yáñez Meneses ² 0009-0008-4655-921X 

¹ Docente del Instituto Superior Tecnológico LENDAN. Correo electrónico: m.jimenez@tecnologicolendan.edu.ec

² Diseñadora Gráfica Industrial. Correo electrónico: eyanezdiseño@gmail.com

Coordinador Científico Editorial: Raúl Santiago del Castillo Galarza

Coordinadora de Contenido: Mariana Marisol Jiménez Iñiguez

Revisión de estilo y corrección: Raúl Santiago del Castillo Galarza

Diseño de portada: Evelyn Alexandra Yáñez Meneses

Colaboración en el desarrollo de contenidos e ilustraciones:

Evelyn Alexandra Yáñez Meneses

Emmie Sofía Chóez Castro

Nicole Damaris Cruz Chiriboga

Tamara Damaris Chicaiza Verdezoto

María Belén Ortega Neira

Estefanía Carolina Tobar Taipicaña

Estefany Karolina Vega Porras

Estefanía de los Ángeles Porras Guerra

Jessica Dennisse Saltos Montenegro

Milena Naomi Santos Lopez

Belén Marisol Chávez Yungan

Maciel Abigail Enríquez Torres

Diagramación y maquetación: Evelyn Alexandra Yáñez Meneses

Coordinador gráfico: Evelyn Alexandra Yáñez Meneses

Coordinador fotográfico: Emmie Sofía Chóez Castro

Colaboración fotográfica: Luis Alejandro Herrera Folleco

Desarrollo de logos: Diego Fabricio Montenegro Córdova, Mélanie Ayddeé Naranjo Jiménez



Primera Edición

Todos los derechos reservados.

DEDICATORIA

A Dios, quien me ha sostenido en cada paso de mi camino, y me muestra su bondad y su poder a cada instante. A mis hijos, quienes me han enseñado el verdadero significado del amor incondicional. A mi padre y a mis hermanos de quienes aprendí que hacer es la mejor manera de decir, a mi madre que vive en mi corazón y quien me inspira a cumplir nuevos sueños a ser coherente en pensamiento, sentimiento y acción. Y a mis queridas alumnas, mis compañeras de aprendizaje, quienes me han ayudado a crecer como persona y profesional.

Marisol.



DEDICATORIA

Dedico este libro a mi familia y a mí, porque este proyecto es un reflejo del compromiso, la dedicación y la pasión que se debe entregar en cada sueño que deseamos hacer realidad. A mi familia, por su amor incondicional, su apoyo en cada paso del camino y por ser mi fuente de inspiración. A mí, por haber creído en este proyecto y por el esfuerzo incansable para llevarlo a cabo.

Este logro es fruto del trabajo conjunto y la entrega, demostrando que cuando unimos nuestras fuerzas y corazones, no hay límites para lo que podemos alcanzar.

Evelyn.



AGRADECIMIENTOS

Con profunda gratitud, reconocemos el esfuerzo y la pasión de todos los que han hecho posible este libro. Agradecemos al Instituto Lendan por su apoyo y guía en la elaboración de esta obra. Las alumnas de segundo nivel de estética integral del horario intensivo, con su dedicación y compromiso, han sido una fuente de inspiración. Su trabajo ha enriquecido significativamente este libro. Asimismo, agradecemos a todos los profesionales que, desde distintas áreas, han colaborado en su realización. Gracias a este esfuerzo conjunto, hemos podido compartir nuestro conocimiento y abrir nuevas puertas en el mundo de la estética y el bienestar integral, dejando una huella positiva y duradera.

Las Autoras.
Marisol y Evelyn.



PRESENTACIÓN DE AUTORAS



Marisol Jiménez Iñiguez.

Con más de dos décadas de experiencia en la práctica terapéutica, la docencia y el bienestar, es una referente en la formación de profesionales de la estética integral. Su sólida formación en instituciones de prestigio internacional en EEUU y España, su formación y titulación, en diversas técnicas terapéuticas y su liderazgo en el Instituto Superior Tecnológico Lendan y Holística Center la posicionan como una figura destacada en el sector académico, ha demostrado una habilidad excepcional para transmitir conocimientos teóricos y prácticos con dominio, creatividad, paciencia, fomentando un enfoque holístico en el cuidado de la salud y la estética integral y desarrollando destrezas manuales y actitudinales en el servicio profesional. Su compromiso con la excelencia académica y la innovación pedagógica se refleja en la alta calidad de los profesionales que ha formado, quienes hoy en día son reconocidos en el mercado laboral.

Evelyn Alexandra Yáñez Meneses



Diseñadora gráfica industrial con más de diez años de experiencia, especializada en la diagramación y maquetación de textos educativos. A lo largo de su carrera, ha trabajado como diagramadora, coordinadora y supervisora de proyectos editoriales, contribuyendo con su amplio conocimiento y habilidades técnicas para dar vida a diversos libros. Además, actualmente es estudiante de la carrera de Estética Integral en el Instituto Superior Lendan, lo que le permite complementar su perfil creativo con conocimientos en el área del bienestar y la belleza. Su pasión por el diseño, constante actualización y dedicación al detalle le han permitido desarrollar productos visualmente impactantes y funcionales, optimizando tanto la experiencia del lector como la comprensión del contenido.

	PAG.		PAG.
Unidad 1 Espacio terapéutico			
1. El Espacio Terapéutico	15	3.3. Actualidad	32
1.1. La Cabina	15	1.4 Etimología del término "masaje geotermal"	32
Características Mobiliarias	15	3.5. Mecanismos de Acción y Beneficios:	32
Temperatura	15	Efectos fisiológicos	32
Accesorios	15	Efectos mecánicos	33
Equipos	15	3.6. Indicaciones y contraindicaciones "masaje geotermal"	33 - 34
Iluminación	15	3.7. Preparación del espacio terapéutico	35
Ventilación	16	Ambiente	35
Purificadores de aire	16	Materiales	35
Difusores de aromas	16	Tipos de piedras	35
Evitar corrientes de aire	16	Formas de aplicación	35
Lencería	16	Limpieza de las piedras y de los implementos	36
Tipos de lencería	16	Seguridad e higiene	36
Área de ducha y vestuario	16	Temperatura del agua para calentar las piedras	36
1.2. Higiene	16	Profundidad de la presión con las piedras en la piel	36
Limpieza diaria	16	Calentamiento de las Piedras	36
1.3. Preparación de la cabina	16	Preparación de la Piel	36
Camilla	17	Exfoliación	36
Cosméticos	17	Aclarado	36
Espátulas	17	3.8. Apertura y activación de chakras	37
1.4. Manipulación de productos	17	3.9. Protocolo del masaje geotermal (paso a paso)	38- 43
1.5. Barrera de protección	17	Evaluación unidad 3	44
1.6. Preparación personal	17		
1.7. Imagen	17	Unidad 4 Masaje con Pindas	
Higiene personal	17	4. Masaje Ayurvédico con Pindas	47
Cuidado de las manos	17	4.1. Historia	47
Vestuario	17	4.2. Concepto	47
Actitud	17	4.3. Etimología	47
1.8. Ergonomía	18	4.4. Mecanismo de acción	47
Postura de trabajo	18	Beneficios	48
Balanceo constante	18	Efectos fisiológicos	48
Ejercicios de estiramiento	18	Efectos mecánicos	48
Estiramientos	19	Indicaciones contraindicaciones	48
Evaluación - Unidad 1	20	Resultados	48
		4.5. Preparación antes del masaje	49
		Ambiente	49
		Materiales	49
		4.6. Preparación de las pindas	49
		Materiales elaboración	49
		Elaboración	49
		4.7. Masaje relajante con pindas	50
		Preparación	50
		Preparación ambiente	50
		Preparación del cliente	50
		Aplicación de las pindas	50
		Tratamiento de áreas específicas	50
		Cierre del masaje	50
		Recomendaciones	50
		4.8. Clasificación de pindas preparación de pindas	50
		Exfoliante-Tonificante	50
		Pindas Astringentes Exfoliantes	51
		Pindas Anticelulíticas	51
		Pindas Relajantes	51
		4.9. Protocolo	52-55
		Evaluación Unidad 4	56
		Unidad 5 Masaje con Maderoterapia	
		5. maderoterapia masaje con maderoterapia	59
		aplicado en PEFE	59
		5.1 Concepto	59
		5.2. Aplicaciones en Estética Integral	59
		5.3 Origen	59
		5.4 Beneficios del uso de maderoterapia	59
		5.5. Tipos de maderas	60
		Kit de maderoterapia facia	60
		Rodillos	60
		Puntas diamante	60
Unidad 2 La Neurociencia detrás del bienestar			
2. La Neurociencia Detrás del Bienestar	23		
2.1. El Holismo: Una Visión Integral del Ser Humano	23		
Concepto	23		
El holismo en salud	23		
Características del Holismo	23		
El holismo en la práctica del bienestar	23		
2.2. La Conexión Mente-Cuerpo	23		
Las Bases Neurobiológicas del Masaje	23		
2.3. El sistema somatosensorial: receptores, vías y funciones	24		
2.4. ¿Cómo funciona el sistema somatosensorial?	24		
2.5. Efectos del masaje a nivel neuronal	24		
2.6. El papel del cerebro en la experiencia sensorial	24		
2.7. El masaje como modulador del estrés	25		
2.8. Clasificación de Técnicas de Masaje y sus Mecanismos de Acción	26		
Masaje Geotermal	26		
Masaje con Pindas	26		
Masaje con Maderas	27		
Aromaterapia	27		
Evaluación Unidad 2	28		
Unidad 3 Masaje Geotermal			
3. Masaje geotermal	31		
3.1 Historia del Masaje Geotermal	31		
Culturas Indígenas	31		
Antiguo Egipto y China	31		
Hawaianos y "Lomi Lomi"	31		
Renacimiento del Masaje Geotermal	31		
3.2 Origen	31		

	PAG.
Estriado	60
Cúbicos	60
Copa Sueca	60
Tablas	60
Champiñones	60
5.6. Forma de aplicación de maderoterapia	61
Presión	61
Ritmo	61
Tiempo	61
Uso de aceites	61
Post- Cirugía	61
Rodillos	61
Copa Sueca	61
Tablas	61
Champiñón	61
5.7. Celulitis	61
5.8. Tipos de celulitis	61
5.9. Origen de la celulitis	62
5.10. El mecanismo de acción de la celulitis	62
Indicaciones	63
Contraindicaciones	63
5.11. Protocolo de masaje con maderoterapia	64-67
Evaluación Unidad 4	68

Unidad 6 Aromaterapia

6. Aromaterapia	71
6.1. Historia de la aromaterapia	71
6.2. Concepto	71
6.3. Etimología	72
6.4 ¿Qué son los aceites esenciales?	72
6.5. ¿Cómo se perciben los olores?	72
Captación del Olor	72
Transducción del Olor	72
6.6. Neurobiología de la aromaterapia	72
Procesamiento en el cerebro	72
Experiencia del olor	72
Adaptación olfativa	72
6.7. Formas de aplicación de la aromaterapia	73
6.8. Guía general de la posología de aromaterapia	73
6.9. Efectos fisiológicos el aromaterapia	74
¿Por qué el aromaterapia es holística?	74
La importancia de la aromaterapia	74
en tratamientos de relajación	74
6.10 Contraindicaciones de la Aromaterapia	75
Embarazo	75
Lactancia	75
Niños	75
Alergias y sensibilidad	75
Condiciones médicas específicas	75
Interacciones con medicamentos	75
Aplicación en piel sensible	75
Uso en ambientes cerrados	75
6.11. Botiquín de los aceites más usados en estética	76
y terapéutica	76
6.12. Tipos de aromas y sus propiedades	77
6.13. Principales usos de los aceites esenciales	77
6.14. Tabla de Sinfonías con Aromaterapia	78
6.15. Conservación óptima de aceites esenciales	79
6.16. Garantizar la calidad de los aceites esenciales	79
6.17. Uso seguro y eficiente	79
Consideraciones adicionales para profesionales	79
Evaluación Unidad 6	80

	PAG.
Unidad 7 Fases de control de calidad	
7. Introducción	83
7.1. Fases de control de calidad	83
Necesidad del cliente	83
Motivo de consulta	83
Entrevista	83
7.2. Objetivo principal	84
7.3. Objetivo secundario	84
7.4 Selección de medios y técnicas	84
Cabina lista, equipos, productos y materiales listos	84
Pasos previos para el bienestar del terapeuta	84
7.5. Diseño del protocolo	84
7.6. Fases principales	85
Fase de preparación	85
Fase núcleo	85
Fase de finalización	85
7.7. Ejecución del servicio	85
Imagen profesional	85
7.8. Experiencia de bienestar	86
7.9. Acuerdo de la sesión	86
Selección de aromas	87
Intensidad de la presión del masaje	87
Asesoría del cliente	87
Rutina cosmética	87
Nuevos servicios	87
7.10. Proponemos como diálogo final	88
Evaluación Unidad 7	89

Índice General Tablas y Figuras

TABLA 1. Indicaciones y contraindicaciones masaje geotermal 29-30	
TABLA 2. Efectos masaje con pindas	42
TABLA 3. Indicaciones maderoterapia	59
TABLA 4. Contraindicaciones maderoterapia	60
TABLA 5. usos posología aromaterapia	69
TABLA 6. Botiquín de los aceites más usados	
en estética y terapéutica	72
TABLA 7. Principales usos de los aceites esenciales	73
TABLA 8. Tabla de Sinfonías con aromaterapia	74
FIGURA 1. Ilustracion celulitis	56

BIENESTAR Y CONEXIÓN HOLÍSTICA.

Terapias que conectan cuerpo, mente y espíritu

Introducción

En un mundo cada vez más acelerado, la búsqueda del bienestar integral se ha convertido en una prioridad. El campo de la estética ha evolucionado significativamente en las últimas décadas, pasando de un enfoque puramente estético a uno que integra el bienestar holístico del individuo. En este contexto, las terapias manuales, y en particular el masaje, han emergido como herramientas poderosas para reconectar cuerpo y mente, promoviendo la salud y el equilibrio.

Este libro, "BIENESTAR Y CONEXIÓN HOLÍSTICA, terapias que conectan cuerpo, mente y espíritu", invita al lector a emprender en un viaje de descubrimiento y aprendizaje hacia el mundo de las terapias holísticas, ofreciendo una guía práctica para ejecutar protocolos de masaje holístico y aplicarlos de manera efectiva.

¿A quién va dirigido este libro?

Este libro-taller está diseñado para estudiantes o profesionales de la estética integral que desean ampliar sus conocimientos y habilidades en el campo de las terapias manuales para ofrecer a sus clientes tratamientos personalizados y efectivos que promuevan el bienestar integral, esta obra es para usted.

¿Qué encontrar en este libro?

A lo largo de siete unidades se explorará los fundamentos de las terapias holísticas:

- 1. El Espacio Terapéutico:** Creación de un ambiente relajante y seguro, higiene y preparación profesional.
- 2. Principios del Holismo:** Mecanismos neurobiológicos del bienestar que subyacen a los beneficios del masaje.
- 3. Masaje Geotermal:** Fundamentos, efectos fisiológicos, tipos de aplicación y protocolo paso a paso.
- 4. Masaje Con Pindas:** Origen, fundamentos, efectos y secuencia detallada.
- 5. Maderoterapia:** Herramientas, técnicas y beneficios para el drenaje linfático, reducción de celulitis.
- 6. Aromaterapia:** Origen, aceites esenciales, métodos de aplicación y usos en estética y terapéutica en general.
- 7. Fases de Control de Calidad:** Fases de calidad con diálogos paso a paso de atención al cliente con los documentos adecuados al servicio.

¿Por qué este libro es diferente?

Este libro no solo enseña técnicas de masajes, sino que proporciona una comprensión profunda de los mecanismos neurobiológicos que subyacen al bienestar generando experiencias terapéuticas integrales de conexión física emocional y mental.

¿Qué ofrece el libro-taller?

- **Conocimientos teóricos sólidos:** Relevantes al origen, mecanismos de acción beneficios y contraindicaciones de cada tratamiento.
- **Protocolos prácticos paso a paso:** Descubrir cómo aplicar diferentes técnicas de masaje de manera segura y efectiva.
- **Fases de Control de Calidad:** Aprender a gestionar el paso a paso de un servicio holístico y a construir relaciones duraderas con tus clientes.

A lo largo de nuestra trayectoria profesional, siempre nos interesó ofrecer un servicio único que se reflejará en el bienestar emocional y físico que el cliente necesite. Aprendimos que no sólo desean un servicio, sino una experiencia de bienestar en la cual se sientan escuchados, atendidos, contenidos y aliviados tanto física como emocionalmente.

Invitamos a leer esta obra donde podrá comprender mejor como se logran estos efectos de bienestar integral, así como aprender protocolos detallados de las técnicas de masaje mencionadas. Con esta base, podrá combinar conocimientos y experiencias personales para crear tratamientos personalizados y de excelencia.

¡Bienvenido al apasionante mundo de las terapias de bienestar!



Bienestar y conexión
Holística



Freepik ©



Bienestar y Conexión
Holística

“En el camino hacia la sanación, cada momento es una oportunidad para reconectar cuerpo, mente y espíritu. Este libro es una guía para descubrir el poder transformador de las terapias holísticas y encontrar equilibrio en cada aspecto de tu ser.”

1

Unidad 1 *Espacio terapéutico*

“El compromiso y la dedicación del terapeuta están orientados al bienestar del paciente; cada detalle cuenta en la búsqueda de la perfección.”



1

Unidad 1 Contenido

Espacio terapéutico

	PAG.
1. El Espacio Terapéutico	15
1.1. La Cabina	15
Características Mobiliarias	15
Temperatura	15
Accesorios	15
Equipos	15
Iluminación	15
Ventilación	16
Purificadores de aire	16
Difusores de aromas	16
Evitar corrientes de aire	16
Lencería	16
Tipos de lencería	16
Área de ducha y vestuario	16
1.2. Higiene	16
Limpieza diaria	16
1.3. Preparación de la cabina	16
Camilla	17
Cosméticos	17
Espátulas	17
1.4. Manipulación de productos	17
1.5. Barrera de protección	17
1.6. Preparación personal	17
1.7. Imagen	17
Higiene personal	17
Cuidado de las manos	17
Vestuario	17
Actitud	17
1.8. Ergonomía	18
Postura de trabajo	18
Balanceo constante	18
Ejercicios de adiestramiento	19
Estiramientos	19
Evaluación - Unidad 1	20

1. El Espacio terapéutico

1.1. La Cabina

La cabina de masaje es un espacio de bienestar donde el cliente debe sentirse seguro, relajado y cuidado. Un espacio diseñado cuidadosamente, con una temperatura agradable, iluminación suave y un mobiliario cómodo crea el ambiente perfecto para la desconexión y la relajación. La higiene y la *ergonomía* son aspectos esenciales para garantizar la seguridad del cliente y la eficiencia del terapeuta, cada detalle desde la elección de los colores hasta la disposición del mobiliario contribuye una experiencia única y memorable.

Características Mobiliarias



Freepik ©

Un espacio amplio y bien distribuido permite al terapeuta moverse con libertad, comodidad y realizar los tratamientos con mejor técnica. La sensación de amplitud y luminosidad del espacio generan una atmósfera de serenidad y bienestar. La calidad del aire, acústica y temperatura de la cabina de masaje son factores determinantes para el éxito de los tratamientos. La aromaterapia, *cromoterapia* y música ambiental son herramientas terapéuticas que contribuyen a crear un ambiente relajante y propicio para la conexión holística y personal. La privacidad y confidencialidad del cliente deben ser siempre una prioridad. De esta manera el espacio contará con el mobiliario necesario para insonorizar el ruido externo.

Temperatura: La temperatura de la cabina se mantiene en un rango óptimo por ejemplo: 22°C a 25°C mediante un sistema de climatización preciso. Esta temperatura controlada garantizará la comodidad del cliente y creará las condiciones ideales para la realización de los tratamientos, favoreciendo la vasodilatación y la relajación muscular.

Bustos Diez (2024) afirma que crear un *microclima* que reduzca la tensión muscular y facilite la penetración de los aceites y cremas utilizados durante el masaje, es un aspecto que marca la calidad de un servicio de contacto físico. Este control térmico preciso contribuye a una experiencia terapéutica más profunda y efectiva.

La cabina debe equiparse con un mobiliario funcional y ergonómico, diseñado para optimizar el confort tanto del terapeuta como del cliente. La pieza central es una camilla o mesa profesional, fabricado con materiales impermeables, ergonómicos y suaves al tacto. Este mobiliario, preferiblemente regulable en altura y portátil, permitirá adaptar la posición de trabajo a las necesidades del terapeuta. Las dimensiones mínimas de 1. 80 cm de largo por 90 cm de ancho, garantizará un espacio de trabajo amplio y cómodo, mientras que su sistema hidráulico permitirá ajustar la altura de forma precisa, misma que debe ser por debajo del puño del terapeuta es lo sugerido. Tener en cuenta la capacidad de peso y material de elaboración de madera o aluminio son las mejores opciones.

Bustos Diez, M. (2024). *Masaje Estético. Material del taller. Videocinco. Madrid, España.*

Accesorios: Se debe disponer de un taburete giratorio con espaldar y silencioso, cojines, apoya cabezas, apoya brazos, almohadas para pies y vientre, armario, vitrinas y estantes para almacenar productos.

Equipos: Calienta toallas, estufas de vapor, mantas térmicas y aparatología en general, ubicados en un espacio específico y funcional que no requiera mayor movilización y no interfiera con la atmósfera de bienestar y descanso.

Iluminación: Debe ser suave y tenue, evitando luces directas y fuertes que puedan resultar molestas o estimulantes. Se recomienda utilizar luces cálidas y difusas para crear un ambiente acogedor, ser regulables y dirigidas a lo que se desee destacar del área y del servicio a ofrecer.

Glosario

Ergonomía. La disciplina que se encarga de adaptar el trabajo y el entorno al ser humano, con el objetivo de prevenir lesiones, mejorar el confort y aumentar la productividad. En otras palabras, la ergonomía busca que las personas puedan realizar sus actividades de manera segura y eficiente, evitando posturas forzadas, movimientos repetitivos y otros factores que pueden causar dolor o lesiones a largo plazo.

Cromoterapia. La cromoterapia, también conocida como terapia del color, es una práctica terapéutica que utiliza la luz de colores específicos para influir en el estado físico, mental y emocional de una persona. La premisa fundamental de esta terapia es que cada color vibra a una frecuencia específica y que, al exponer el cuerpo a estas frecuencias, se pueden estimular diferentes reacciones fisiológicas y emocionales.

Microclima. Es un conjunto de condiciones atmosféricas particulares que se encuentran en un área o lugar determinado.



El oasis de serenidad: una cabina de masajes debe estar diseñada para ofrecer tranquilidad, confort y una experiencia revitalizante."

Glosario

Difusores. Un difusor es un dispositivo o material que dispersa una forma de energía, como la luz, el sonido o el calor, de manera más uniforme y menos concentrada. En otras palabras, "rompe" la energía en pequeñas partes y la distribuye en un área más amplia.

Huella sensorial. Es una impresión o recuerdo vívido que se forma a partir de la estimulación de uno o más sentidos. Es esa sensación tan intensa que queda grabada en nuestra memoria y que podemos evocar a voluntad.

Ventilación: Es esencial contar con un sistema de ventilación adecuado que garantice un flujo constante de aire fresco y limpio, como también un sistema de extracción de aire.

Purificadores de aire: Estos equipos ayudan a eliminar los contaminantes del aire, como el polvo, los alérgenos y los olores, mejoran la calidad del aire y crean un ambiente más saludable.

Difusores de aromas: Los *difusores* de aceites esenciales ayudan a generar una experiencia terapéutica diferente ya que el sentido del olfato graba en la memoria y trabaja inclusive a nivel emocional por medio de los aromas, dejando una *huella sensorial* del tratamiento en la memoria olfativa del cliente, sin embargo se deben con moderación y con aceites esenciales de alta calidad.

Evitar corrientes de aire: Las corrientes de aire pueden provocar molestias y distracciones durante el masaje. Es importante asegurarse de que la ventilación esté bien regulada.

Lencería: Desempeña un papel fundamental en la experiencia del cliente y en la eficiencia del terapeuta debe estar diseñada con tejidos suaves y naturales, esta indumentaria proporciona una sensación de confort y lujo, favoreciendo la relajación y el bienestar. Además de su función estética, la lencería de spa cumple un rol higiénico, protegiendo tanto al cliente como al terapeuta de posibles contaminaciones. La elección de tallas y estilos adecuados garantiza una mayor movilidad y comodidad durante los tratamientos, optimizando así el trabajo del profesional y contribuyendo a una experiencia más satisfactoria para el cliente.

Tipos de lencería: Batas, toallas, pañuelos, ropa interior.

Área de ducha y vestuario Independiente: Es un espacio esencial que contribuye significativamente a la experiencia del cliente y a la eficiencia operativa del establecimiento. Diseñado para brindar privacidad y comodidad, este espacio suele incluir duchas, espejos de cuerpo entero, cestas, colgadores y bancos. La elección de materiales, como cerámicas y azulejos fáciles de limpiar y la implementación de sistemas de ventilación adecuados, garantizarán un ambiente higiénico y seguro. La presencia de toallas suaves, batas, pantuflas desechables y cómodas, así como productos de higiene personal y secadores de cabello realza la experiencia del cliente y lo preparará para los tratamientos. Además, en el aspecto holístico el área de vestuario sirve como punto de transición entre la vida cotidiana y el ambiente relajante del spa, facilitando así la desconexión y la inmersión en la experiencia de bienestar.

Higiene

La higiene es un pilar fundamental en la prestación de servicios de masaje. Un entorno limpio y desinfectado garantizará la seguridad y el bienestar de los clientes, además de proyectar una imagen profesional. A continuación, se detallan las pautas a seguir:

Limpieza diaria:

Superficies: Desinfectar todas las superficies, incluyendo suelo, paredes, lavabo, cristales y mobiliario, al finalizar cada sesión.

Residuos: Eliminar de manera inmediata todos los residuos (papelera, envases, etc.) y mantener las papeleras vacías.

Equipos y accesorios: Limpiar y desinfectar todos los equipos y accesorios utilizados (camilla, toallas, sábanas, etc.) siguiendo las instrucciones del fabricante.

Ventilación: Ventilar la cabina después de cada uso para renovar el aire.

1.3. Preparación de la cabina



"Los difusores de aromas crean una atmósfera de relajación profunda en la cabina de masajes, facilitando la conexión entre cuerpo y mente. Sus delicados aromas potencian los efectos terapéuticos, promoviendo equilibrio y bienestar integral."



Camilla: Cubrir la camilla con sábanas limpias y o toallas desinfectadas antes de cada sesión.

Lencería: Usar toallas y sábanas de algodón de alta calidad y cambiarlas después de cada uso.

Cosméticos: Usar productos de alta calidad de líneas profesionales y manipularlos de forma higiénica, evitando la contaminación cruzada.

Espátulas: Desinfectar las espátulas antes y después de cada uso.

1.4. Manipulación de productos

Dosificación: Utilizar pequeñas cantidades de producto para evitar el desperdicio y la contaminación.

Contenedores: Cerrar herméticamente los envases de los productos después de su uso.

Calentamiento: Calentar los productos en las manos antes de aplicarlo sobre la piel.

Prevención de infecciones lavado de manos: Lavarse las manos con frecuencia y de manera adecuada antes y después de cada sesión.

1.5. Barreras de protección

Usar barreras de protección (mascarillas, gafas) en caso de realizar tratamientos que puedan generar salpicaduras.

Guantes: Usar guantes desechables cuando sea necesario.

Consideraciones adicionales:

Formación: Es fundamental que el personal esté debidamente formado en las técnicas de limpieza y desinfección.

Productos de limpieza: Usar productos de limpieza y desinfección específicos para la industria de la estética y seguir las instrucciones del fabricante.

Mantenimiento preventivo: Realizar un mantenimiento preventivo regular de los equipos y mobiliario.

1.6. Preparación Profesional

“El profesional del masaje trabaja con los conceptos de salud, estética y relajación, sus condiciones físicas estéticas, psíquicas, energéticas, actitudinales han de transmitir coherencia con tales fundamentos de su profesión” (Tejedor Samaniego, 2009, p.65).

1.7. Imagen

La imagen del terapeuta holístico es una extensión de su práctica y un factor fundamental en la experiencia del cliente. Un aspecto cuidado y profesional transmite confianza y seguridad.

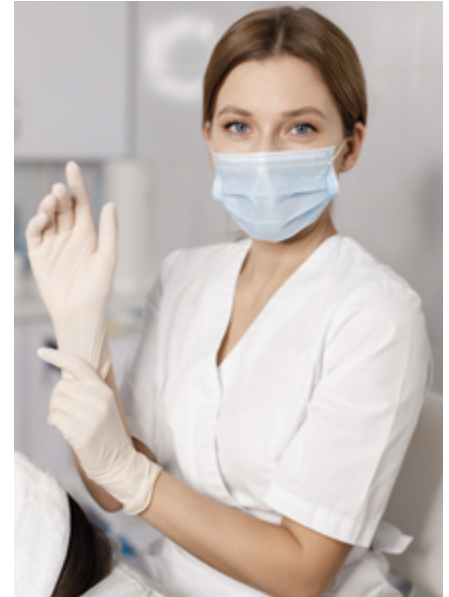
La higiene personal es primordial: Cabello recogido, manos limpias y uñas cortas son imprescindibles. El uso de joyería debe evitarse para mantener la higiene y prevenir accidentes.

Cuidado de las manos: es fundamental que el terapeuta mantenga una higiene estricta, especialmente las manos, que son la principal herramienta de trabajo. Cualquier lesión debe ser cubierta o protegida para evitar la contaminación.

Samaniego, C. (2009). Masaje Ayurvédico con Pindas. Videocinco. Madrid, España.

El vestuario debe ser cómodo, funcional y transpirable para facilitar el movimiento del terapeuta, debe ser de uso exclusivo para el trabajo esto quiere decir que se debe usar el uniforme únicamente dentro del establecimiento y estar siempre limpio.

La actitud del terapeuta además de la apariencia física, la actitud del terapeuta debe ser profesional, empática y armónica, transmitiendo calma y seguridad al cliente. La sonrisa es un accesorio que nunca puede faltar, la mirada respetuosa directa y segura, son elementos importantes.



Freepik ©

Glosario

Mobiliario. término que abarca todos los objetos que equipan un espacio, ya sea una casa, una oficina, un negocio o cualquier otro lugar. Estos elementos cumplen diversas funciones, desde proporcionar comodidad y funcionalidad hasta definir el estilo y la estética de un ambiente.

Nota importante:

La correcta aplicación de medidas de seguridad garantiza:

- Un ambiente seguro y saludable para los clientes.
- La prevención de infecciones.
- La prolongación de la vida útil de los equipos y productos.
- Una imagen profesional y confiable del establecimiento.



Freepik ©

Prohibida su reproducción total o parcial.

Lenguaje asertivo juega un papel crucial, una voz suave y clara facilitará la comunicación y creará un ambiente relajante, se debe usar un lenguaje positivo, concreto y determinado es importante transmitir atención y cuidado personalizado en el servicio evitando juicio, calificación, provocación o quejas, el terapeuta siempre debe estar listo a solucionar y mantener la serenidad.

La ergonomía es un aspecto fundamental en la práctica de terapias manuales. Una postura correcta y el cuidado de la mecánica corporal son esenciales para prevenir lesiones y garantizar la calidad del tratamiento.

1.8. Ergonomía

Postura de trabajo

Pies: Separar los pies a la altura de los hombros proporcionando una base estable.

Piernas: Flexionar las piernas al realizar las maniobras y descansar con las rodillas flexionadas para evitar sobrecargar la zona lumbar.

Espalda: Mantener la espalda recta y alineada en todo momento, evitar flexiones o torsiones.

Distancia a la camilla: Estar lo suficientemente cerca para realizar las técnicas con comodidad, pero sin forzar la espalda.

Tejedor Samaniego (2009) señala que:

Durante la práctica del masaje se requiere que el profesional, flexione las rodillas, separe las piernas y realice un movimiento de balanceo mientras aplica la técnica. Des esta forma evita sobrecargar la musculatura de la espalda y realizar postura incorrectas. Como en todas las disciplinas de masaje el balanceo del cuerpo interviene decisivamente en la correcta aplicación de la técnica, al asegurar la higiene postural del profesional. (p. 57)

Balanceo:

Realizar los movimientos de forma fluida y coordinada, utilizar el peso del cuerpo para aplicar las presiones, evitar forzar muñecas, brazos y dedos.

Evitar movimientos bruscos o repetitivos, que puedan generar sobrecarga muscular.

Respiración: Mantener una respiración constante y profunda para evitar fatiga muscular.

• Beneficios de una buena postura:

- **Prevención de lesiones:** Reducir el riesgo de dolores musculares, tendinitis y otras afecciones relacionadas con el sobre esfuerzo.
- **Mayor eficiencia:** Permitir realizar los tratamientos con mayor precisión y comodidad, mejorando los resultados.
- **Aumento de la resistencia física:** Una buena postura contribuye a una mayor resistencia a la fatiga

Ejercicios de adiestramiento

La preparación de las manos es una medida preventiva fundamental para los terapeutas manuales. Bustos Diez (2024) Al realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento, se fortalecen los músculos y articulaciones de las manos, reduciendo el riesgo de lesiones por sobrecarga o movimientos repetitivos. Además, se mejora la resistencia muscular, permitiendo al terapeuta mantener un rendimiento óptimo durante toda la sesión.

Tejedor Samaniego, C. (2009). Masaje Ayurvédico con Pindas. Videocinco. Madrid, España.



Freepik ©

“La postura correcta del terapeuta es esencial para ofrecer masajes efectivos y prevenir lesiones. Mantener una ergonomía adecuada durante cada sesión asegura bienestar tanto para el profesional como para el cliente, optimizando la calidad del tratamiento.”

Ejercicios estiramiento para el terapeuta antes de la sesión

Ejercicios estiramiento



EmmieChoez ©

Ejercicios adiestramiento para el terapeuta antes de la sesión

Ejercicios adiestramiento



• Recomendaciones:

- Realizar los estiramientos antes de cada sesión terapéutica.
- Dedicar al menos 5-10 minutos a la preparación física.
- Escuchar al cuerpo y evitar el dolor.

Estiramientos:

Los estiramientos previos a la realización de terapias como el masaje corto concreto desempeñan un papel crucial en la optimización del rendimiento profesional y la prevención de lesiones.

• Beneficios de los estiramientos:

- **Aumento de la flexibilidad:** Permite realizar los movimientos terapéuticos con mayor amplitud y precisión, adaptándose a las necesidades del paciente.
- **Mejora de la circulación:** Facilita el aporte de oxígeno y nutrientes a los músculos, disminuyendo la fatiga y el dolor.
- **Reducción de la tensión muscular:** Disminuye la rigidez muscular y prepara los tejidos para el trabajo, previniendo lesiones por sobrecarga.
- **Mayor conciencia corporal:** Aumenta la *propiocepción*, es decir, la capacidad de percibir la posición y el movimiento del cuerpo, lo que permite realizar los tratamientos con mayor precisión y control.
- **Prevención de lesiones:** Los estiramientos regulares ayudan a prevenir lesiones musculares y articulares, como tendinitis y esguinces.

Tipos de estiramientos recomendados:

- **Estiramientos dinámicos:** Movimientos suaves y controlados que aumentan la temperatura muscular y preparan el cuerpo para el ejercicio.
- **Estiramientos estáticos:** Mantener una posición de estiramiento durante un tiempo determinado para aumentar la flexibilidad.

Glosario

Propiocepción. Es la capacidad que tiene nuestro cuerpo de percibir la posición, el movimiento y la fuerza de nuestros músculos y articulaciones sin necesidad de la vista. En otras palabras, es el sentido que nos informa dónde están las diferentes partes de nuestro cuerpo y cómo se están moviendo en cada momento.

Referencias

- Bustos Diez, M. (2024). *Masaje Estético. Material del taller. Videocinco*. Madrid, España.
Tejedor Samaniego, C. (2009). *Masaje Ayurvédico con Pindas. Videocinco*. Madrid, España.

Evaluación Unidad 1

Nombre:

Nivel:

Fecha:

Responder las siguientes preguntas de acuerdo a la información presentada en el texto.

1. ¿Cuáles son los elementos clave que contribuyen a crear un ambiente relajante en una cabina de masaje?

2. ¿Cuál es la importancia de la temperatura en una cabina de masaje y cómo afecta al cliente?

3. Describe las características ideales de una camilla de masaje.

4. ¿Qué papel desempeña la iluminación en la creación de un ambiente relajante?

5. ¿Por qué es importante la higiene en una cabina de masaje y qué medidas se deben tomar?

6. ¿Cuál es la importancia de la postura correcta del terapeuta durante el masaje?

7. Menciona tres beneficios de los estiramientos para el terapeuta.

8. ¿Qué papel juega la imagen personal del terapeuta en la experiencia del cliente?

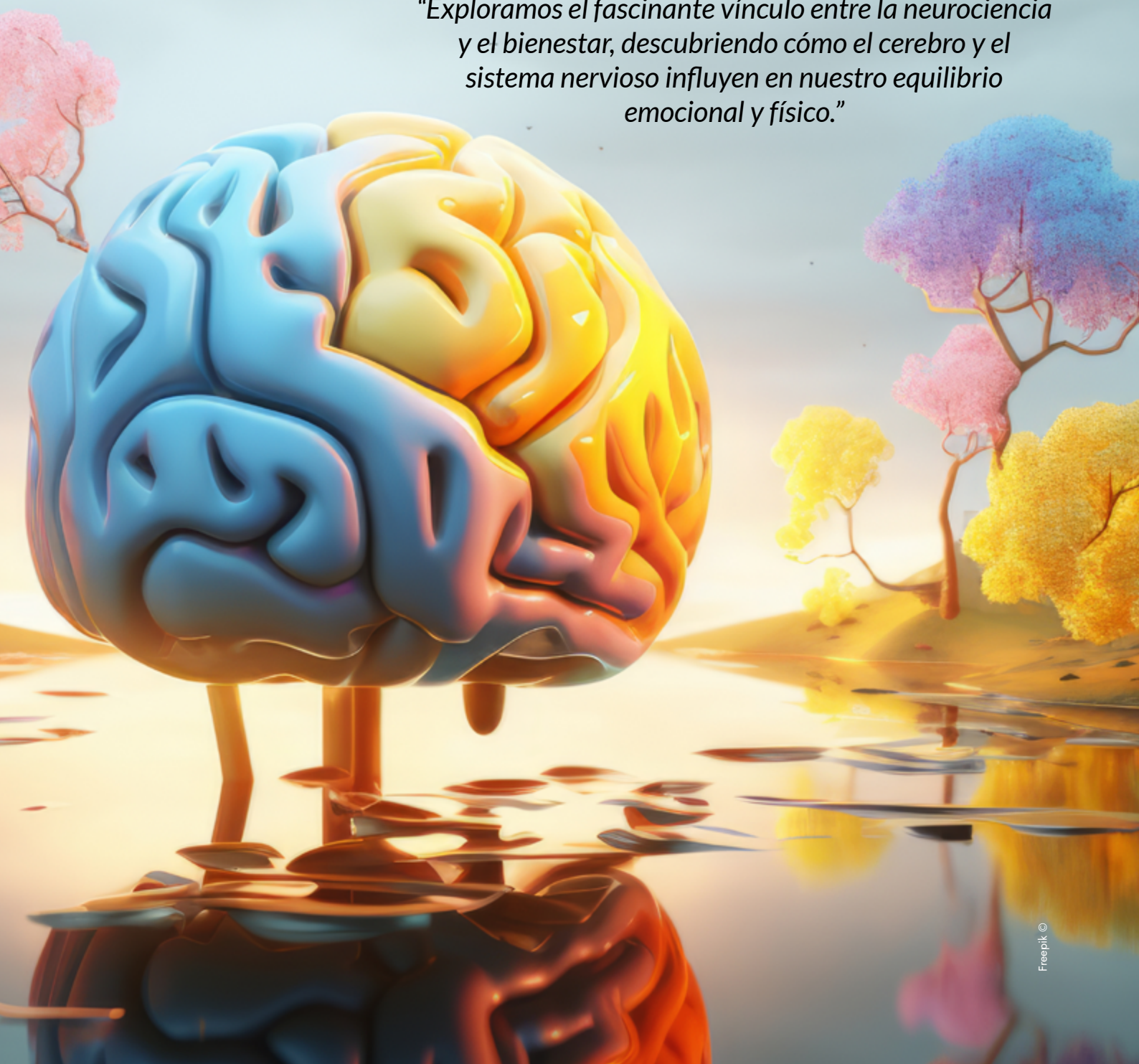
9. ¿Cuáles son los elementos clave de la lencería utilizada en una cabina de masaje?

10. ¿Por qué es importante la formación continua para los terapeutas de masaje?

2

Unidad 2 *La neurociencia detrás del bienestar*

“Exploramos el fascinante vínculo entre la neurociencia y el bienestar, descubriendo cómo el cerebro y el sistema nervioso influyen en nuestro equilibrio emocional y físico.”



2

Unidad 2 Contenido

La Neurociencia Detrás del Bienestar

	PAG.
2. La Neurociencia Detrás del Bienestar	23
2.1. El Holismo: Una Visión Integral del Ser Humano	23
Concepto	23
El holismo en salud	23
Características del Holismo	23
El holismo en la práctica del bienestar	23
2.2. La Conexión Mente-Cuerpo	23
Las Bases Neurobiológicas del Masaje	23
2.3. El sistema somatosensorial: receptores, vías y funciones	24
2.4. ¿Cómo funciona el sistema somatosensorial?	24
2.5. Efectos del masaje a nivel neuronal	24
2.6. El papel del cerebro en la experiencia sensorial	24
2.7. El masaje como modulador del estrés	25
2.8. Clasificación de Técnicas de Masaje y sus Mecanismos de Acción	26
Masaje Geotermal	26
Masaje con Pindas	26
Masaje con Maderas	27
Aromaterapia	27
Evaluación Unidad 2	28

2. La Neurociencia Detrás del Bienestar

2.1. El Holismo: Una Visión Integral del Ser Humano

El bienestar nace de la convergencia entre la neurociencia y las prácticas ancestrales, el masaje ha revelado una conexión profunda entre la mente, el cuerpo y el espíritu. Esta unidad explora como las terapias manuales al actuar sobre el sistema nervioso y los circuitos cerebrales pueden inducir cambios fisiológicos y psicológicos que promueven la salud y el bienestar.

Concepto

El holismo, proveniente del griego "holos" que significa "todo", se refiere a una perspectiva que considera al ser humano como un todo indivisible donde la mente, el cuerpo y el espíritu están interconectados y se influyen mutuamente. Esta visión integral se opone al reduccionismo que tiende a fragmentar los sistemas complejos en partes más pequeñas para su estudio.

El holismo en salud enfatiza que el bienestar no se limita a la ausencia de enfermedad sino que implica un equilibrio dinámico entre los diversos aspectos del ser humano. Esta perspectiva ha ganado relevancia en los últimos años los avances de la *neurociencia* han demostrado la profunda interconexión entre los procesos mentales y las funciones corporales (Siegel, 2010).

Características del Holismo:

Integralidad: Considerar al individuo como un todo donde cada parte influye en el conjunto.

Interconexión: Reconocer la interdependencia entre los diferentes niveles de organización desde lo biológico hasta lo social y cultural.

Dinamismo: Entender que los sistemas vivos están en constante cambio y adaptación.

Equilibrio: Buscar restaurar y mantener el equilibrio entre los diferentes aspectos del ser humano.

El holismo en la práctica del bienestar

Se traduce en un enfoque que va más allá de los síntomas, buscando las causas subyacentes de las enfermedades y promoviendo la salud a través de intervenciones que abordan al individuo en su totalidad. Las terapias manuales como el masaje se enmarcan dentro de este enfoque al considerar no solo los aspectos físicos sino también los emocionales y energéticos del paciente.

Siegel, D. J. (2010). Mindsight: The New Science of Human Connection. Bantam Books

2.2. La Conexión Mente-Cuerpo

Las Bases Neurobiológicas del Masaje

La neurociencia ha demostrado de manera contundente que el cerebro y el cuerpo no son entidades separadas sino que están interconectados a través de múltiples vías de comunicación. Esta conexión bidireccional explica por qué nuestras experiencias emocionales pueden influir en nuestra salud física. La conexión mente cuerpo se refiere a la interacción bidireccional entre los procesos mentales y las funciones fisiológicas. Las emociones, pensamientos y creencias van a influir en la fisiología del cuerpo afectando los sistemas cardiovascular, inmunológico y endócrino. Recíprocamente las sensaciones corporales y los estados fisiológicos pueden influir en nuestros pensamientos y emociones. Como decía Platón si ha de curarse el cuerpo se ha de empezar por el alma.

La conexión mente cuerpo es un principio fundamental para comprender la salud y la enfermedad. Al reconocer la interdependencia entre los *procesos mentales* y fisiológicos podemos desarrollar estrategias más integrales para promover el bienestar y tratar las enfermedades.



Conexión Holística



Freepik ©

Glosario

Neurociencia. Es la rama de la ciencia que se dedica a estudiar el sistema nervioso, en particular el cerebro. Su objetivo principal es comprender cómo funciona el cerebro, cómo se generan los pensamientos, las emociones, las percepciones y las conductas. En pocas palabras, la neurociencia busca desentrañar los misterios de la mente.

Procesos mentales. Los procesos mentales son todas aquellas actividades que realiza nuestra mente, desde las más simples como recordar un nombre hasta las más complejas como resolver un problema matemático o crear una obra de arte. Estos procesos son el resultado de la actividad eléctrica y química que se produce en nuestro cerebro.



Freepik ©

Prohibida su reproducción total o parcial.

2.3. El sistema somatosensorial: receptores, vías y funciones.

¿Qué sucede en el cuerpo durante un masaje?

Las *bases neurobiológicas* del masaje se refieren a los procesos que ocurren en el sistema nervioso al momento de recibir un masaje. Estos procesos son complejos e involucran la interacción de diferentes *neurotransmisores*, *circuitos neuronales* y sistemas.

2.4. ¿Cómo funciona el sistema somatosensorial?

Recepción del estímulo: Los *receptores sensoriales* detectan el estímulo y lo convierten en un impulso eléctrico.

Transmisión: El impulso eléctrico viaja a través de las neuronas sensoriales hasta la *médula espinal* y el cerebro.

Procesamiento: En el cerebro el impulso se procesa y se interpreta como una sensación específica (tacto, dolor, etc.).

Receptores sensoriales: Estas son estructuras especializadas ubicadas en la piel, músculos, articulaciones y órganos internos que detectan los estímulos y los convierten en señales eléctricas.



Freepik ©

El masaje activa el sistema somato sensorial de varias maneras:

Presión: La presión ejercida durante el masaje estimula los mecano receptores.

Movimiento: Los movimientos del masaje activan los propioceptores que proporcionan información sobre el estado interno del cuerpo, es decir, la posición y el movimiento de las articulaciones y músculos..

Vibración: Algunas técnicas de masaje utilizan vibración que también activa los mecano receptores que son los que proporcionan información sobre el mundo exterior a través del tacto y la presión.

A nivel sensorial: La piel está repleta de receptores sensoriales que transmiten información al cerebro sobre el tacto, la presión y la temperatura. Estos estímulos son procesados en la *corteza somato sensorial*, que se encuentra involucrada en la percepción del cuerpo y la experiencia del sí mismo a través del dolor, el placer y la propiocepción.

La influencia de las emociones en la fisiología

2.5. Efectos del masaje a nivel neuronal:

Modulación del dolor: Una de las principales funciones del masaje es aliviar el dolor. Esto se logra a través de varios mecanismos:

Teoría de la puerta de control del dolor: La activación de fibras nerviosas de tacto y presión puede inhibir la transmisión de señales de dolor a nivel de la médula espinal.

Liberación de endorfinas que son sustancias químicas producidas por nuestro propio cuerpo que actúan como analgésicos naturales; el masaje estimula la liberación de estos químicos, neurotransmisores con propiedades similares a la morfina.

2.6. El papel del cerebro en la experiencia sensorial

Modulación de la actividad cerebral: Estudios de neuroimagen han demostrado que el masaje puede producir cambios en la actividad de diversas regiones cerebrales, como la corteza somatosensorial, la ínsula y el córtex cingulado anterior, que están implicadas en la percepción sensorial, las emociones y la regulación de la homeostasis.

Efectos sobre los neurotransmisores: Además de las endorfinas, el masaje puede influir en la liberación de otros neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, que están relacionados con el estado de ánimo, la felicidad y la recompensa.

Glosario

Sistema somatosensorial. Es el conjunto de estructuras y procesos que nos permiten percibir el mundo a través de nuestra piel y nuestro cuerpo. Es decir, gracias a este sistema podemos sentir el tacto, la temperatura, el dolor, la presión y la posición de nuestro cuerpo en el espacio.

Las bases neurológicas y neurobiológicas. Son el fundamento biológico del cerebro y del sistema nervioso.

Neurotransmisores. Son los mensajeros químicos que permiten la comunicación neuronal.

Circuitos neuronales. Son las redes de comunicación que subyacen a todas nuestras funciones mentales.

Médula Espinal. Es el cable que conecta el cerebro con el cuerpo.

Corteza somatosensorial. Es una región del cerebro encargada de procesar las sensaciones provenientes de todo nuestro cuerpo. Es como un mapa detallado donde se representa cada parte de nuestro cuerpo, desde la punta de los dedos hasta los pies. Permite sentir la textura, la forma y la temperatura de los objetos. Nos alerta de posibles daños en nuestro cuerpo. Nos informa sobre la fuerza con la que se presiona nuestra piel.

¿Qué áreas del cerebro intervienen?

Corteza somatosensorial: Procesa la información sensorial.

Ínsula: Relacionada con la percepción del cuerpo y las emociones.

Córtex cingulado anterior: Implicado en la regulación de las emociones y la experiencia del dolor.

Amígdala: Juega un papel importante en las respuestas emocionales del miedo el placer y la ira así como la memoria.

Evidencia científica:

Numerosos estudios han demostrado los efectos del masaje sobre el sistema somatosensorial. Por ejemplo, Field (2012) en su libro "Touch for health: The science of human interaction" recopila una gran cantidad de investigaciones sobre los efectos del tacto en la salud, incluyendo el masaje.

Field, T. (2012). *Touch for health: The science of human interaction*. Massachusetts Institute of Technology Press.

2.7. El Masaje como modulador del estrés



Bienestar integral del cuerpo

Mejorar la salud física, mental y emocional.



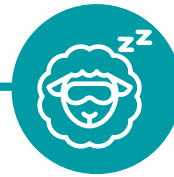
Prevenir enfermedades

Fortalecer el sistema inmunológico.



Reducir del estrés

Promover la relajación y la calma.



Mejorar la calidad del sueño

Favorecer un descanso reparador.

Mecanismos neurobiológicos subyacentes al efecto relajante del masaje.

Como se ha explicado en los párrafos anteriores es así como los mecanismos subyacentes a los beneficios de las terapias manuales, confirmando su eficacia en la promoción del bienestar físico y mental. Al modular el sistema nervioso, reducir el estrés y favorecer la relajación, estas terapias ofrecen una herramienta valiosa para el cuidado de la salud y la estética del ser humano desde lo físico a lo emocional.

El eje HPA y su relación con el estrés. El estrés crónico activa el eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA), lo que lleva a la liberación de cortisol y otras hormonas que pueden tener efectos perjudiciales sobre la salud física y mental.

Las terapias manuales especialmente el masaje ofrecen una estrategia eficaz para reducir el estrés y promover la relajación como veremos a continuación:

En el sistema nervioso autónomo: El masaje activa el sistema nervioso parasimpático responsable de la respuesta de relajación lo que reduce la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la producción de cortisol (Field, 2007). Es así como el masaje disminuye los niveles de cortisol en el cuerpo y permite a nivel emocional un estado de relajación y bienestar integral que nace desde la neurobiología hasta la estética y bienestar del paciente.

La regulación emocional: Las terapias manuales pueden modular la actividad de la amígdala cerebral una región clave en el procesamiento de las emociones lo que contribuye a reducir la ansiedad, depresión y la ira (Field, 2012).

Las Terapias holísticas es en este caso fundamentalmente el masaje y sus múltiples efectos van actuar en los tres planos cuerpo, emoción y mente así lo demuestra la neurobiología .

Mecanismos neurobiológicos subyacentes

El masaje actúa a varios niveles para contrarrestar los efectos del estrés crónico:

Modulación del Eje HPA: El masaje inhibe la actividad del eje HPA y disminuye la liberación de cortisol (Field, 2007).

Field, T. (2007). *Touch therapy: Its history, mechanisms, and effects*. *Medical clinics of North America*, 91(1), 149-168.

Field, T. (2012). *Touch for health: The science of human interaction*. Massachusetts Institute of Technology Press.

Regulación del sistema nervioso autónomo: El masaje equilibra el *sistema simpático* y *parasimpático* aumentando la variabilidad de la frecuencia cardíaca .

Efectos sobre los neurotransmisores: El masaje aumenta los niveles de serotonina, dopamina y *oxitocina* promoviendo el bienestar y reduciendo el estrés.

Glosario

Amígdala. Estructura cerebral en forma de almendra involucrada en el procesamiento de emociones, especialmente el miedo y la ansiedad. También desempeña un papel en la consolidación de la memoria emocional.

El sistema nervioso autónomo. Es la parte del sistema nervioso que controla las funciones involuntarias del cuerpo, como la frecuencia cardíaca, la digestión y la respiración. Se divide en dos ramas principales:

Sistema nervioso simpático. A menudo llamado la respuesta de "lucha o huida", prepara al cuerpo para situaciones de estrés o emergencia. Aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la respiración, mientras que disminuye la digestión.

Sistema nervioso parasimpático. A menudo llamado la respuesta de "descansa y digiere", ayuda al cuerpo a relajarse y conservar energía. Disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial, y aumenta la digestión y la producción de saliva.



Glosario

Distimia. Es una forma de depresión más leve, pero de larga duración. También se la conoce como trastorno depresivo persistente.

Fibromialgia. Es un trastorno caracterizado por dolor musculoesquelético generalizado acompañado por fatiga y problemas de sueño

Plasticidad cerebral: El masaje estimula la neurogénesis en el hipocampo y fortalece las conexiones neuronales.

La comprensión de los mecanismos neurobiológicos subyacentes a los efectos del masaje en el estrés abre nuevas perspectivas para el tratamiento relacionados con trastornos.

Trastornos relacionados con el estrés

- Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)
- Trastorno de pánico
- Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Trastornos del estado de ánimo:

- Depresión
- *Distimia*

Trastornos del sueño:

- Insomnio
- Apnea del sueño
- Síndrome de fatiga crónica

Dolor crónico:

- Dolor de cabeza tensional
- Dolor de espalda
- *Fibromialgia*
- Síndrome del intestino irritable

2.8. Clasificación de Técnicas de Masaje y sus Mecanismos de Acción

Como se ha evidenciado el masaje tiene múltiples beneficios para la salud integral del paciente atravesando cuerpo mente y emoción es esto lo que motiva a su elección con la principal técnica de tratamiento del estrés en este caso utilizaremos terapias ancestrales como:

Masaje Geotermal

Es un masaje que utiliza el calor para relajar los músculos, mejorar la circulación y aliviar el dolor. El calor penetra en los tejidos profundos aumentando el flujo sanguíneo y la oxigenación de las células. Además estimula la liberación de endorfinas neurotransmisores que producen sensación de bienestar y como mencionamos anteriormente reactiva el sistema somatosensorial con todos sus beneficios biológicos.



Freepik ©



“Conoce las distintas técnicas de masaje y sus mecanismos de acción, donde cada enfoque ofrece un camino único para restaurar el equilibrio, aliviar tensiones y promover la sanación integral.”

Masaje con Pindas

Son sacos herbales calientes que liberan aceites esenciales que al ser inhalados tienen un efecto terapéutico sobre el sistema nervioso central promoviendo la relajación y el equilibrio emocional. Además produce otros efectos sobre el organismo no solo por la temperatura sino por la textura, peso y composición logrando así una estimulación directa a los mecanorreceptores y termorreceptores de la piel los receptores sensoriales son las puertas de entrada de nuestro organismo al mundo exterior. Gracias a ellos podemos percibir, interpretar y responder a los estímulos que nos rodean permitiendo adaptarnos y sobrevivir en el entorno.



Freepik ©

Prohibida su reproducción total o parcial.

Masaje con Maderas

Las herramientas de madera utilizadas en esta técnica permiten aplicar presiones profundas y específicas que liberan tensiones musculares y mejoran la alineación postural.

Los instrumentos de madera utilizados ejercen una presión variable y movimientos específicos sobre la piel y tejidos subyacentes. Esta estimulación mecánica activa una amplia gama de mecanorreceptores presentes en la piel como los corpúsculos de Meissner, los corpúsculos de Pacini y los discos de Merkel. Al activar estos receptores se envían señales al sistema nervioso central lo que puede generar una variedad de respuestas como la relajación muscular la mejora de la circulación y la reducción del dolor, es así como aparte de los efectos estéticos tiene lugar los efectos de bienestar



Freepik ©

Aromaterapia

La aromaterapia vista a través del lente de la neurobiología del olfato es una práctica terapéutica que aprovecha el poder de los aromas para influir en el sistema nervioso central y promover el bienestar físico y emocional es así como se convierte en una terapia holística importantísima para el tratamiento integral de todo tratamiento de relajación y bienestar.

Sus principales beneficios son reducción del estrés y la ansiedad: Muchos aceites esenciales tienen propiedades relajantes y calmantes. Mejora del estado de ánimo.

Los aromas pueden evocar emociones positivas y mejorar el bienestar emocional.



Freepik ©



“Aromaterapia en masaje: una sinergia perfecta donde el poder curativo del tacto se combina con los aromas esenciales, brindando una experiencia profunda de relajación y bienestar integral.”

Referencias:

- Siegel, D. J. (2010). *Mindsight: The New Science of Human Connection*. Bantam Books.
- Field, T. (2007). *Touch therapy: Its history, mechanisms, and effects*. *Medical clinics of North America*, 91(1), 149-168.
- Field, T. (2012). *Touch for health: The science of human interaction*. Massachusetts Institute of Technology Press.

Evaluación Unidad 2

Nombre:

Nivel:

Fecha:

Responder las siguientes preguntas de acuerdo a la información presentada en el texto.

1. ¿Cuál es la principal diferencia entre una visión holística y una reduccionista de la salud

2. ¿Cómo define la neurociencia la conexión mente-cuerpo?

3. ¿Cuáles son los fundamentos neurobiológicos?

4. ¿Cómo puede aplicar los principios del holismo en tu práctica profesional como terapeuta de masaje?

5. ¿Qué tipo de masaje recomendaría para un cliente que presenta altos niveles de estrés y ansiedad? Justificar la respuesta.

6. ¿Cuál es la importancia de la evidencia científica en el campo de las terapias manuales?

7. ¿Cómo cree que la aromaterapia complementa los beneficios del masaje?

8. ¿Consideras que el masaje puede ser una herramienta eficaz para prevenir enfermedades?

9. ¿Qué es la neurobiología, y cuál su importancia en el Masaje?

10. ¿Cómo cree que la integración de las terapias manuales en el sistema de salud convencional podría mejorar la calidad de vida de las personas?

3

Unidad 3 *Masaje Geotermal*

*“La energía de la Tierra en tus manos,
fusionando calor y bienestar para una
sanación profunda.”*

3

Unidad 3 Contenido

Masaje Geotermal

	PAG.
3. Masaje geotermal	31
3.1 Historia del Masaje Geotermal	31
Culturas Indígenas	31
Antiguo Egipto y China	31
Hawaianos y “Lomi Lomi”	31
Renacimiento del Masaje Geotermal	31
3.2 Origen	31
3.3. Actualidad	32
1.4 Etimología del término “masaje geotermal”	32
3.5. Mecanismos de Acción y Beneficios:	32
Efectos fisiológicos	32
Efectos mecánicos	33
3.6. Indicaciones y contraindicaciones “masaje geotermal”	33 - 34
3.7. Preparación del espacio terapéutico	35
Ambiente	35
Materiales	35
Tipos de piedras	35
Formas de aplicación	35
Limpieza de las piedras y de los implementos	36
Seguridad e higiene	36
Temperatura del agua para calentar las piedras	36
Profundidad de la presión con las piedras en la piel	36
Calentamiento de las Piedras	36
Preparación de la Piel	36
Exfoliación	36
Aclarado	36
3.8. Apertura y activación de chacras	37
3.9. Protocolo (paso a paso)	38- 43
Evaluación unidad 3	44

3. Masaje Geotermal

El masaje geotermal es una ancestral técnica terapéutica que invita a sumergirnos en un viaje sensorial donde el calor de las piedras volcánicas se fusionan con la sabiduría ancestral para brindar una experiencia de profunda relajación y bienestar. Esta práctica milenaria aprovecha el poder curativo de las piedras que al ser calentadas liberan iones negativos que son partículas cargadas eléctricamente que promueven la relajación, reducen el estrés y equilibran el sistema nervioso. Esta unidad explora los fundamentos teóricos y prácticos del masaje geotermal, descubre cómo la aplicación estratégica de piedras volcánicas sobre el cuerpo combinada con técnicas de masaje específicas puede aliviar tensiones musculares, mejorar la circulación sanguínea, reducir la inflamación y promueve una sensación de bienestar general favoreciendo la producción de serotonina neurotransmisor asociado a la felicidad y neutralizando los radicales libres responsables del envejecimiento celular.

En este capítulo. Se descubrirá cómo los aceites esenciales y la alineación de los centros energéticos del cuerpo pueden potenciar los beneficios de esta terapia holística.

A través de una descripción detallada del protocolo de masaje geotermal, paso a paso, se proporcionarán las herramientas necesarias para realizar esta técnica de manera segura y efectiva. Desde la preparación de las piedras hasta la elección de los aceites esenciales, cada detalle será analizado para garantizar una experiencia terapéutica óptima para los clientes.

Al finalizar esta unidad no solo habrá adquirido conocimientos teóricos sólidos sobre el masaje geotermal, sino que también tendrá el criterio necesario para diferenciar y ofrecer protocolos holísticos profesionales. Les invitamos a ser parte de el fascinante mundo de las terapias holísticas y descubrir los beneficios transformadores del masaje geotermal.

1.1. Historia

Mucho antes de nuestros días diferentes civilizaciones han utilizado las propiedades de las piedras a diferentes temperaturas para sus fines. En China, la dinastía Shang fue de las primeras en aprovechar las propiedades terapéuticas de las piedras con uso medicinal.

La antigua civilización romana que ya era experta en spa y balnearios aplicaba también las propiedades de las piedras en beneficio de su salud: los romanos tomaban baños calientes y tras éstos se recostaban sobre el mármol frío para relajarse y aliviar dolores corporales.

Esta técnica se remonta a varias civilizaciones antiguas.

Culturas Indígenas: Las piedras calientes se han utilizado durante siglos por diversas culturas indígenas alrededor del mundo incluyendo a los pueblos nativos americanos que utilizaban las piedras calentadas para fines ceremoniales y terapéuticos.

Antiguo Egipto y China: En el Antiguo Egipto y en la China antigua, las piedras calientes también se usaban con fines medicinales. Se creía que estas piedras ayudaban a mejorar la circulación y aliviar dolores musculares.

Hawaianos y “Lomi Lomi”: En la tradición hawaiana, el masaje “Lomi Lomi” a menudo incorporaba piedras calientes. Los hawaianos utilizaban estas piedras, calentadas por el sol, para relajar los músculos y promover la curación.

Renacimiento del Masaje Geotermal: En la década de 1990, el masaje con piedras calientes experimentó un resurgimiento en popularidad gracias a Mary Nelson, una terapeuta de masaje estadounidense. Ella desarrolló una técnica específica conocida como “LaStone Therapy”, que combinaba el uso de piedras calientes y frías para equilibrar la energía del cuerpo y proporcionar una experiencia de masaje profunda y relajante (Narah, 2021).

Narah. (2021). Centrosarah. Obtenido de <https://www.centrosarah.com/masaje-con-piedras-volcanicas-calientes/>

3.2. Origen

El masaje geotermal como hemos mencionado raíces profundas en diversas culturas antiguas. Su origen se asocia principalmente con prácticas de la medicina oriental, donde se empleaban técnicas que consideraban la energía vital del cuerpo y sus centros energéticos conocidos como chacras.

Históricamente civilizaciones como los sumerios y los egipcios utilizaban fricciones y calor para tratar dolencias. En Sumeria se realizaban masajes con aceites mientras que en Egipto se usaban piedras calientes para aliviar el dolor y mejorar la respiración. Además en culturas de América y Australia se combinaban saunas con el uso de piedras y plantas aromáticas para terapias de sanación.

centrosarah. (25 de marzo de 2019). Obtenido de <https://www.centrosarah.com/masaje-con-piedras-volcanicas-calientes/>

En la actualidad el masaje geotermal utiliza piedras de basalto que retienen el calor colocándolas en puntos estratégicos del cuerpo para equilibrar la energía, liberar tensiones y promover la



El poder sanador de las piedras volcánicas, conectando cuerpo y alma a través del calor de la Tierra.



El arte del Masaje con Piedras Calientes: Canalizando la energía de la Tierra para aliviar tensiones y restaurar el equilibrio interior.

relajación. Esta técnica ha ganado popularidad en spas y centros de bienestar destacando por sus múltiples beneficios físicos y emocionales (centrosnarah, 2019).

centrosnarah. (25 de marzo de 2019). Obtenido de <https://www.centrosnarah.com/masaje-con-piedras-volcanicas-calientes/>

3.3. Actualidad

La terapia geotermal es una técnica de masaje en la que se utilizan piedras generalmente de basalto (una roca volcánica) que se calientan y se colocan en diferentes partes del cuerpo. El objetivo es promover la relajación, aliviar la tensión muscular y mejorar la circulación.

3.4. Etimología del término “masaje geotermal”

La etimología del término “masaje geotermal” se deriva de dos componentes principales: Masaje: Proviene del francés “massage”, que a su vez se deriva del verbo “masser” (masajear). Este término se asocia con el verbo griego “masso” que significa “amasar” o “frotar”

Geotermal: Este término está compuesto por las palabras griegas “geo” que significa “tierra” y “thermos” que significa “calor”. Por lo tanto, “geotermal” se refiere al calor proveniente de la tierra unidos, “masaje geotermal” describe una técnica de masaje que utiliza el calor de piedras naturales, calentadas previamente, para aplicar sobre el cuerpo y así proporcionar efectos terapéuticos (Baccino, 2024).

Baccino, M. (2024). Academia.edu. Obtenido de https://www.academia.edu/118336477/CONCEPTO_Y_ETIMOLOG%C3%8DA_DEL_MASAJE



Freepik ©

Antes de realizar cualquier tipo de terapia, es fundamental consultar primero con un especialista, especialmente si existen antecedentes médicos.

Glosario

Efectos fisiológicos. Cambios o respuestas del cuerpo humano ante estímulos o acciones, relacionados con el funcionamiento normal de sus sistemas y órganos.

Vasodilatación. Dilatación de los vasos sanguíneos.

Endorfinas. Hormonas producidas por el sistema nervioso central y la glándula pituitaria que actúan como analgésicos naturales y están asociadas con la sensación de bienestar y placer

3.5. Mecanismo de acción y beneficios

- **Relajación muscular:** El calor de las piedras ayuda a relajar los músculos tensos, lo que facilita el trabajo del terapeuta al aplicar técnicas de masaje más profundas sin causar molestias.
- **Mejora de la circulación:** El calor dilata los vasos sanguíneos lo que mejora el flujo de sangre y oxígeno a los tejidos favoreciendo la eliminación de toxinas y reduciendo la inflamación.
- **Alivio del dolor:** El masaje con piedras calientes puede ayudar a aliviar dolores musculares, articulares y problemas crónicos, como la fibromialgia o la artritis gracias a la combinación de calor y masaje (SILICIUM, 2024).

SILICIUM. (2024). Obtenido de <https://siliciumg5.com/blog/masaje-piedras-calientes/>

Efectos fisiológicos

- **Vasodilatación:** El calor de las piedras provoca la dilatación de los vasos sanguíneos, mejora la circulación y aumenta el flujo sanguíneo a los músculos y tejidos.
- **Aumento de la temperatura corporal local:** El calor eleva la temperatura local de los tejidos y ayuda a aliviar el dolor y la rigidez.
- **Estimulación del sistema nervioso:** El calor puede activar los receptores nerviosos, reducir la percepción del dolor y proporcionar una sensación de bienestar.
- **Liberación de endorfinas:** La relajación inducida por el masaje puede estimular la liberación de endorfinas, los analgésicos naturales del cuerpo, que mejoran el estado de ánimo y alivian el dolor.
- **Desintoxicación:** Mejora la circulación linfática y sanguínea facilita la eliminación de toxinas y productos de desecho del cuerpo.
- **Relajación del Sistema Nervioso:** El masaje con piedras calientes puede inducir un estado de relajación profunda, reducir niveles de estrés y ansiedad.



Freepik ©

Efectos Mecánicos

- **Relajación Muscular:** La presión y el calor de las piedras ayudan a relajar las fibras musculares tensas y contracturadas.
- **Mejora de la Circulación Sanguínea:** La aplicación de presión y el calor de las piedras aumentan el flujo sanguíneo llevando más oxígeno y nutrientes a los tejidos y facilitando la eliminación de desechos.
- **Estimulación del Sistema Linfático:** La combinación de movimiento y calor ayuda a estimular el flujo linfático mejora la eliminación de toxinas.
- **Alivio del Dolor:** La presión y el calor de las piedras pueden aliviar el dolor muscular y articular, reduciendo la inflamación y la tensión.
- **Incremento de la Flexibilidad:** La relajación muscular y la mejora de la circulación facilitan un mayor rango de movimiento en las articulaciones.
- **Penetración Profunda:** Las piedras permiten una penetración más profunda en los tejidos sin ejercer demasiada presión lo que es beneficioso para liberar tensiones profundas y nudos musculares (BENITEZ, 2022).

BENITEZ, J. A. (8 de Noviembre de 2022). Dialnet. Obtenido de <file:///C:/Users/Marcelo/Downloads/Dialnet-ElMasajeTerapeuticoEnLesionesMuscularesProducidasP-5030431.pdf>



Se recomienda la práctica de terapias holísticas para promover el alivio y la relajación integral del cuerpo.

TABLA 1.

3.6. Indicaciones y contraindicaciones masaje geotermal

NIVEL	RESULTADOS	INDICACIONES	CONTRAINDICACIONES
Sistema Circulatorio	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar el flujo sanguíneo. • Mejorar la oxigenación de los tejidos. • Favorecer la eliminación de toxinas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tratamientos estéticos (celulitis, adiposidades localizadas, piernas cansadas). • Retención de líquidos. • Mala circulación sanguínea • Edemas y várices leves. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trombosis o flebitis • Hipertensión no controlada • Enfermedades cardíacas graves • Hemofilia.
Sistema Muscular	<ul style="list-style-type: none"> • Relajar los músculos tensos. • Aliviar el dolor muscular. • Mejorar la flexibilidad y elasticidad muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contracturas musculares. • Dolor muscular crónico. • Recuperación post-ejercicio. • Tensión muscular por estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lesiones musculares recientes (desgarros o esguinces graves) • Inflamación aguda de los músculos • Enfermedades neuromusculares degenerativas graves.
Sistema Nervioso	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuir el estrés. • Relajar el sistema nervioso. • Reducir la fatiga mental. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desequilibrio energético (fatiga crónica, falta de vitalidad). • Prácticas de sanación energética (reiki, chacras). • Sensación de agotamiento o bloqueo energético. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estado de salud física grave que requiera intervención médica. • Hipersensibilidad a terapias energéticas.
Dérmico	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la textura de la piel. • Estimular la circulación capilar. • Promover la eliminación de células muertas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora de la textura de la piel. • Exceso de piel seca o áspera. • Estimulación capilar superficial. 	<ul style="list-style-type: none"> • Heridas abiertas. • Infecciones cutáneas activas • Quemaduras recientes. • Alergias o sensibilidades a los aceites o piedras calientes.
Sistema Metabólico	<ul style="list-style-type: none"> • Acelerar el metabolismo. • Estimular la eliminación de desechos. • Promover la desintoxicación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tratamientos de detoxificación. • Aceleración del metabolismo lento. • Retención de toxinas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermedades metabólicas graves (diabetes descontrolada, hipertiroidismo). • Deshidratación severa.
Sistema Inmunológico	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer las defensas del cuerpo. • Estimular la producción de glóbulos blancos. • Reducir la inflamación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Refuerzo general del sistema inmunitario. • Fases de recuperación post-enfermedad • Procesos inflamatorios leves 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermedades autoinmunes activas. • Fiebre o infecciones activas.

TABLA 1.

3.6. Indicaciones y contraindicaciones masaje geotermal

NIVEL	RESULTADOS	INDICACIONES	CONTRAINDICACIONES
Emocional y Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> • Inducir una profunda relajación emocional. • Reducir los niveles de ansiedad y estrés. • Aumentar la sensación de bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrés, ansiedad y depresión leves. • Estados emocionales alterados. • Necesidad de relajación profunda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos psiquiátricos graves. • Episodios psicóticos.
Emocional y Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> • Inducir una profunda relajación emocional. • Reducir los niveles de ansiedad y estrés. • Aumentar la sensación de bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrés, ansiedad y depresión leves • Estados emocionales alterados • Necesidad de relajación profunda 	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos psiquiátricos graves. • Episodios psicóticos.
Sistema Linfático	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular la circulación linfática. • Favorecer la eliminación de líquidos retenidos. • Ayudar a desintoxicar el cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Retención de líquidos • Linfedema leve • Necesidad de detoxificación linfática. 	<ul style="list-style-type: none"> • Infecciones activas en el sistema linfático. • Linfedema severo o no controlado.
Sistema Articular	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la movilidad articular. • Reducir la rigidez. • Aliviar el dolor en las articulaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor articular leve a moderado. • Rigidez articular. • Recuperación post-traumática en articulaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Artritis en fase aguda. • Lesiones articulares severas.
Sistema Respiratorio	<ul style="list-style-type: none"> • Promuever una respiración más profunda. • Relajar el sistema respiratorio. • Favorecer el intercambio de gases. 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas respiratorios leves (asma leve, bronquitis crónica). • Estrés que afecta la respiración. • Tensión en el pecho. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermedades respiratorias graves (neumonía, bronquitis aguda). • Dificultad respiratoria aguda.
Hormonal	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrar el sistema endocrino. • Reducir los síntomas del estrés hormonal. • Regular el ciclo hormonal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desequilibrio hormonal leve (síndrome premenstrual, menopausia). • Estrés hormonal relacionado con el sistema endócrino. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos endocrinos graves no controlados (hipotiroidismo grave, diabetes descompensada).
Sistema Digestivo	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular la digestión. • Mejora el tránsito intestinal. • Aliviar la tensión en la zona abdominal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Digestión lenta. • Tensión abdominal por estrés. • Problemas de tránsito intestinal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos digestivos graves (úlceras, colitis, pancreatitis). • Dolor abdominal agudo sin diagnóstico.
Sistema Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la claridad mental. • Aumentar la concentración. • Reducir la fatiga mental. 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de claridad mental • Fatiga mental • Necesidad de mejorar la concentración. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alteraciones cognitivas graves (demencia avanzada, Alzheimer en fase aguda).
Vibracional	<ul style="list-style-type: none"> • Armonizar las frecuencias vibratorias del cuerpo. • Promuever una sensación de equilibrio energético. • Elevar la vibración interna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desequilibrio energético o sensación de agotamiento. • Necesidad de armonización vibratorial. • Terapias complementarias en sanación holística. 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas con rechazo a terapias alternativas. • Hipersensibilidad a estímulos vibratorias.

3.7. Preparación del espacio terapéutico

Ambiente

- Asegurarse que la sala de masajes esté a una temperatura agradable.
- Usar música relajante y una iluminación suave para crear un ambiente tranquilo.

Materiales

- Piedras volcánicas o piedras de río. (grandes, medianas y pequeñas) alrededor de 30 piedras.
- Aceites esenciales y portador.
- Toallas calientes y frías.
- Camilla de masaje.
- Estufa de vapor.



Freepik ©



Freepik ©



Freepik ©

Tipos de Piedras

- **Basalto:** el basalto proviene de las piedras de lava, gracias a esto son capaces de retener el calor y son las más utilizadas en la terapia con piedras calientes. Son suaves y retienen el calor de manera eficiente, lo que las hace ideales para relajar los músculos y aliviar la tensión. Estas piedras calientes basalto son, sin duda, una de las mejores opciones para masajes relajantes (MaterialEstetica, 2020).

MaterialEstetica. (2020). Obtenido de <https://www.materialestetica.com/blog/es/tipos-piedras-spa-masajes-terapeuticos/#:-:text=Basalto%3A%20las%20piedras%20de%20basalto,mejores%20opciones%20para%20masajes%20relajantes>

- **Mármol:** el mármol es conocido por su frescura y se utiliza en terapias de contrastes térmicos para reducir la inflamación y estimular la circulación, son ideales para usar en el rostro, para calmar la mente y aliviar el estrés. Se cree que tienen propiedades espirituales y relajantes (MaterialEstetica, 2020).

MaterialEstetica. (2020). Obtenido de <https://www.materialestetica.com/blog/es/tipos-piedras-spa-masajes-terapeuticos/#:-:text=Basalto%3A%20las%20piedras%20de%20basalto,mejores%20opciones%20para%20masajes%20relajantes>

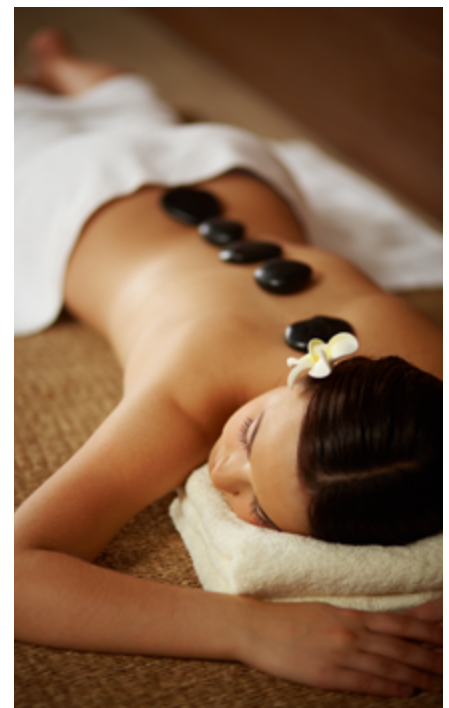
- **Obsidiana:** la obsidiana es una roca volcánica que se forma cuando el magma volcánico se enfría y solidifica al salir a la superficie, se utiliza para liberar la tensión y el estrés emocional. Se cree que ayuda a eliminar bloqueos emocionales, lo cual es ideal para las terapias de masaje (COSMOPOLITAN, 2023).

COSMOPOLITAN. (2023). Obtenido de <https://www.cosmopolitan.com/es/horoscopo/extra/a40540642/piedra-obsidiana-propiedades-beneficios-usos/>

Formas de aplicación

- Las piedras se deben colocar sobre el cuerpo del paciente durante las exhalaciones de esta manera se tolera más fácilmente el calor y peso de las piedras
- Para levantar las piedras se recomienda que sea durante las inhalaciones de esta manera el cuerpo pareciera ayudar a levantar las piedras y así se pueden retirar con más facilidad
- Las piedras pueden colocarse debajo del cuerpo del cliente en lugares estratégicos tales como los glúteos, la cúspide occipital, el hombro y el muslo.
- Se pueden poner piedras debajo del cliente bajo una toalla en dos hileras a lo largo del recorrido de los músculos erectores espinales desde el surco hasta las vértebras cervicales. Luego se le indica al cliente que se recueste sobre las piedras paulatinamente. La cantidad de piedras depende del tamaño del cliente y el arco de la columna.
- Las piedras también pueden ser colocadas en lugares estratégicos como son los centros de energía o también conocidos como chacras
- Se pueden colocar en las plantas de las manos y los pies para mantener la temperatura corporal.
- Las piedras más grandes se pueden colocar sobre el sacro, sobre el abdomen o de bajo del abdomen.
- Las piedras más pequeñas se pueden colocar entre los dedos de pies para mantener el calor.

Las piedras deben tener la temperatura adecuada para colocar sobre la piel del paciente.



El paciente debe sentirse cómodo durante toda la sesión.

Freepik ©



Freepik ©

Las piedras de masaje deben desinfectarse adecuadamente y almacenarse en un lugar seco para garantizar su higiene y mantener sus propiedades terapéuticas, evitando la proliferación de bacterias y hongos.

Limpieza de las piedras y de los implementos

Después de cada sesión es imprescindible limpiar y desinfectar todas las piedras y herramientas utilizadas. Las piedras deben lavarse con agua tibia y jabón antibacteriano, luego deben ser desinfectadas con una solución adecuada. Los implementos adicionales como toallas deben ser lavados y desinfectados a alta temperatura. Mantener una higiene rigurosa evita la propagación de bacterias y garantiza un entorno seguro para el cliente.

Seguridad e higiene

El terapeuta debe seguir protocolos estrictos de higiene personal y usar ropa limpia y adecuada. Las manos deben lavarse antes y después de cada sesión y si es posible utilizar guantes desechables en caso de cortes o heridas abiertas. El área de trabajo debe estar limpia y libre de obstrucciones y las superficies deben desinfectarse regularmente para evitar la contaminación cruzada.

Temperatura del agua para calentar las piedras

El agua utilizada para calentar las piedras debe mantenerse a una temperatura controlada de entre 50°C y 60°C (120°F-140°F) para evitar quemaduras en el cliente. Es importante medir la temperatura con un termómetro antes de aplicar las piedras y asegurarse de que no estén demasiado calientes al tacto antes de colocarlas en la piel del cliente.

Profundidad de la presión con las piedras en la piel

La presión aplicada con las piedras debe ser moderada y controlada, adaptándose a la sensibilidad de cada cliente. Es importante comenzar con una presión suave y aumentar gradualmente si el cliente lo tolera. Aplicar demasiada presión puede causar molestias, hematomas o incluso dañar los tejidos blandos (Teoría y práctica del masaje terapéutico, 2010).

(2010). En M. F. Bech, *Teoría y práctica del masaje terapéutico* (pág. 467). Milady.



Freepik ©

Friciones



Freepik ©

Amasamiento



Freepik ©

Presiones



Freepik ©

- Exfoliación: Retirar células muertas.
- Aclarado: Retirar el exfoliante con una toalla húmeda.

Calentamiento de las Piedras

Calentar las piedras en un calentador de piedras o en una olla con agua a una temperatura adecuada (aproximadamente 120-130°F o 50-55°C). Probar la temperatura en su piel antes de aplicarlas al cliente.

Preparación de la Piel

Limpiar la piel del paciente con una toalla húmeda tibia para abrir los poros. En esta parte puede utilizar un limpiador corporal para mejorar la preparación.

Exfoliación

Aplicar un exfoliante suave adecuado para el tipo de piel del paciente. Masajear el exfoliante en la piel con movimientos circulares, prestar atención a las áreas más rugosas como codos, rodillas y pies. Dejar que el exfoliante actúe por unos minutos.

Aclarado

Usar una toalla húmeda tibia para retirar el exfoliante, asegúrese de eliminar todos los residuos.

3.8. Apertura y activación de Chakras

Preparación Personal

- Lavar sus manos para limpiar cualquier energía negativa.
- Tomar varias respiraciones profundas para centrarte y calmar su mente.

Procedimiento de Apertura de Chakras

1. Chakra Raíz (Muladhara)

Ubicación: Base de la columna vertebral.

Método: Colocar la mano derecha a la altura la zona del hueso púbico, palma hacia abajo haciendo movimientos en sentido horario. Visualiza una luz roja intensa y cálida en esta área. Respirar profundamente y sienta cómo esta energía se activa.

2. Chakra Sacro (Svadhithana)

Ubicación: Justo debajo del ombligo.

Método: Colocar la mano derecha a la altura del abdomen, justo debajo del ombligo. Con 5 movimientos en sentido horario, visualizar una luz naranja brillante. Sentir el calor y la energía moviéndose en esta área mientras respira profundamente.

3. Chakra del Plexo Solar (Manipura)

Ubicación: En el área del estómago, entre el ombligo y el esternón.

Método: Colocar la mano derecha a la altura del estómago, con 5 movimientos en sentido horario visualizar una luz amarilla radiante. Sentir la energía fluyendo y expandiéndose mientras respira profundamente.

4. Chakra del Corazón (Anahata)

Ubicación: Centro del pecho.

Método: Colocar la mano derecha a la altura el pecho, en el centro. Visualizar una luz verde brillante o rosada. Sentir cómo esta energía se expande por todo tu pecho y más allá mientras respira profundamente.

5. Chakra de la Garganta (Vishuddha)

Ubicación: Garganta.

Método: Colocar la mano derecha a la altura la garganta. Visualizar una luz azul brillante. Sentir la energía fluyendo en su garganta, permitiendo una comunicación clara y abierta, mientras respira profundamente.

6. Chakra del Tercer Ojo (Ajna)

Ubicación: Entre las cejas.

Método: Colocar la mano derecha a la altura de la frente, entre las cejas. Visualizar una luz índigo (azul oscuro). Sentir la energía activando tu intuición y percepción mientras respira profundamente.

7. Chakra de la Corona (Sahasrara)

Ubicación: Parte superior de la cabeza.

Método: Colocar la mano derecha a la altura de la parte superior de la cabeza. Con 5 movimientos en sentido horario, visualizar una luz violeta o blanca brillante. Sentir la conexión con el universo y la energía divina fluyendo respirar profundamente (Bony, s.f.).

Bony, P. (s.f.). *beyogabcn*. Obtenido de <https://beyogabcn.com/chakras/>

Glosario

Chakras: Centros de energía en el cuerpo humano según la tradición hindú, ubicados a lo largo de la columna vertebral, que se cree que influyen en diferentes aspectos físicos, emocionales y espirituales (beaire, s.f.)



Equilibrar los chakras es clave para optimizar el flujo de energía, promoviendo salud integral y bienestar tanto físico como emocional.

Freepik ©

Freepik ©



MULADHARA
Root Chakra
Basic Trust



SWADHITHANA
Sacral Chakra
Sexuality, Creativity



MANIPURA
Solar Plexus
Wisdom, Power



ANAHATA
Heart Chakra
Love, Healing



AJNA
Throat Chakra
Communication



VISHUDDHA
Third Eye
Awareness



SAHASRARA
Crown Chakra
Spirituality

3.9. Protocolo Masaje Geotermal

Protocolo & Maniobras

MATERIALES

- Aceite, estufa para calentar las piedras, kit de piedras, 2 toallas grandes, dos pequeñas, dos medianas, kit de camilla

FASE DE PREPARACIÓN

- Acomodar al del Cliente
- Exfoliación Corporal
- Ducha o Aclarado
- Acomodar del Cliente en Prono
- Apertura de Chacras

Inicio-FASE DE PREPARACIÓN



LuisHerrera ©

1. Acomodar al paciente: Acomodar al paciente en prono.



Freepik ©

2. Exfoliación : Exfoliar las zonas que se vaya a trabajar el masaje con piedras



Freepik ©

3. Ducha o aclarado: Retirar el exfoliante.

Inicio-FASE NÚCLEO

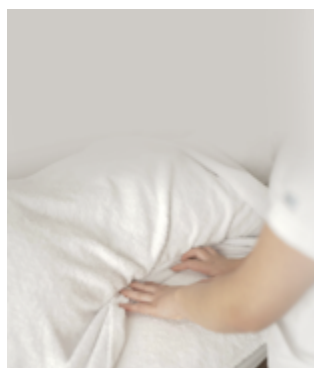


LuisHerrera ©

4. Apertura de chacras: Aperturas los 7 chacras en cada punto haciendo círculos con tu mano.



5. Contratación de piedras: Dejar las piedras en reposo en una temperatura en la que el paciente se sienta cómodo.



6. Cobertura de apoyo: Cubrir al paciente con toallas o sábanas para cubrir.



EmmieChoez ©

7. Afloración y lubricado de pie: Lubricar el pie con aceite y realizar una afloración con las piedras, subir por los laterales y bajar.



LuisHerrera ©

8. Afloración y lubricado de pierna: Lubricar la pierna con aceite y realizar una afloración, subir por los laterales y bajar.



9. Fricción longitudinal ascendente y descendente: Realizar una fricción por los laterales y centro de manera ascendente.



10. Fricción plantar: Realizar la fricción con la palma de la mano con dirección a la planta.



11. Amasamiento torción: Realizar un amasamiento creando la torsión desde las laterales hacia el centro.

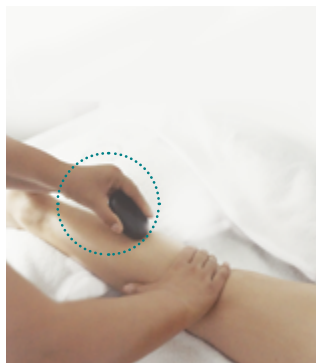
Protocolo Masaje Geotermal

Protocolo & Maniobras

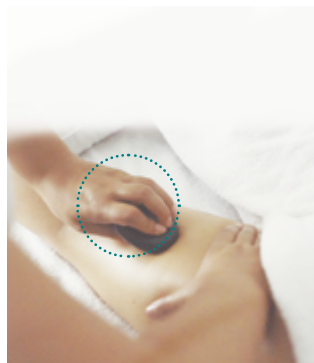


LuisHerrera ©

12. Amasamiento palmo doble: Pinzando paralelamente comprimimos la musculatura de manera ascendente.



13. Presión en canto: Deslizar la piedra en punta con dirección vertical y presionar.



14. Presión despegue: Colocar de forma lateral de la piedra en forma de despegue, desde el pie subir hasta la zona inguinal



EmmieChoez ©

15. Amasamiento mixto: Colocar en una mano la piedra y la otra mano comprime de manera manual..

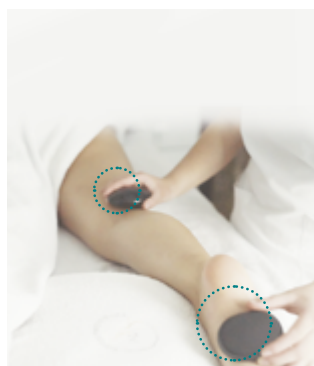


LuisHerrera ©

16. Vibraciones: Colocar una mano encima de la otra con la piedra en contacto y realizar vibraciones.



17. Afloración: Realizar una afloración, subir por los laterales y bajar por el centro.



18. Contactación hueco poplíteo y planta: Dejar reposar las piedras en hueco poplíteo y en la planta del pie.



19. Retirar las piedras: Retirar las piedras de la espalda las cuales previamente se dejó en contactación



LuisHerrera ©

20. Afloraciones en espalda: Realizar una afloración en toda la espalda siguiendo la dirección de la musculatura



21. Fricciones en espalda: Roces rápidos y medios para calentar y relajar



22. Longitudinales ascendente y descendente: Realizar fricciones de arriba hacia abajo abarcando toda la espalda incrementando la presión.



23. Circular en cervicales: Realizar círculos en cervicales Y trapecio con el canto y todo el cuerpo de la piedra.

Protocolo Masaje Geotermal

Protocolo & Maniobras



LuisHerrera ©

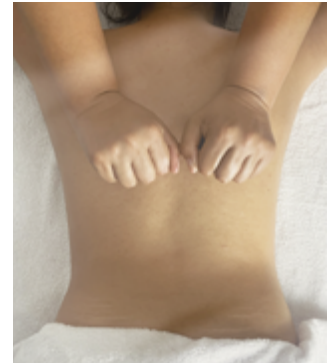
24. Peri escapular descendente: Friccionar circundando la escápula de manera circular



25. Enlace en cuadrado lumbar: En dirección horizontal siguiendo el cuadrado.



26A. Palmar doble descendente en espalda: Pinzamos las piedras con ambas manos y ejercemos compresión con las palmas.



26B. Palmar doble descendente en espalda: En forma circular y semicircular.



LuisHerrera ©

27. Palmar doble descendente en brazo: Con las palmas de las manos en paralela hasta el final del brazo.



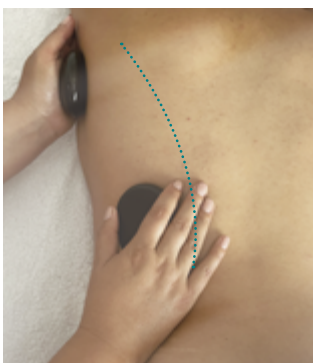
28. Presión en canto en brazo: Realizar presión con piedra en punta hasta finalizar el brazo.



29. Presión fija en palma y estiramiento de dedos: y estiramiento de dedos: Realizar presión con la piedra en posición en canto y estirar los dedos a por uno



30. Contactación palma: Dejar en reposo una piedra en la palma de la mano



LuisHerrera ©

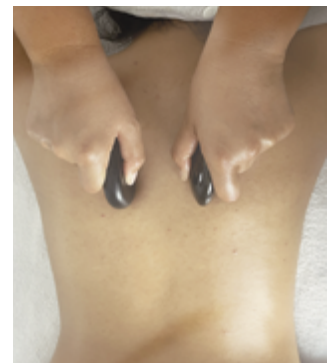
31. Fricción lateral y piedra: Realizar una fricción en el lateral de la espalda y en las palmas de las manos ubicar las piedras



32. Palmar descendente doble en cuadrado Lumbar, cervicales: Amasar con las palmas presionando las piedras en forma horizontal



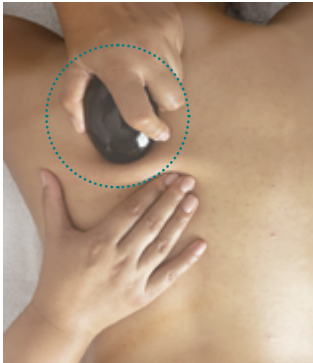
33. Presiones espalda cuello: pinzar las piedras y con las manos en paralelo realizar la presión desde el cuello hasta finalizar la espalda, sin presionar sobre hueso.



34. Presión vertical en canto: Con la piedra en forma de encanto, realizar la presión en forma descendente

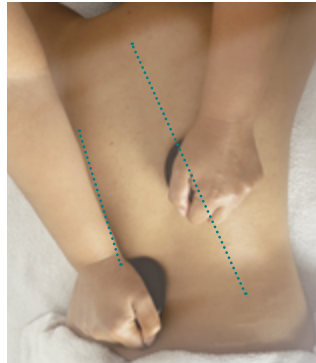
Protocolo Masaje Geotermal

Protocolo & Maniobras



LuisHerrera ©

35. Presión mixta para vertebral: En una mano sujetando la piedra y en otra realizar una presión manual despegando el tejido.



36. Amasamiento Palmar doble externo en dorsal y cervical: un amasamiento con las piedras.



37. Contactación de piedras en lumbar y dorsal: Dejar en reposo las piedras en la zonas lumbar y dorsal, y continuar masajeando la zona cervical.



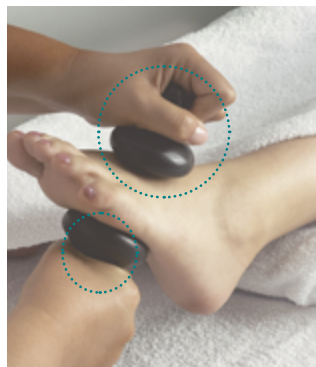
38. Amasamiento doble lateral en cuello: Realizar un amasamiento con las piedras en los laterales.

Paciente-Decúbito Supino



LuisHerrera ©

39. Decúbito Supino acomodación: Acomodar al paciente en decúbito supino



40. Afloraciones en pie: Realizar una afloración con la piedra champiñón y realizar un afloración en sánduche.



41. Presión en canto: Realizar unas presiones con las piedras en posición de en canto



42. Contactación en pie: Dejar reposar las piedras en tibias y continuar.

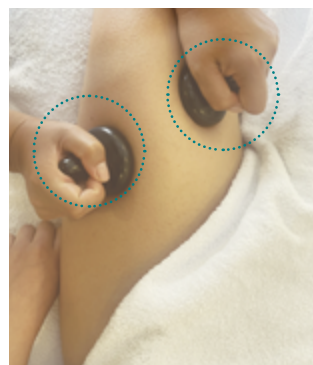


LuisHerrera ©

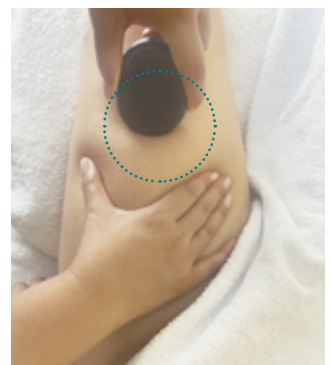
43. Longitudinal ascendente y descendente: Realizar presiones en la pierna de forma ascendente.



44. Palmar doble en cuádriceps: Realizar amasamientos con las piedras.



46. Torsión: Amasar desde los laterales hacia adentro causando una torsión en el centro de la pierna.



47. Presión en canto: Realizar presiones con la piedra.

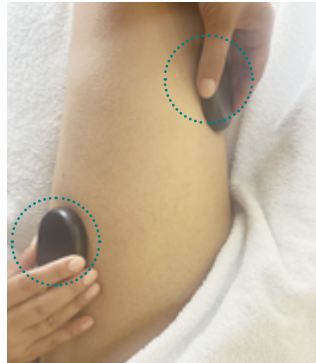
Protocolo Masaje Geotermal

Protocolo & Maniobras



LuisHerrera ©

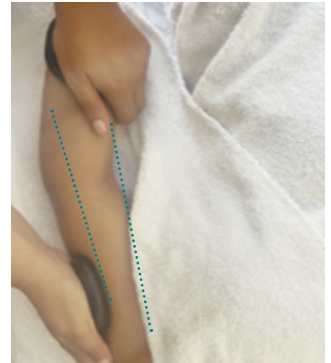
48. Presión mixta: Realizar presiones con la mano y en la otra mano.



49. Fricción: Realizar fricciones medio lentas.



50. Afloraciones: Realizar pases mas lentos para cambiar.

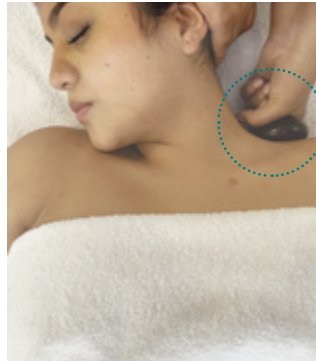


51. Amasamiento Palmar ascendente: Realizar un amasamiento con las piedras en las palmas de las manos en todo el brazo de forma.



LuisHerrera ©

52. Fricciones descendentes: Realizar fricciones con las piedras de forma descendente, haciendo presión.



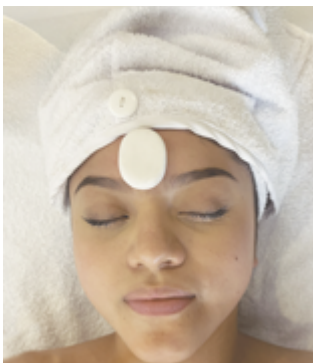
53. Circulares en trapecio: Realizar círculos en el trapecio con la piedra.



54. Presiones fijas champiñón: Realizamos presiones fijas circulares, controlando la fuerza en la zona del trapecio.

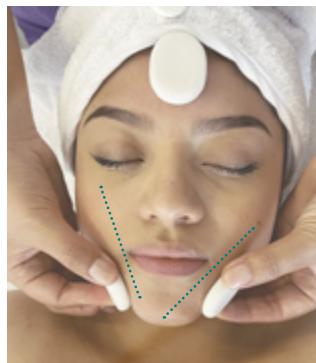


55. Contactación de piedras: Dejar reposar las piedras.

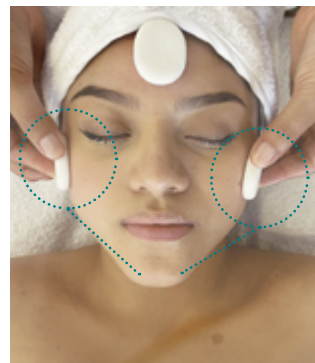


LuisHerrera ©

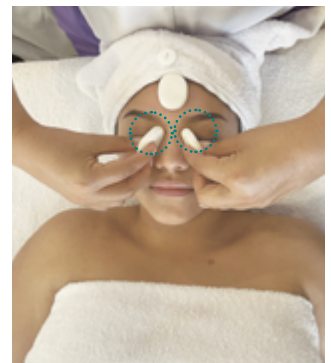
56. Contactación chakra: Dejar reposar una piedra de mármol en Ajna Chakra.



57. Fricciones ascendente musculatura: Con dos piedras pequeñas realizar fricciones con movimientos ascendente siempre siguiendo la musculatura facial.



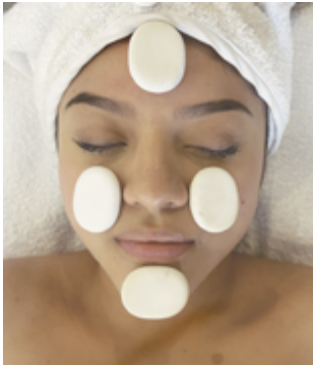
58. Fricciones ascendente musculatura: Realizar fricciones con movimientos ascendente en diagonal siempre siguiendo la musculatura facial.



59. Presión en canto orbitales, lacrimal: Realizar fricciones con movimientos ascendente en diagonal siempre siguiendo la musculatura facial.

Protocolo Masaje Geotermal

Protocolo & Maniobras



LuisHerrera ©

60. Contactación Final: Dejar reposar las piedras a una temperatura adecuada al paciente.

Cierre Sesión-FASE FINALIZACIÓN



61. Entrega del té: terminar el servicio con un té para el paciente, mientras recibe la asesoría profesional.

DESCANSO

- En este espacio el paciente tendrá 10 min para poderse despertar o reincorporarse



“Con la energía ancestral de la tierra, el masaje geotermal equilibra cuerpo y alma, conectándote con la serenidad profunda.”



LuisHerrera ©

62. Rutina cosmética: terminar el servicio con un té para el paciente, mientras recibe la asesoría profesional.

Proceso Final de la Sesión de Masaje con Piedras Calientes

Retirar las Piedras: Al finalizar la sesión, las piedras se retirarán cuidadosamente del cuerpo para evitar cualquier incomodidad.

Asesoría y recomendaciones: Se explicará al paciente las siguientes sugerencias para maximizar los beneficios del masaje:

- **Hidratación:** Beber agua para eliminar toxinas.
- **Descanso:** Evitar actividades físicas intensas.
- **Mantener el Calor:** Permanecer abrigado y evitar cambios bruscos de temperatura.
- **Observación:** Estar atento a posibles reacciones y comunicarlas al terapeuta si es necesario.



Evaluación Unidad 3

Nombre:

Nivel:

Fecha:

Responder las siguientes preguntas de acuerdo a la información presentada en el texto.

1. ¿Qué es el Masaje Geotermal?

2. ¿Qué tipo de piedras se utilizan comúnmente en el Masaje Geotermal?

3. ¿Quién fue Mary Nelson y qué desarrolló en la década de 1990?

4. ¿Cuáles son dos efectos principales del Masaje Geotermal?

5. ¿Cómo ayuda el Masaje Geotermal a la circulación?

6. ¿Por qué no es recomendable el Masaje Geotermal para personas con problemas cardíacos?

7. ¿Qué se debe hacer antes de aplicar las piedras en el cuerpo del paciente?

8. ¿Cuáles son algunas contraindicaciones del Masaje Geotermal?

9. ¿Qué efecto tiene el Masaje Geotermal sobre el estrés y la ansiedad?

10. ¿Cuáles son dos efectos mecánicos del Masaje Geotermal?

4

Unidad 4 *Masaje con pindas*

“Deja que la calidez y el aroma de las pindas reconecten tu cuerpo y espíritu en un viaje de relajación profunda.”



4

Unidad 4

Contenido

Masaje con Pindas

	PAG.
4. Masaje ayurvédico con Pindas	47
4.1. Historia	47
4.2. Concepto.....	47
4.3. Etimología	47
4.4. Mecanismo de acción	47
Beneficios	48
Efectos fisiológicos	48
Efectos mecánicos.....	48
Indicaciones contraindicaciones	48
Resultados	48
4.5. Preparación antes del masaje	49
Ambiente	49
Materiales	49
4.6. Preparación de las pindas	49
Materiales elaboración.....	49
Elaboración	49
4.7. Masaje relajante con pindas.....	50
Preparación	50
Preparación ambiente	50
Preparación del cliente	50
Aplicación de las pindas	50
Tratamiento de áreas específicas	50
Cierre del masaje	50
Recomendaciones.....	50
4.8. Clasificación de pindas preparación de pindas	50
Exfoliante-Tonificante	50
Pindas Astringentes Exfoliantes	51
Pindas Anticelulíticas.....	51
Pindas Relajantes	51
4.9. Protocolo de Pindas	52-55
Evaluación Unidad 4	56

4. Masaje Ayurvédico con Pindas

Conocer a fondo una técnica de masaje implica sumergirse en su historia, explorar sus orígenes, influencias externas y evolución a lo largo del tiempo. Esto permite comprender mejor el contexto actual y vislumbrar su potencial futuro en ámbitos artísticos, culturales, médicos y sociales. Al estudiar las etapas previas de una técnica de masaje prodrá apreciar su desarrollo y proyecciones futuras.

La herboterapia, una práctica ancestral se remonta a los orígenes de la humanidad. Nuestros antepasados utilizaron hierbas para tratar heridas aplicar barro en picaduras y emplear raíces para aliviar dolores. En países no occidentalizados las hierbas siguen siendo la base de muchos tratamientos populares. Este conocimiento histórico enriquece nuestra comprensión de la herboterapia y su aplicación en la actualidad.

Johari, H. (1999). *Masaje ayurvedico: La técnica tradicional Hindú para el equilibrio mente-Cuerpo*. Edaf S.A.

4.1. Historia

- Procedente de la medicina oriental y ayurvédica las pindas son una preparación natural de hierbas aromáticas y medicinales.
- La medicina *ayurveda* es la medicina tradicional de la India, cuyo objetivo es la unificación de cuerpo-mente y espíritu.
- Proclama que la enfermedad y la salud provienen de la *confluencia* de las “tres *doshas*” o aspectos principales de la existencia.
- Conocido como “Luk Pra Kob”, este tratamiento de masaje ayurveda comenzó como una técnica milenaria de tratar el cuerpo, curándolo de heridas.
- En la actualidad, se ha perfeccionado para unirlo a las propiedades medicinales de las hierbas para pindas que lo componen y ofreciendo unos instantes verdaderamente reponedores.
- Combinación de la medicina ayurveda y la medicina tradicional china.

Joythimayananda, S. (2002). *Abyangam - masaje ayurvedico*. Abraxas Press.

4.2. Concepto

Las *pindas* herbales son sacos de tela que contienen una mezcla de hierbas, especias, y otros ingredientes naturales. Estos saquitos se utilizan en la medicina ayurvédica y en tratamientos de bienestar para realizar masajes terapéuticos.

Los ingredientes de las pindas pueden variar según la finalidad del tratamiento comúnmente incluyen plantas como el eucalipto, la lavanda, y otras hierbas medicinales.

Carter, J. (2019). *Terapia de Masajes: Una Guía Integral con los Consejos, Secretos y Beneficios de la Terapia de Masajes (Massage Therapy Spanish Version)*. Guy Saloniki.

4.3. Etimología

La palabra “pinda” proviene del sánscrito “pinda”, que significa “bola” o “masa”. En el contexto de la medicina ayurvédica el término “pinda” se refiere a los saquitos de tela rellenos de hierbas y especias que se utilizan en los masajes terapéuticos.

Su aplicación en la práctica ayurvédica y otros tratamientos de bienestar donde se utilizan para masajes terapéuticos que transfieren las propiedades curativas de las hierbas a través del calor y la presión.

Johari, H. (1999). *Masaje ayurvedico: La tecnica tradicional Hindu para el equilibrio mente-Cuerpo*. Edaf S.A.

4.4. Mecanismo de acción beneficios

Las pindas proporcionan beneficios como alivio del dolor, reduce del estrés, mejora de la circulación y promoción de la relajación general.

- **Efecto térmico:** El calor de la vaporización o el aceite calienta las hierbas, liberando sus aceites esenciales y principios activos, que son absorbidos por la piel.
- **Efecto mecánico:** La presión y el deslizamiento de las pindas sobre la piel estimulan la circulación sanguínea, relajan los músculos y mejoran la flexibilidad.
- **Efecto farmacológico:** Los principios activos de las hierbas, como antiinflamatorios, analgésicos y relajantes, son absorbidos por la piel y ejercen su acción terapéutica.
- **Efecto sensorial:** El aroma de las hierbas y el tacto suave de las pindas pueden reducir el estrés y promover la relajación.
- **Efecto de detoxificación:** El calor y la presión pueden ayudar a eliminar toxinas y residuos metabólicos a través de la piel.

Johari, H. (1999). *Masaje ayurvedico: La tecnica tradicional Hindu para el equilibrio mente-Cuerpo*. Edaf S.A.



Masaje de relajacion con técnica tailandesa.

Freepick ©

Glosario

Ayurvédica. Relacionada con la Ayurveda, un sistema de medicina tradicional originario de la India, basado en la prevención y tratamiento de enfermedades mediante el equilibrio del cuerpo, la mente y el espíritu.

Ayurveda. Sistema de medicina tradicional de la India con más de 5,000 años de antigüedad, que se enfoca en mantener el equilibrio de los tres doshas (energías) en el cuerpo para promover la salud y el bienestar.

Confluencia. Unión o convergencia de varias corrientes o elementos, como ríos, ideas o tendencias.

Doshas. Concepto clave en la Ayurveda que se refiere a las tres energías fundamentales (Vata, Pitta y Kapha) que rigen el funcionamiento del cuerpo y la mente.

Pindas. Bolsas o saquitos de tela llenos de hierbas medicinales, usados en la medicina ayurvédica para masajes terapéuticos.

Detoxificación. Proceso de eliminación de toxinas del cuerpo, generalmente mediante dietas, ayunos o tratamientos especiales.



Freepik ©

El calor y la presión de las bolsas herbales ayudan a liberar tensiones musculares y mejorar la circulación, proporcionando un alivio profundo y duradero.

Beneficios

La acción de las pindas herbales en un tratamiento terapéutico se manifiesta a través de beneficiosos efectos para el cuerpo y la mente.

- Relajar músculos tensos y reducir la rigidez
- Aliviar el dolor y la inflamación
- Mejorar la circulación y favorecer la desintoxicación
- Promover la relajación, reducir el estrés y mejorar el sueño
- Estimular el sistema nervioso y equilibrar la energía
- Exfoliar suavemente y nutrir la piel
- Equilibrar los doshas y promover el bienestar integral

Johari, H. (1999). *Masaje ayurvedico: La tecnica tradicional Hindu para el equilibrio mente-Cuerpo.* Edaf S.A.

TABLA 2. EFECTOS MASAJE CON PINDAS

EFECTOS FISIOLÓGICOS	EFECTOS GENERALES
Sobre la Piel: <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar de la Flexibilidad y la textura • Aumentar de la Temperatura • Aumentar la Oxidación • Eliminar las células muertas 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar de la diuresis • Incrementar del volumen respiratorio • Estimular el sueño • Aumentar de la temperatura corporal
EFECTOS MECÁNICOS	
Sistema Circulatorio: <ul style="list-style-type: none"> • Activar el retorno venoso y linfático • Aumentar la Oxigenación y el flujo sanguíneo • Reabsorción del liquido intersticial 	Tejido Adiposo: <ul style="list-style-type: none"> • Movilización de nódulos grasos • Disminución del liquido intersticial
Sistema Nervioso: <ul style="list-style-type: none"> • Analgésico de las terminaciones sensitivas • Sedación del sistema nervioso Central 	Digestivo y Urogenital <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar de la filtración renal • Aumentar del movimiento gastrointestinal
INDICACIONES	CONTRADICACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad. • Artritis • Cansancio • Inflamación intestinal • Insomnio • Contracturas • Depresión • Estrés • Inflamaciones • Reumatismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Alergia a las plantas o aromas. • Heridas abiertas • Cáncer • Várices • Tromboflebitis • Enfermedades cardiacas • Diabetes • Procesos febriles e infecciosos • Embarazos de riesgo. • Procesos tumorales. • Afecciones dermatológicas • Fracturas no consolidadas
RESULTADOS	
Sistema Circulatorio: <ul style="list-style-type: none"> • Activa el retorno venoso y linfático • Aumenta la Oxigenación y El flujo sanguíneo • Reabsorción del liquido intersticial. 	Sistema Nervioso: <ul style="list-style-type: none"> • Analgésico de las terminaciones sensitivas • Sedación del sistema nervioso Central



Freepik ©

Las pindas pueden armarse con hierbas descongestivas, relajantes, expectorantes entre otras dependiendo la necesidad del paciente.

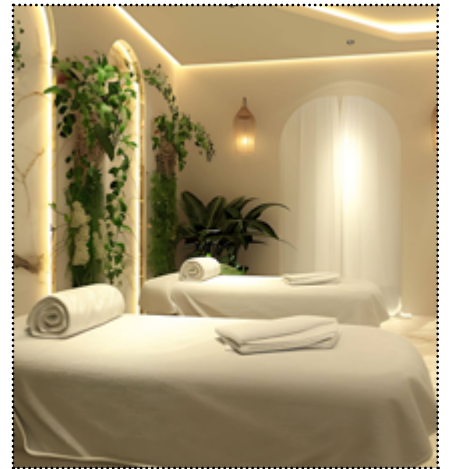
4.5. Preparación antes del masaje

Ambiente

- Asegurarse que la sala de masajes esté a una temperatura agradable.
- Usar música relajante e iluminación suave para crear un ambiente tranquilo.

Materiales

- Pindas (hechas de hiervas secas) pequeñas, medianas, grandes
- Aceites esenciales o de masaje.
- Toallas pequeñas, medianas, grandes



4.6. Preparación de la pindas

- La elaboración de las pindas, consiste en la realización de saquitos de tejido natural caseros, pueden estar compuestos de algodón o lino.
- Las medidas van desde los 20 a 50 cm dependiendo el tamaño de la pinda
- Estos sacos se rellenan de hierbas aromáticas y arroz.
- Dependiendo del tipo de plantas, pueden producir ciertos efectos u otros, personalizando el masaje según los requisitos y necesidades de cada persona.

Materiales de elaboración

1. **Tela de algodón o lino:** Preferiblemente 100% natural por ser más resistente al calor y agradable al tacto.
2. **Hierbas y flores secas:** Hierba luisa, eucalipto, manzanilla, cedrón etc.
4. **Arroz, semillas o sal marina:** Estos ingredientes ayudan a retener el calor y permiten que las pindas se mantengan calientes durante más tiempo.
5. **Aceites esenciales:** Para intensificar el aroma y potenciar los efectos terapéuticos.
6. Hilo y aguja o máquina de coser. 7. Tiras para amarrar la pinda.

Elaboración:

1. **Tela:** Cortar la tela en rectángulos de aproximadamente 20x20 cm, o según el tamaño deseado para las pindas.
2. **Relleno:** Mezclar las hierbas secas, flores, especias y el material de relleno (arroz, semillas o sal marina) en un bol. Añadir unas gotas de aceites esenciales para dar un aroma más intenso.
3. **Armado:** Colocar la tela sobre una superficie plana y sobre ella las semillas, el arroz (linaza) y puñados de hierbas. Asegurarse de no llenarlas demasiado, para que queden flexibles y fáciles de manejar, colocar unas gotas de aceite esencial.
4. **Cerrado:** Cerrar la pinda y formar una especie de manubrio para sostenerla mientras se da el masaje, ajustar con las tiras o amarras de manera que no se abra y salga el relleno.
5. **Calentar las pindas:** Antes de usarlas se deben calentar en una olla con agua caliente o al vapor durante varios minutos para que estén listas para el masaje o la terapia de calor.



Las pindas para aromaterapia son sacos de tela rellenos con hierbas, flores secas, y otros ingredientes naturales que se utilizan para masajes y terapias de calor. Son ideales para relajar los músculos, aliviar el estrés y mejorar el bienestar general.



Freepik ©

4.7. Masaje relajante con pindas

Preparación

- Seleccionar hierbas adecuadas para el masaje (relajante, antiinflamatorio, etc.)
- Preparar los sacos de tela con las hierbas.
- Calentar las pindas en vaporera.

Preparación del ambiente

- Preparar una habitación tranquila con iluminación suave y música relajante.
- Seleccionar un aceite de masaje adecuado.

Preparación del cliente

- Hacer que el cliente se acueste cómodamente sobre una camilla o superficie plana.
- Aplicar aceite tibio en el cuerpo del cliente.

Aplicación de las pindas

- Aplicar las pindas calientes o tibias con movimientos circulares y deslizantes.
- Comenzar desde los pies y ve subiendo hacia la cabeza.
- Alternar el uso de diferentes pindas para mantener la temperatura.

Tratamiento de áreas específicas

- Dedicar más tiempo en áreas de mayor tensión o dolor.
- Aplicar pindas con movimientos circulares y presión adicional.

Cierre del masaje

- Terminar el masaje con movimientos suaves y envolventes con las manos.
- Limpiar el exceso de aceite del cuerpo con una toalla caliente y húmeda.

Recomendaciones

- Recomendar al cliente que descanse y absorba los beneficios del tratamiento.
- Ofrecer consejos para prolongar los efectos del masaje.

Iglesias, M. (2011). *Espicias & Hierbas Aromaticas: Como Utilizarlas Para Aprovechar Todas Sus Virtudes*. Ediciones Lea

4.8. Clasificación de Pindas y recetas de pindas.

La clasificación de pindas incluye una variedad de técnicas de masaje que emplean bolsas de tela rellenas de ingredientes naturales seleccionados por sus propiedades terapéuticas. Estas pindas pueden contener ingredientes como café, cacao y vainilla, que ofrecen efectos exfoliantes, tonificantes y revitalizantes para la piel. Además de proporcionar exfoliación física, las pindas liberan aromas que mejoran la experiencia sensorial y relajan la mente. En esta clasificación se exploran diferentes tipos de pindas según su función específica y se presentan recetas para su preparación, adaptadas a diversas necesidades de cuidado corporal.

Exfoliante-Tonificante: Esta clasificación se refiere a la acción de la pinda en la piel, que es exfoliar y tonificar. La pinda ayuda a eliminar las células muertas de la piel, oxigenar y renovar las células, lo que produce una sensación de bienestar y relax.



Freepik ©

Receta: La receta que presentas es para preparar dos tipos de pindas: una grande y una pequeña. Los ingredientes son:

• Pinda grande:

- 5 cucharadas soperas de café molido
- 60 g de café en grano
- 4 cucharadas soperas de cacao
- 1 rama de vainilla troceada

• Pinda pequeña:

- 2 cucharadas soperas de café molido
- 20 g de café en grano
- 1 cucharada soperas de cacao
- 1/2 rama de vainilla troceada

Posibles aceites esenciales:

- Aceite esencial de naranja: 25 gotas por 50 ml de aceite base. Este aceite esencial es útil para rejuvenecer la piel congestionada o flácida, y también es útil para la depresión, la ansiedad y el estrés emocional.

Modo Preparación:

1. Mezclar el café molido con los granos de café y cacao.
2. Moler la rama de vainilla y mezclarla con el resto de los ingredientes.
3. Envolver todo el producto en la tela y cerrar con el cordón, de tal manera que resulte un saco.

Pindas Astringentes Exfoliantes:

Preparar pindas astringentes exfoliantes con limas, alcanfor, jengibre y limoncillo para disfrutar de una sensación refrescante y beneficiarte de sus propiedades antisépticas y estimulantes. Ideal para todo tipo de pieles, especialmente grasas.

- La combinación de estos elementos astringentes produce una sensación de frescor y tiene efectos antisépticos y estimulantes.
- Se recomienda para todo tipo de pieles, especialmente para pieles grasas.



Freepik ©

Receta:

• Pinda grande:

- 2 limas (dependiendo del tamaño)
- 2 cucharadas soperas de alcanfor en polvo
- 1 cucharada soperas de jengibre en polvo
- 10g de limoncillo (o 1/2 limón si no se dispone de limoncillo)

• Pinda pequeña:

- 1/2 lima
- 2.5 g de limoncillo (o 1/4 de limón si no se dispone de limoncillo)
- 1 cucharada soperas de alcanfor
- 1/2 cucharada soperas de jengibre en polvo

Posibles aceites esenciales:

- Aceite esencial de vetiver (15 gotas por 50 ml de aceite base): estimulante y antiséptico
- Aceite esencial de limón (15 gotas por 50 ml de aceite base): depurativo, antiséptico y astringente
- Aceite esencial de lavanda (15 gotas por 50 ml de aceite base): regula el exceso de grasa.

Modo Preparación:

1. Cortar las limas en trozos pequeños y mezclar con el alcanfor, el jengibre y el limón.
2. Mezclar el aceite con las esencias y calentar.
3. Colocar la pinda en el pebetero y disfrutar de sus efectos.

Pindas Anticelulíticas:

Preparar pindas anticelulíticas con limones, romero y limoncillo para reducir la celulitis y disfrutar de efectos drenantes, circulatorios y depurativos.

- Reducción de celulitis.
- Efectos drenantes, circulatorios y depurativos.
- Se recomienda para pieles grasas, pero es beneficioso para todo tipo de pieles debido a sus efectos estimulantes y circulatorios.



EmmieChoez ©

Receta:

• Pinda grande:

- 1/2 limón
- 10g de romero
- 10g de limoncillo.

• Pinda pequeña:

- 1/2 lima
- 1/4 limón
- 2.5g de romero
- 2.5g de limoncillo.

Posibles aceites esenciales:

- Orégano: 15 gotas por 50ml de aceite base (drenante y anticelulítico).
- Limón: 20 gotas por 50ml de aceite base (obesidad y celulitis).
- Junípero: 10 gotas por 50ml de aceite base (problemas cutáneos y retención de líquidos).
- Ciprés: 10 gotas por 50ml de aceite base (varices, celulitis y problemas circulatorios).
- Romero: 10 gotas por 50ml de aceite base (celulitis y edemas).

Modo Preparación:

1. Mezclar los limones, romero y limoncillo.
2. Mezclar el aceite con las esencias y calentar
3. Mojar la pinda en la mezcla.

Pindas Relajantes:

Preparar pindas relajantes con lavanda, manzanilla y caléndula para disfrutar de un efecto calmante y relajante. Estas pindas te ayudarán a reducir la tensión nerviosa, la ansiedad y a aumentar la sensación de bienestar.

- Efecto relajante y calmante.
- Reducción de la ansiedad y aumento de la sensación de bienestar.
- Propiedades antiinflamatorias e hidratantes.
- Se recomienda para todo tipo de pieles.



Freepik ©

Receta:

• Pinda grande:

- 10g de lavanda
- 10g de manzanilla
- 10g de caléndula.

• Pinda pequeña:

- 5g de lavanda
- 5g de manzanilla
- 5g de caléndula.

Aceites esenciales:

- Sándalo: 15 gotas por 50ml de aceite base (reduce la tensión nerviosa y la ansiedad).
- Vetiver: 15 gotas por 50ml de aceite base (relaja y concentra la energía).
- Bergamota: 15 gotas por 50ml de aceite base (relajante y antiespasmódico).

Modo de preparación:

1. Mezclar las flores y crea las pindas.
2. Mezclar el aceite con las esencias y calienta en un pebetero.
3. Mojar la pinda en la mezcla.

4.9. Protocolo Masaje con Pindas

Protocolo & Maniobras

MATERIALES

- Aceite, pindas grandes, medianas y pequeñas, 2 toallas grandes, dos pequeñas, dos medianas, kit de camilla

FASE DE PREPARACIÓN

- Acomodar al del Cliente
- Exfoliación Corporal
- Ducha o Aclarado
- Acomodar del Cliente en Prono
- Apertura de Chacras

Inicio-FASE DE PREPARACIÓN



LuisHerrera ©

1. Acomodar al paciente: Acomodar al paciente en prono.

Inicio-FASE NÚCLEO

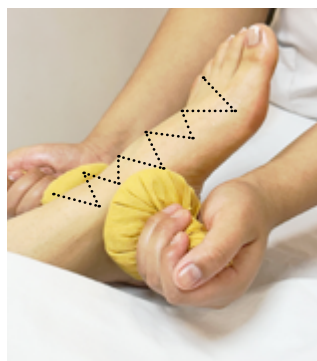


2. Pediluvio: Con una toalla húmeda con agua caliente realizar el pediluvio en los pies (Limpieza de los pies)



EmmieChoez ©

3. Frotación en M sobre el dorso del pie: Con el uso de las pindas pequeñas húmedas tibias realizar una frotación en M subir de forma ascendente hacer la M y bajar de forma descendente terminar la M



EmmieChoez ©

4. Frotación en zig zag: Usar las pindas pequeñas húmedas tibias realizamos frotación en zig zag sobre el dorso del pie empezamos desde lo más proximal del pie y bajamos de forma descendente hacia lo mas distal el dorso del pie.



5. Frotación planta del pie: Con una pinda pequeña húmeda tibia la colocar en la planta del pie y realizar frotación con movimientos circulares



6. Fricción circular sobre los puntos de la planta del pie: Con una pinda húmeda tibia en los 3 puntos de la planta realizamos frotación circular: Talón, Medio planta del pie, almohadillas del pie

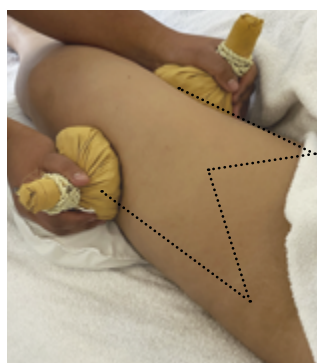


7. Frotación circular sobre los maleolos: Con las dos pindas pequeñas húmedas tibias realizamos frotaciones circulares sobre los maléolos y alrededores.

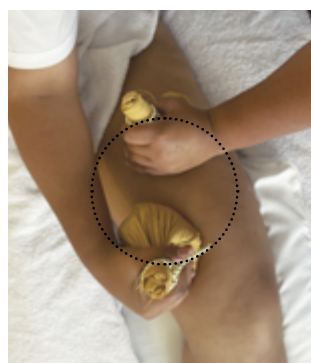


EmmieChoez ©

8. Percusión sobre el pie: Al final de la sección de cada zona realizamos una percusión.



9. Frotación en M sobre la cara anterior del muslo: Usar pindas medianas tibias y húmedas para realizar una frotación en forma de "M".



10. Frotación circular sobre la cara anterior del muslo: Con las dos pindas medianas húmedas tibias realizamos frotaciones circulares sobre la cara anterior del muslo.



LuisHerrera ©

11. Frotación en zig zag en la cara anterior del muslo: Realizar frotación en zig zag sobre la cara anterior del muslo de distal a proximal.

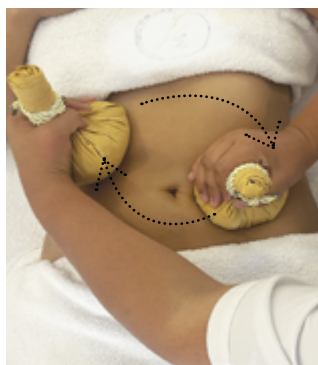
Protocolo Masaje con Pindas

Protocolo & Maniobras

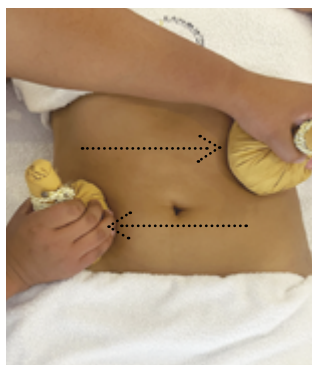


LuisHerrera ©

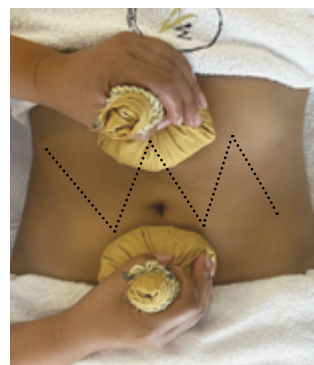
12. Percusión sobre la cara anterior del muslo: Al final de la sección de cada zona realizamos una percusión.



13. Frotación circular sobre el abdomen: Con las dos pindas grandes húmedas tibias realizamos frotaciones circulares sobre el abdomen en sentido horario.



14. Frotación alternativa sobre el abdomen: Con las dos pindas grandes realizar frotaciones alternativas sobre el abdomen en forma horizontal alternando.

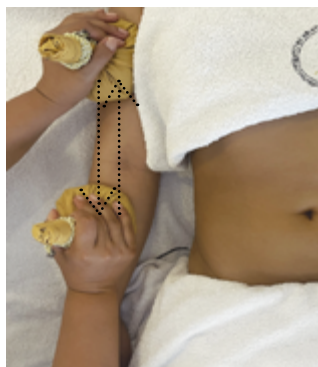


15. Frotación zig zag sobre el abdomen: Con las pindas grandes realizar frotaciones en zig zag sobre el abdomen empezar desde el lado izquierdo del abdomen y terminar en el lado derecho.



LuisHerrera ©

16. Frotación alternativa línea alba: Con las pindas grandes realizar frotación alternativa en la línea alba sobre el abdomen empezamos desde lo más proximal y bajamos hasta el lado distal del abdomen.



17. Frotación en brazo: Con pindas medianas húmedas tibias realizar frotación sobre el brazo una pinda la colocamos en el hombro y la otra en el lado distal del brazo y realizamos una fricción ascendente con la pinda.



18. Frotación circular alrededor del pecho: Con las dos pindas pequeñas húmedas tibias realizamos frotaciones circulares.



19. Frotación sobre los espacios intercostales: Con las dos pindas pequeñas húmedas tibias realizamos frotaciones circulares.



LuisHerrera ©

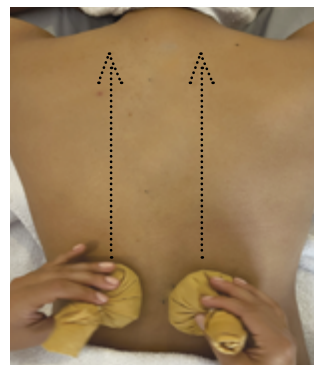
20. Frotación circular sobre los hombros: Con las dos pindas pequeñas húmedas tibias realizamos frotaciones circulares.



21. Percusión alrededor del pecho: Al final de la sección de cada zona realizamos una percusión.



22. Frotación M sobre la espalda: Con las dos pindas medianas húmedas tibias realizamos una frotación en M ascendente y descendente.



23. Frotación sobre la espalda: Con el uso de las pindas medianas húmedas tibias realizar afloraciones juntas ascendente y descendente.

Protocolo Masaje con Pindas

Protocolo & Maniobras

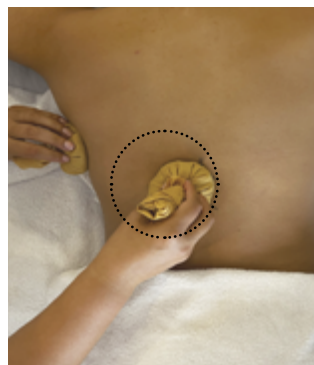


Luisherrera ©

24. Frotación circular sobre la escápula: Con las dos pindas medianas húmedas tibias realizamos frotaciones circulares sobre la escápula empezamos desde lo más proximal de la escapula hasta lo más distal de la escápula.



25. Frotación zig zag sobre la musculatura: Con el uso de las pindas medianas húmedas tibias realizamos frotación en zig zag sobre musculatura empezamos desde lo más proximal de la espalda y bajamos de forma descendente hacia lo más distal de la espalda.



26. Frotación circular alrededor de la escápula: Con las dos pindas medianas húmedas tibias realizamos frotaciones circulares alrededor de la escápula.

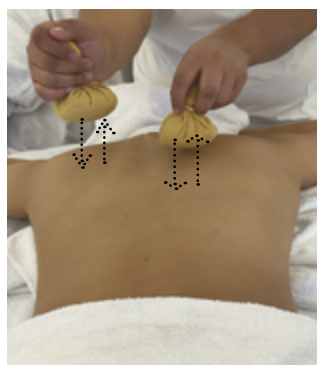


27. Frotación sobre el cuello: Con las dos pindas pequeñas húmedas tibias realizamos frotaciones circulares sobre el cuello.



Luisherrera ©

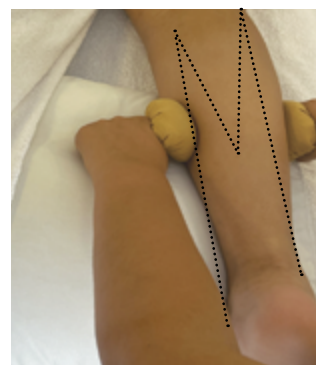
28. Frotación Sobre la espalda: Con las dos pindas pequeñas húmedas tibias realizamos frotaciones circulares.



29. Frotación zig zag sobre la musculatura: Al final de la sección de cada zona realizamos una percusión.



30. Finalización de espalda: Reposo de las pindas e toda la espalda.



31. Frotación en M sobre la cara posterior de la pierna y el muslo: Con las dos pindas medianas húmedas tibias realizamos una frotación en M ascendente y descendente.

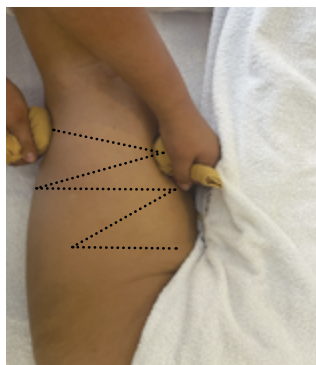
Protocolo Masaje con Pindas

Protocolo & Maniobras



LuisHerrera ©

32. Frotación circular sobre la cara posterior del muslo: Con las dos pindas medianas húmedas tibias realizamos frotaciones circulares.



33. Frotación zig zag sobre la cara posterior del muslo: Con el uso de las pindas medianas húmedas tibias realizamos frotación en zig zag sobre la cara posterior del muslo empezamos desde lo más proximal a lo distal.



34. Percusión sobre la cara posterior del muslo: Al final de la sección de cada zona realizamos una percusión.



LuisHerrera ©

Proceso final de la sesión de Masaje con Pindas

Retirar las pindas: Retirar cuidadosamente las pindas del cuerpo, limpiar la zona y secar.

Asesoría y recomendaciones: Explicar al paciente las siguientes sugerencias para maximizar los beneficios del masaje:

- **Hidratación:** Beber agua para eliminar toxinas.
- **Descanso:** Evitar actividades físicas intensas.
- **Mantener el Calor:** Permanecer abrigado y evitar cambios bruscos de temperatura.
- **Observación:** Estar atento a posibles reacciones y comunicarlas al terapeuta si es necesario.



Evaluación Unidad 4

Nombre:

Nivel:

Fecha:

Responder las siguientes preguntas de acuerdo a la información presentada en el texto.

1. Explicar por qué el masaje con pindas está contraindicado en personas con ciertas afecciones ¿Qué precauciones adicionales tomaría al tratar a un cliente con una condición médica preexistente?

2. ¿Cómo adaptaría un masaje con pindas para un cliente con dolor crónico en la espalda baja?

3. ¿Cómo cree que el masaje con pindas puede contribuir al bienestar general de un individuo en el largo plazo?

4. Investigar cómo se practica el masaje con pindas en diferentes culturas. ¿Qué adaptaciones se han realizado y qué elementos se mantienen constantes

5. ¿Cómo podría combinar el masaje con pindas con otras terapias complementarias, como la aromaterapia o la reflexología para potenciar sus beneficios?

6. ¿Cuáles son los aspectos éticos a considerar al realizar un masaje con pindas? ¿Cómo garantizar la seguridad y el bienestar del cliente?

7. ¿Qué áreas de investigación le parecen más prometedoras en relación con el masaje con pindas?

8. Si tuviera que crear una pinda para un cliente con estrés y ansiedad, ¿Qué hierbas y aceites esenciales elegirías? ¿Por qué?

9. ¿Cómo promocionaría un tratamiento de masaje con pindas en un spa o centro de bienestar?

10. ¿Cómo cree que evolucionará la terapia con pindas en los próximos años?

Unidad 5

Maderoterapia

“Recupera tu confianza y transforma tu piel: un enfoque positivo y efectivo para enfrentar la celulitis y sentirte increíble.”

5

Unidad 5 Contenido

Masaje con Maderoterapia

PAG.

5. Maderoterapia aplicado en PEFE	59
5.1 Concepto	59
5.2. Aplicaciones en Estética Integral	59
5.3 Origen	59
5.4 Beneficios del uso de maderoterapia	59
5.5. Tipos de maderas	60
Kit de maderoterapia facia	60
Rodillos	60
Puntas diamante	60
Estriado	60
Cúbicos	60
Copa Sueca	60
Tablas	60
Champiñones	60
5.6. Forma de aplicación de maderoterapia	61
Presión	61
Ritmo	61
Tiempo	61
Uso de aceites	61
Post- Cirugía	61
Rodillos	61
Copa Sueca	61
Tablas	61
Champiñón	61
5.7. Celulitis	61
5.8. Tipos de celulitis	61
5.9. Origen de la celulitis	62
5.10. El mecanismo de acción de la celulitis	62
Indicaciones	63
Contraindicaciones	64
5.11. Protocolo de masaje con maderoterapia	64-67
Evaluación Unidad 4	68

5. Masaje con Maderoterapia enfocado en PEFE

“La maderoterapia es una técnica terapéutica y estética que utiliza instrumentos de madera especialmente diseñados para realizar masajes profundos en el tejido conectivo.” Esta práctica con raíces en la medicina tradicional oriental se ha popularizado en los últimos años por sus múltiples beneficios entre los que destacan la reducción de la celulitis, mejorar de la circulación sanguínea y linfática, tonificación muscular y relajación profunda. A través de maniobras específicas y aplicación de presión sobre los tejidos, la maderoterapia promueve la eliminación de toxinas, reactivación del metabolismo y redefinición de la silueta corporal. Esta unidad invita a experimentar los efectos de su aplicación para reducir la celulitis y tonificar los músculos. Descubre cómo la madera puede transformar el cuerpo y la mente. Aprender las técnicas profesionales para realizar un masaje de maderoterapia y beneficiarse de sus propiedades terapéuticas.

5.1 Concepto

La maderoterapia es una técnica holística que utiliza herramientas de madera para trabajar en profundidad los tejidos, promover la relajación, el drenaje linfático y la remodelación corporal. Originaria de Oriente esta práctica ancestral busca restablecer y mejorar la circulación como también tonificar los músculos. Sus beneficios estéticos son múltiples: reduce la celulitis, combate la flacidez, moldea la silueta y mejora la textura de la piel convirtiéndola en un tratamiento completo para el cuidado corporal.

La madera en el campo de la estética es utilizada como un instrumento que se aplica en cada zona que se necesite trabajar con el objetivo de mejorar el bienestar del paciente por lo tanto tiene un enfoque terapéutico que se puede utilizar para diferentes tratamientos como es el caso de tratamientos anticelulíticos.

5.2. Aplicación en estética integral:

- **Aplicación corporal:** Se puede aplicar la maderoterapia en tratamientos moldeadores, tonificantes, de reducción de medidas, relajantes y descontracturantes para reducir posibles molestias musculares.
- **Aplicación facial:** Se puede aplicar la maderoterapia en tratamientos faciales creados específicamente para tratar con delicadeza al rostro. Esta aplicación tiene una serie de beneficios como la activación de la producción de colágeno y elastina.
- **Aplicación en mamas:** Se puede aplicar maderoterapia para remover los adipocitos y a su vez crear un levantamiento y tonificación del busto.
- **Aplicación en masaje anti estrés:** Se puede aplicar maderoterapia para tratar estrés, diferentes contracturas o aliviar molestias articulares en vista que este masaje permite generar una alineación energética y tiene un efecto fisioestético.
- **Aplicación en masaje anticelulítico:** Se puede aplicar maderoterapia con el objetivo de eliminar la grasa que se acumula en distintas partes del cuerpo como es el caso de la celulitis.

5.3. Origen

En la cultura Oriental se utilizaba elementos de madera para proporcionar alivio a diferentes dolencias que padecían las personas. Dentro de la Medicina tradicional China, la madera es considerada como uno de los 5 elementos fundamentales que está enfocada en la expansión, el crecimiento y la creatividad (Miguenz, 2023).

Miguenz, M., Gotlib, N., Muschietti, L., VanBaren, C., Nadinic, J., Ferreira, J., Fernández, L., Obregón, S., Olivera, A., Ruzafa, D., González, M. C., López, R., Fortunato, M. (2023). *Química cosmética y estética I. Ucrania: Tercero en discordia.*

El término de maderoterapia proviene de China sin embargo después de varios años de investigaciones se aprecia como una técnica milenaria a finales del siglo pasado considerando que se utilizan elementos que moldean la anatomía del cuerpo humano.

A través de varias investigaciones sobre terapias alternativas y holísticas en Colombia el uso de estos instrumentos fue tomando fuerza en el ámbito terapéutico elaborando elementos que se acoplen a la anatomía del cuerpo humano y a la vez permitan generar resultados no invasivos.

Antiguamente el peso de los utensilios era pesado y rústico, en la actualidad desde el siglo XXI, el peso es ligero y de fácil uso. Este tipo de terapia es avalada por la ciencia para su uso considerando el equilibrio existente entre la naturaleza del hombre y los beneficios que la madera proporciona al mismo.

5.4. Beneficios del uso de la maderoterapia

- Coadyuvante a la preparación y recuperación de la piel antes y después de una cirugía
- Favorecer a la reducción de grasa localizada o adipocitos
- Fortalecer y reactiva al sistema nervioso
- Mejorar la tonicidad muscular
- Reactivar la síntesis del colágeno y elastina
- Ayudar a moldear la figura estética
- Fortalecer y reactiva al sistema circulatorio
- Mejorar la producción de vitamina E
- Activar el sistema linfático
- Rejuvenecer y suaviza la piel



La maderoterapia es una técnica única que utiliza herramientas de madera para esculpir tu cuerpo, estimular la circulación y reducir la celulitis, logrando un bienestar y contorno corporal renovado.



La mayoría de los tratamientos post-masaje anticelulítico son tópicos, como cremas y lociones. Estos productos deben contener los principios activos adecuados para proporcionar una solución efectiva y duradera en la zona tratada.

5.5. Tipos de maderas

Dentro de los instrumentos para la realización del masaje anticelulítico podemos utilizar la maderoterapia. La maderoterapia utiliza diferentes técnicas e instrumentos para estimular y masajear la piel los más comunes en el masaje anticelulítico son:

- **Kit de maderoterapia facial:** Ayuda a realizar masajes faciales, mejora la producción del colágeno, elastina y la circulación sanguínea. Reduce la grasa localizada en zonas faciales como la papada a través del masaje. Estos instrumentos son más pequeños que las herramientas corporales considerando la fuerza y presión de su uso en el rostro o cuello.



- **Rodillos:** Se utilizan para deslizar y presionar la piel, tienen diferentes tamaños y texturas, algunos de ellos son diamante, cúbicos o estriados.



- **Puntas diamante:** Son considerados barriles de madera con una estructura que ayuda a la activación del lipólisis reduciendo las células.

- **Estriado:** Es utilizado para producir un calentamiento en la piel, por lo cual es recomendable el uso de un aceite esencial o crema que pueda activar la circulación y el sistema linfático. Se utiliza en tratamientos de reducción de medidas, reafirmantes, tonificantes, relajantes y anticelulíticos.

- **Cúbicos:** Es utilizado en masajes anticelulíticos o contracturantes, principalmente porque su diseño ayuda a romper las durezas que se puede presentar en las capas de la piel.

- **Copa Sueca:** Es uno de los principales instrumentos para el tratamiento de celulitis, generalmente se utiliza con otras herramientas, aunque su función principal es la de conducir los líquidos hacia las vías de eliminación de toxinas por lo cual ayuda al drenaje linfático. Es utilizado también para tratamientos de levantamiento de busto, glúteos, tonificación de abdomen o cintura.

- **Tablas:** Se utilizan diferentes tablas de madera aplicando presión de manera que se pueda realizar a su vez un drenaje linfático y reduzca la grasa localizada y retención de líquidos. La tabla moldeadora se suele utilizar al final del masaje anticelulítico. Por su forma anatómica drena en profundidad, reafirma y moldea los contornos. Ayuda a recuperar la forma de la cintura (Oraá).

Oraá, M. Á. (s.f.). Maderoterapia Corporal. International Trainer de Tegoder Cosmetics.

- **Champiñones:** Son herramientas utilizadas en tratamientos anticelulíticos, son apropiados para zonas más extensas del cuerpo. Su función se basa en la disociación de grasa localizada y eliminación de toxinas.



5.6. Forma de aplicación de Maderoterapia

Presión: La presión debe estar adaptada a la sensibilidad del cliente y de la zona en la que se va a trabajar. Cabe mencionar que existen zonas más sensibles (zona interna de muslos, zonas de mucho edema, zona interna de brazo). Sin embargo, hay zonas más resistentes (zona posterior del muslo, zona glúteos) donde la presión puede ser más profunda (Oraá).

Oraá, M. Á. (s.f.). *Maderoterapia Corporal. International Trainer de Tegoder Cosmetics.*

Ritmo: el ritmo será activo, es decir, rápido ya que es un masaje que debe calentar la zona a tratar.

Tiempo: Se trabaja varios elementos de madera por lo cual el tiempo puede ser distribuido por zona, cuando son tratamientos donde se abarcan varias zonas o es amplia el tiempo puede durar entre 45 a 60 minutos.

Uso de aceites: Se puede utilizar diferentes aceites esenciales en el masaje a realizar considerando las características y beneficios de los principios activos en la piel.

Post-cirugía: Es de gran importancia que los movimientos sean realizados desde las muñecas que no sobrecargar a los brazos o espalda. La posición del cuerpo del maderoterapeuta debe ser con la espalda recta, piernas ligeramente abiertas y levemente flexionadas.

• Rodillos

El modo de aplicación de los rodillos se basa en la realización de movimientos firmes y ascendentes, la dirección será hacia los ganglios linfáticos aportando al drenaje. Otro movimiento que se debe considerar es las repeticiones con una presión media hasta la tolerancia del paciente y movimientos lineales que se utiliza más en músculos grandes y movimientos circulares en zonas pequeñas de forma localizada.

• Copa Sueca

El modo de uso de la copa sueca en el masaje anticelulítico se basa en la colocación sobre la zona a tratar con una leve presión sobre la piel, se realizan movimientos lentos en dirección ascendente, también puede ser movimientos circulares, para crear una ligera succión y a su vez ayudar al drenaje.

• Tablas

El uso de las tablas se basa en movimientos suaves y una ligera presión, siempre en dirección hacia los ganglios linfáticos para favorecer el drenaje linfático, este movimiento debe ser de manera ascendente, arrastrando o en zic zac. Existen tablas que se pueden ocupar en zonas faciales.

• Champiñón

El modo de uso del champiñón se basa en movimientos circulares ascendentes, en dirección a los ganglios linfáticos para que exista mayor drenaje de toxinas. Se utiliza con una presión media adecuada ya que el objetivo es generar un calentamiento de la zona tratada.

De acuerdo a las características y beneficios de la maderoterapia a continuación presentamos la descripción del tema:

5.7. Celulitis

La celulitis o también llamada edematosa-fibroesclerótica panidulopatía, es una afección generalmente femenina que se encuentra en las capas de la piel. Esta afección se produce por un desequilibrio en la acumulación y eliminación de grasa, provocando una inmovilidad de la piel por su espesor y adherencia a las capas más profundas (Iglesias, 2012).

Iglesias, M. (2012). *Celulitis como prevenir y tratarla*. Buenos Aires: ediciones lea.

Su etimología según la real academia de la lengua española hace referencia a "La acumulación subcutánea de grasa en ciertas partes del cuerpo, que produce en la piel una rugosidad similar a la de la piel de la naranja" (Real Academia de la Lengua Española, 2024).

Real Academia de la Lengua Española. (2024). *Real Academia de la Lengua Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/celulitis>

5.8. Tipos de celulitis

Clasificados según su gravedad, ubicación y causas. A continuación, presentaremos los tipos más comunes de acuerdo a su gravedad:

Celulitis Edematosa

Este tipo de celulitis se caracteriza por el exceso de retención de líquidos en los tejidos de la piel, puede aparecer en la pubertad. Esto provoca hinchazón y una apariencia acolchada en la piel, sin embargo, por lo general solo se presenta en los muslos y puede ocasionar pesadez en esta zona (Editores, 2021).

Celulitis Blanda

Este tipo de celulitis se caracteriza por la presencia de tejido adiposo flácido como blando. Hay acumulaciones notorias de grasa en las capas profundas de la piel y generalmente da la apariencia de una piel de naranja. Para el diagnóstico se necesita realizar un apretón en la piel para mejorar la visibilidad. Cabe mencionar que se presentan problemas circulatorios y de dolor muscular. (Editores, 2021).

Celulitis extrema

Es considerada como una celulitis más avanzada que la celulitis blanda. Las protuberancias y hoyuelos se muestran más avanzados. La piel puede presentar cambios significativos en su textura y firmeza, además de que para su diagnóstico puede ser más prominente incluso estando en reposo el paciente.

Celulitis dura

La celulitis dura se basa en la formación de nódulos duros en las capas más profundas de la piel. Generalmente su temperatura es más fría que el resto del cuerpo y se manifiesta al presentar dolor al tacto directo en la zona afectada. La zona manifiesta ondulaciones (Editores, 2021).



Las maniobras de maderoterapia pueden aplicarse en todo el cuerpo para reducir la celulitis y esculpir la figura, favoreciendo una mejora en la textura de la piel y una silueta más definida.



Freepik ©

La celulitis se forma cuando las células grasas (adipocitos) se acumulan bajo la piel, empujando hacia arriba las capas superficiales. Al mismo tiempo, los tejidos conectivos tiran hacia abajo las capas más internas, lo que produce hoyuelos o depresiones en la piel.



Freepik ©

Conocer los distintos tipos de celulitis permite al terapeuta adoptar un enfoque integral y personalizado en el tratamiento, al seleccionar técnicas y terapias específicas para cada tipo. Para mejorar la eficacia del tratamiento y optimizar los resultados para el paciente.

5.9. Origen de celulitis

El término celulitis aparece por primera vez en 1878, el cual produce un cuestionamiento a la calidad de vida sumado a la belleza y convirtiéndose en una patología (Baccale, 2004). Sin embargo, la celulitis en la antigüedad era considerada de diferentes maneras e ideologías de acuerdo a la cultura y la época.

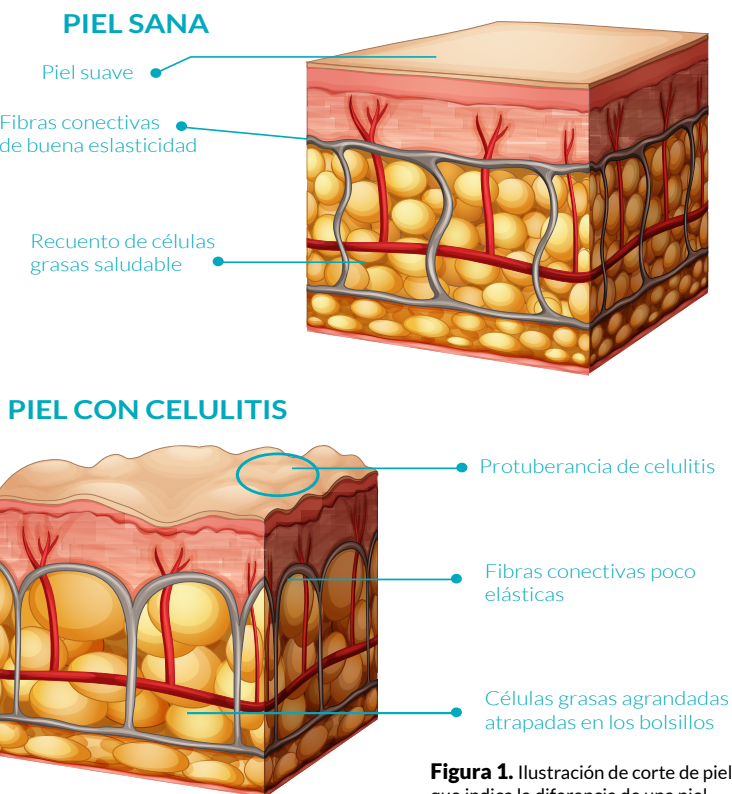
Baccale, S. M. (2004). Várices, celulitis, estrías. Buenos Aires: Imaginador.

En el antiguo Egipto la celulitis era considerada como una enfermedad instaurada como castigo de dioses. Por otro lado en la medicina tradicional china la celulitis era considerada como un desequilibrio de energía, por lo cual la sanación se basaba en el uso de acupuntura, termoterapia o crioterapia.

En la medicina ayurvédica, la celulitis también era considerada como un desequilibrio de *doshas*. Esta afección se trataba con la aplicación de infusiones de hierbas medicinales, aplicación de masajes y rituales de purificación para llegar a un estado de relajación.

En el Siglo XIX y XX se realizó estudios para el desarrollo de la teoría microbiana, y con ello se empieza a identificar algunos microorganismos que contribuyen a la causa de la aparición de la celulitis.

Actualmente la celulitis sigue siendo una enfermedad común y relevante en la medicina, su tratamiento aún sigue evolucionando y principalmente se ha basado en una técnica de masoterapia y drenaje linfático.



Freepik ©

Figura 1. Ilustración de corte de piel que indica la diferencia de una piel sana y una con celulitis según su parte anatómica.

5.10. El mecanismo de acción de la celulitis

Puede agravarse e ir avanzando de la siguiente manera.

1. Alteración vascular o edematosa: Se produce la disminución del flujo venoso lo cual provoca que no se transporte la cantidad necesaria de toxinas a eliminar, es por ello la acumulación de agua y toxinas (Baccale, 2004).

2. Gelificación: El líquido retenido se empieza a solidificarse transformándose en una sustancia viscosa por lo cual la eliminación de esta sustancia se vuelve más difícil (Baccale, 2004).

3. Fibrosis: Se empieza a producir la retención de fibras, es decir aparecen las depresiones o hundimientos que pueden ser notorios en las capas superficiales de la piel. El *edema* es más duro y se lo conoce como piel de naranja (Baccale, 2004).

Baccale, S. M. (2004). Várices, celulitis, estrías. Buenos Aires: Imaginador.

Glosario

Dosha. Concepto de la medicina ayurvédica, consideradas como energías que componen en cuerpo humano y el universo.

Edema. es la hinchazón causada por el exceso de líquido atrapado en los tejidos del cuerpo.

TABLA 3. Indicaciones Maderoterapia	
Indicaciones antes de realizarse un tratamiento con Maderoterapia:	
Consultar con un profesional	Realizar una evaluación inicial para determinar si es un candidato adecuado para la maderoterapia. Este paso es clave para identificar posibles contraindicaciones (como varices, problemas circulatorios o condiciones de la piel) y establecer un plan de tratamiento personalizado.
Evitar comidas pesadas	Lo ideal es ingerir una comida ligera al menos 1-2 horas antes del tratamiento para evitar molestias durante el masaje.
Hidratación adecuada	Es recomendable beber suficiente agua antes de la sesión. La hidratación ayuda a mejorar la circulación y el drenaje linfático, facilitando la eliminación de toxinas y líquidos que se liberan durante la maderoterapia.
Evitar alcohol y cafeína	Es preferible evitar el consumo de alcohol y bebidas con cafeína antes de la sesión ya que pueden contribuir a la deshidratación y dificultar el proceso de drenaje de toxinas.
Usar ropa cómoda	Es recomendable utilizar ropa cómoda y holgada en cada sesión. Generalmente se descubre las áreas a tratar. (abdomen, muslos, glúteos), por lo que es importante usar ropa fácil de quitar y poner.
Evitar cremas o aceites en la piel	Antes del tratamiento, evitar aplicar cremas, aceites o lociones en la piel, ya que estos productos pueden dificultar la correcta aplicación de los aceites o productos reductores utilizados por el terapeuta.
Comunicar condiciones de salud	Previo al tratamiento se deberá informar al terapeuta sobre cualquier condición médica o de salud que padezca el paciente ya sea problemas circulatorios, hipertensión, diabetes, o en caso de que se encuentre ingiriendo algún medicamento. Esto permitirá que el tratamiento sea ajustado a tus necesidades.
Preparación emocional y física	La maderoterapia puede ser un masaje vigoroso en algunas zonas del cuerpo, especialmente en áreas con celulitis o grasa localizada. Es importante estar preparado para recibir un tratamiento intenso y con presión moderada en algunas áreas.
No realizar actividades físicas intensas previamente	Se debe evitar hacer ejercicio intenso justo antes de la sesión ya que el paciente podría tener músculos tensos o cansados, lo cual podría causar incomodidad en el masaje
Cuidado de la piel	Asegurarse que la piel no presente irritaciones, heridas, quemaduras o infecciones en las áreas a tratar
Planificación de sesiones	El terapeuta sugerirá un plan de tratamiento , por lo que es útil planificar con anticipación el tiempo necesario para cumplir con el programa propuesto.



Beber agua es una forma sencilla y eficaz de maximizar los beneficios del masaje anticelulítico y apoyar una recuperación.



Descubre la suavidad de una piel renovada: probando tratamientos anticelulitis para lograr una textura tersa y radiante.



Freepik ©

Transforma tu piel con un masaje anticelulítico: una técnica revitalizante que combina presión y movimiento para reducir la celulitis, mejorar la circulación y revelar una piel más firme y suave.



Freepik ©

Los individuos con trastornos de la coagulación o que están en tratamiento con anticoagulantes deben abstenerse de recibir masajes intensos para evitar la formación de hematomas.

TABLA 4.

Contraindicaciones Maderoterapia

Contraindicaciones del masaje anticelulítico con maderoterapia

Problemas circulatorios graves:	Personas con trombosis venosa profunda, flebitis, o insuficiencia venosa severa* no deben someterse a maderoterapia, ya que el masaje puede agravar estas condiciones.
Várices prominentes	Las personas con varices grandes o inflamadas deben evitar la maderoterapia en las áreas afectadas, ya que la presión ejercida durante el tratamiento puede empeorar la condición.
Embarazo	La maderoterapia no está recomendada durante el embarazo, especialmente en el área abdominal. Si bien algunas mujeres pueden optar por realizar el tratamiento en otras áreas como los muslos o glúteos, siempre debe ser bajo supervisión médica.
Hipertensión no controlada	Las personas con presión arterial alta o hipertensión no controlada deben evitar el tratamiento, ya que la estimulación del sistema circulatorio puede elevar la presión sanguínea.
Infecciones o problemas cutáneos	Si se presentan heridas abiertas, infecciones cutáneas (como dermatitis o eccemas), quemaduras o moretones en las áreas a tratar, la maderoterapia no debe realizarse, ya que puede empeorar el estado de la piel o causar irritación.
Enfermedades infecciosas o fiebre	En caso de infecciones activas o fiebre, el tratamiento debe posponerse hasta la recuperación completa para evitar un agravamiento del estado de salud.
Problemas renales o hepáticos graves	Las personas con insuficiencia renal o hepática severa deben evitar la maderoterapia, ya que el proceso de drenaje linfático y la eliminación de toxinas pueden sobrecargar estos órganos debilitados.
Cáncer	Las personas que están en tratamiento o se han recuperado recientemente de cáncer deben consultar a su médico antes de realizar maderoterapia, especialmente si el cáncer fue relacionado con el sistema linfático.
Alteraciones cardíacas	Las personas con problemas cardíacos graves deben abstenerse de este tipo de tratamientos, ya que el aumento en la circulación sanguínea podría tener efectos negativos en su condición.
Osteoporosis o fragilidad ósea	En casos de osteoporosis o huesos frágiles, la maderoterapia puede no ser recomendable, ya que la presión aplicada durante el masaje podría aumentar el riesgo de lesiones.

Consideraciones adicionales

- En personas con piel sensible o con tendencia a la aparición de hematomas, se debe tener cuidado con la intensidad del masaje.
- Si existen condiciones médicas preexistentes, siempre es recomendable consultar con un médico antes de comenzar un tratamiento de maderoterapia.

5.11. Protocolo Maderoterapia

Protocolo & Maniobras

MATERIALES

- Aceite, rodillos, copa sueca, champiñón, tabla, 2 toallas grandes, kit de camilla

FASE DE PREPARACIÓN

- Acomodar al del Cliente
- Exfoliación Corporal
- Ducha o Aclarado
- Acomodar del Cliente en Prono
- Apertura de Chacras

Inicio-FASE DE PREPARACIÓN



1. Acomodar al paciente: Recibimiento y bienvenida del paciente, llenar la ficha de masaje.



2. Acomodación del cliente: Colocar al paciente en la camilla, acomodar su posición de manera supina y realizar un diagnóstico previo.

Inicio-FASE NÚCLEO



3. DLM 1ea cadena: Colocar las manos a 90 grados en los ganglios linfáticos y activar primera cadena ganglionar en profundos, medios y términos, realizar presiones leves con los dedos índice y medio.



4. DLM 2da cadena: Colocar las manos a 90 grados en los ganglios linfáticos y activar segunda cadena ganglionar en occipitales, medios y términos realizando presiones leves con los dedos índice y medio.



5. DLM términos: Colocar ambas manos en zona de mandibulares, realizar 5 presiones leves con los dedos índice y medio.



6. DLM Axilares: Colocar ambas manos en antebrazo, realizar presiones leves hasta llegar a ganglios axilares.



7. DLM Apertura de Ganglios Cisterna de Pecquet: Colocar ambas manos en la cisterna de Pecquet y realizar 3 presiones controlando la respiración del paciente.

Protocolo Maderoterapia

Protocolo & Maniobras



LuisHerrera ©

8. DML Apertura de Ganglios Zona Umbilical: Colocar ambas manos en la zona umbilical y realizar 3 presiones controlando la respiración del paciente.



9. DLM Apertura de Ganglios Inguinales: Colocar ambas manos en zona ganglionar interna piernas y realizar 5 presiones leves, deslizar las manos hasta llegar a inguinales.



10. Afloraciones: Colocar las dos manos juntas en el centro de la pierna, deslizar en modo ascendente hasta glúteos y de forma descendente por los laterales.

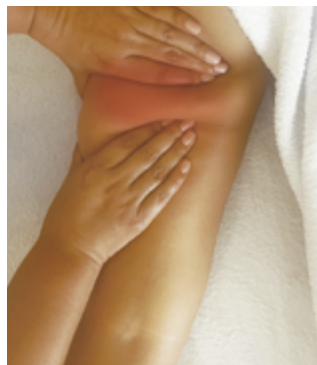


11. Vaciado Venoso en brazalete: Colocar las dos manos en forma de un brazalete, rodear toda la pierna y realizar movimientos ascendentes.



LuisHerrera ©

12. Arrastre Palmar: Deslizar ambas manos por el centro de la pierna desde la pantorrilla hasta llegar a glúteos. Realizar la maniobra 3 repeticiones.



13. Amasamiento Masopalmodigital: Círculos horizontales compresivos y descompresivos en vaivén.



14. Palmar Intercalada: Arrastrar una mano hasta llegar a glúteos y luego la otra alternando. Repetir la maniobra 5 veces.



15. Amasamiento en V: Realizar amasamiento haciendo una compresión con los pulgares.

Protocolo Maderoterapia

Protocolo & Maniobras



LuisHerrera ©

16. Nudillar: Flexionar los falanges y poner en contacto con la pierna, realizar presión haciendo movimientos en círculos.



17. Copa en arrastre: Utilizar la copa realizando arrastres desde los isquiotibiales hasta el inicio del glúteo, al llegar a glúteo hacer acción de vacío.



18. Copa doble en despegue: Arrastrar con las dos copas realizando círculos de manera ascendente, hasta el glúteo menor.



19. Champiñón circular: Realizar círculos rápidos ascendentes hasta llegar al glúteo.



LuisHerrera ©

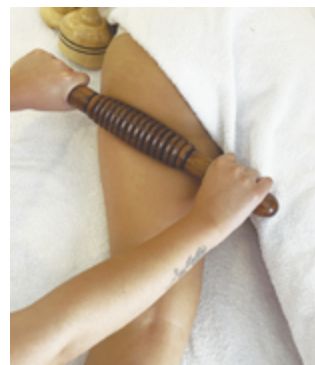
20. Barrido con tabla: Realizar arrastres con la tabla de forma ascendente en líneas verticales dirigiéndose a ganglios.



21. Rodillo cúbico: Realizar movimientos ascendentes rápidos con presión tolerable.



22. Drenaje con Tabla: Realizar arrastres con la tabla de forma ascendente en líneas en zig zag dirigiéndose a ganglios.



23. Rodillo en espiral: Realizar movimientos ascendentes rápidos con una presión que el paciente soporte.



LuisHerrera ©

24. Afloración final: Realizar un arrastre con manos deslizando por el centro de la pierna y al bajar por laterales.



25. Finalización de protocolo: Ofrecer té y entregar la rutina cosmética al paciente para el tratamiento en casa.

Fase de finalización

1. Dar el tiempo estimado de 5min para que nuestro cliente se estabilicé, se recomienda salir de la cabina para que el paciente pueda vestirse.
2. Ofrecer un agua o un té, mientras que damos las indicaciones del mantenimiento en casa:
 - Alimentación: Consumir menos sal y café.
 - Evitar el alcohol.
 - No fumar.
 - Beber al menos 2 litros de agua al día.
 - Comer de forma saludable.
 - Mantenimiento: Exfoliar la zona con 1 cucharada de café molido, 1 cucharada de azúcar blanca o morena y crema.
 - Mascarilla: Colocar café molido, urea en crema y arcilla, cubrir con papel osmótico y dejar actuar por 30mins.
 - Consejos: Evitar estar mucho tiempo sentada o de pie.
 - No abusar de los tacones y usar menos ropa ajustada.
 - Hacer 30 min de deporte al día.
3. Realizar y agendamos la próxima cita para seguir con el tratamiento.
4. Realizar una pequeña encuesta para poder mejorar el servicio.

Evaluación Unidad 1

Nombre:

Nivel:

Fecha:

Responder las siguientes preguntas de acuerdo a la información presentada en el texto.

1. ¿Cuáles son los mecanismos exactos por los cuales la maderoterapia ayuda a reducir la apariencia de la celulitis y a mejorar la textura de la piel?

2. ¿Cómo se demuestra la eficacia a largo plazo de la maderoterapia en el tratamiento de la celulitis?

3. ¿Qué tipo de celulitis responde mejor a los tratamientos de maderoterapia y por qué?

4. ¿Cómo se complementa la maderoterapia con otros tratamientos estéticos para combatir la celulitis, como la radiofrecuencia? Se busca explorar las sinergias y beneficios de combinar diferentes tratamientos.

5. ¿Cuáles son las contraindicaciones y precauciones que se deben tener en cuenta antes de realizar un tratamiento de maderoterapia?

6. ¿Qué papel juega la alimentación y el ejercicio físico en la efectividad de los tratamientos de maderoterapia para reducir la celulitis?

7. ¿Cómo se selecciona el tipo de herramienta de madera adecuada para cada zona del cuerpo y tipo de celulitis?

8. ¿Cuál es la frecuencia recomendada de las sesiones de maderoterapia para obtener resultados óptimos y duraderos?.

9. ¿Qué tipo de resultados pueden esperar los pacientes después de un ciclo completo de tratamientos de maderoterapia

10. ¿Existen diferencias significativas en los resultados obtenidos con la maderoterapia realizada por un profesional certificado versus un tratamiento casero?

6

Unidad 6 Aromaterapia

“Aromaterapia: La esencia de la naturaleza en cada respiración, transformando emociones y promoviendo el bienestar integral.”





Unidad 6 Contenido

Aromaterapia

PAG.

6. Aromaterapia	71
6.1. Historia de la aromaterapia	71
6.2. Concepto	71
6.3. Etimología	72
6.4 ¿Qué son los aceites esenciales?	72
6.5. ¿Cómo se perciben los olores?	72
Captación del Olor	72
Transducción del Olor	72
6.6. Neurobiología de la aromaterapia	72
Procesamiento en el cerebro	72
Experiencia del olor	72
Adaptación olfativa	72
6.7. Formas de aplicación de la aromaterapia	73
6.8. Guía general de la posología de aromaterapia	73
6.9. Efectos fisiológicos el aromaterapia	74
¿Por qué el aromaterapia es holística?	74
La importancia de la aromaterapia en tratamientos de relajación	74
6.10 Contraindicaciones de la Aromaterapia	75
Embarazo	75
Lactancia	75
Niños	75
Alergias y sensibilidad	75
Condiciones médicas específicas	75
Interacciones con medicamentos	75
Aplicación en piel sensible	75
Uso en ambientes cerrados	75
6.11. Botiquín de los aceites más usados en estética y terapéutica	76
6.12. Tipos de aromas y sus propiedades	77
6.13. Principales usos de los aceites esenciales	77
6.14. Tabla de Sinfonías con Aromaterapia	78
6.15. Conservación óptima de aceites esenciales	79
6.16. Garantizar la calidad de los aceites esenciales	79
6.17. Uso seguro y eficiente	79
Consideraciones adicionales para profesionales	79
Evaluación Unidad 6	80

6. Aromaterapia

Esta unidad adentra en el fascinante mundo de la aromaterapia, descubriendo los mecanismos de acción de los aceites esenciales y su impacto en el cuerpo y la mente. Aprender a seleccionar, diluir y aplicar los aceites esenciales de manera segura y efectiva para promover el bienestar físico y emocional. Explorar las últimas investigaciones científicas y desarrollar habilidades prácticas para integrar la aromaterapia en diversos contextos terapéuticos. Conocer las conexiones entre el aroma, las emociones y el cuerpo, lo cual hace de la aromaterapia la técnica holística más utilizada en las terapias de bienestar.

6.1 Historia de la Aromaterapia

La aromaterapia es una práctica ancestral que utiliza aceites esenciales derivados de plantas para promover el bienestar físico y emocional. Su historia se remonta a civilizaciones antiguas como los egipcios, griegos y romanos, quienes empleaban resinas, flores y aceites en rituales y tratamientos médicos. Durante la Edad Media, la alquimia y la destilación de aceites esenciales se desarrollaron en el mundo árabe, y en el Renacimiento, la práctica se expandió por Europa. El término "aromaterapia" fue acuñado en el siglo XX por el químico francés René-Maurice Gattefossé, quien investigó los efectos curativos de los aceites esenciales.



Freepik ©

“La aromaterapia: un enfoque integral para la sanación: el impacto de la aromaterapia en el equilibrio emocional y físico.”



Freepik ©

Glosario

Aromaterapia. Práctica terapéutica que utiliza aceites esenciales para mejorar el bienestar físico, emocional y espiritual.

6.2. Concepto de Aromaterapia

La aromaterapia es una terapia alternativa que utiliza aceites esenciales para mejorar la salud física, mental y emocional. Estos aceites se extraen de plantas y se aplican mediante inhalación, masaje o aplicación tópica para influir en el estado de ánimo y el bienestar general. Los aceites esenciales interactúan con el sistema límbico del cerebro, afectando emociones y estados de ánimo.



Freepik ©



Freepik ©

“Deja que los aromas envolventes despierten tus sentidos y te transporten a un estado de profunda relajación.”

6.3. Etimología del término

El término “aromaterapia” proviene de dos palabras griegas:

- “**Aroma**”: que significa “fragancia” o “olor”.
- “**Terapia**”: que significa “tratamiento” o “cura”.

Por lo tanto, aromaterapia se traduce literalmente como “tratamiento a través de fragancias”.

6.4. ¿Qué son los aceites esenciales?

Los *aceites esenciales* son extractos altamente concentrados obtenidos de plantas aromáticas. Cada aceite esencial contiene una mezcla compleja de componentes químicos, incluyendo terpenos, alcoholes, ésteres y fenoles, que determinan sus propiedades terapéuticas y aromáticas únicas. Estos compuestos son extraídos mediante métodos como la destilación al vapor, la expresión en frío o la extracción con solventes, preservando la integridad y la efectividad de las sustancias naturales.

La composición química diversa de los aceites esenciales determina sus aplicaciones terapéuticas específicas. Por ejemplo, el aceite esencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) es conocido por sus propiedades calmantes y cicatrizantes, mientras que el aceite esencial de menta (*Mentha piperita*) es valorado por sus efectos estimulantes y refrescantes.

Battaglia, S. (2021). The Complete Guide to Aromatherapy. Brisbane, Australia: Perfect Potion.

6.5 ¿Cómo se perciben los olores?

La percepción del olor es un proceso complejo que involucra varias partes del cuerpo y el cerebro. A continuación, vamos a describir cómo se perciben los olores:

Captación del Olor

- **Moléculas Aromáticas:** Los olores se perciben a través de moléculas volátiles que se liberan de los aceites esenciales y otras sustancias. Estas moléculas se dispersan en el aire y pueden ser inhaladas.
- **Receptores Olfativos:** Dentro de la nariz, hay células receptoras especializadas situadas en una región denominada la mucosa olfativa. Estas células tienen receptores que se unen a las moléculas aromáticas.

Transducción del Olor

- **Estimulación de los Receptores:** Cuando las moléculas aromáticas entran en contacto con los receptores olfativos, se produce una señal eléctrica que es enviada al cerebro. Cada receptor es específico para ciertos tipos de moléculas aromáticas.
- **Nervio Olfativo:** La señal eléctrica generada por la unión de las moléculas aromáticas con los receptores olfativos viaja a través del nervio olfativo hasta el cerebro.

6.6. Neurobiología de la aromaterapia.

Procesamiento en el cerebro

- **Bulbo olfativo:** La señal eléctrica llega primero al bulbo olfativo, que es una estructura ubicada en la base del cerebro. Aquí las señales se procesan y se envían a otras áreas del cerebro para su interpretación.
- **Sistema límbico:** La información sobre los olores se envía al *sistema límbico*, una parte del cerebro que juega un papel crucial en la regulación de las emociones y la memoria. Por esta razón, los olores pueden evocar recuerdos y emociones intensas.
- **Corteza olfativa:** La señal también llega a la corteza olfativa, que está encargada de identificar y discriminar los diferentes olores.

Experiencia del olor

- **Percepción consciente:** Finalmente la corteza olfativa envía la información a otras áreas del cerebro donde se toma conciencia del olor y se le atribuye un significado. Esto incluye la identificación del olor como agradable o desagradable, y la evaluación de sus efectos potenciales.
- **Asociaciones emocionales:** La percepción del olor puede estar profundamente ligada a las emociones debido a la proximidad del bulbo olfativo con el sistema límbico. Por ejemplo, el aroma de un perfume puede traer recuerdos felices mientras que un olor desagradable puede causar aversión.

Adaptación olfativa

- **Adaptación:** Con el tiempo la exposición continua a un olor específico puede llevar a una disminución de la percepción de ese olor, un fenómeno conocido como adaptación olfativa. Esto ocurre porque los receptores olfativos se vuelven menos sensibles a estímulos repetidos.

Glosario

Aceites esenciales. Compuestos aromáticos naturales extraídos de plantas que ofrecen beneficios terapéuticos y cosméticos.

Sistema límbico. Región del cerebro responsable de las emociones, la memoria y la regulación hormonal.



El olfato es el sentido que nos permite identificar y diferenciar los aromas del entorno, facilitando la percepción de una amplia gama de olores.



6.7 Formas de aplicación

Entendiendo cómo se perciben los olores y cómo actúan en los sentidos y a nivel neurobiológicos se presenta sus formas de aplicación:

- **Inhalación:** Las moléculas aromáticas ingresan al sistema olfativo y afectan el sistema límbico, el área del cerebro que regula emociones y memoria.
- **Aplicación tópica:** Cuando se aplican sobre la piel, los aceites esenciales se absorben y pueden tener efectos locales y sistémicos. La interacción con los receptores cutáneos puede influir en la circulación y el equilibrio hormonal.
- **Masaje:** Los aceites esenciales se mezclan con aceites portadores y se utilizan en técnicas de masaje, mejorando la circulación y relajando los músculos.
- **Baños de inmersión:** Adición de aceites esenciales al agua del baño, permitiendo la absorción cutánea y relajando cuerpo y mente.

Cada método de aplicación requiere una dilución y *posología* adecuada y una duración de exposición controlada para evitar efectos adversos, asegurando beneficios terapéuticos óptimos.

Tisserand, R., & Young, R. (2014). *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Churchill Livingstone.



“Experiencia olfativa diseñada para revitalizar los sentidos y promover el equilibrio interior.”

6.8. Guía general de posología en aromaterapia

Crear una tabla de posología universal para aromaterapia es complejo debido a diversos factores:

- **Individualidad:** La respuesta a los aceites esenciales varía significativamente de persona a persona.
- **Aceite esencial:** Cada aceite tiene una potencia y propiedades únicas.
- **Vía de administración:** La forma de usar el aceite (difusión, tópico, baño) influye en la dosis.
- **Condición médica:** Enfermedades preexistentes pueden afectar la tolerancia.

Por lo tanto, en lugar de una tabla rígida, es más recomendable ofrecer una guía general y personalizada.

Uso	Cantidad aproximada	Consideraciones
Difusión	5-10 gotas por cada 100 ml de agua	Ajustar según el tamaño del difusor y la ventilación del ambiente.
Masaje	6 a 10 gotas de dilución en 30 ml aceite portador.	Realizar prueba de parche antes de usar. Evitar zonas sensibles rostro y mucosas.
Baño	10-15 gotas en una base de sal o aceite portador	Agregar a la bañera justo antes de entrar.

Notas importantes:

- **Siempre realizar una prueba de parche:** Antes de aplicar un nuevo aceite esencial, realiza una prueba en una pequeña área de piel para verificar posibles reacciones alérgicas.
- **Diluir los aceites esenciales:** Los aceites esenciales deben diluirse en un aceite portador (como jojoba, almendras dulces o coco) antes de aplicarlos sobre la piel.
- Evitar el contacto con los ojos y mucosas.
- No ingerir aceites esenciales.

Tabla 5.

Glosario

Posología. Determinación de la dosis y la frecuencia de administración de una sustancia terapéutica.

6.9. Efectos fisiológicos de la aromaterapia

¿Por qué la Aromaterapia es holística?

La respuesta a esta gran pregunta se debe gracias a sus efectos neurobiológicos aplicados anteriormente, ya que gracias a todos los efectos a nivel olfativo y cerebral específicamente en el sistema límbico y de memoria, la aromaterapia tiene el poder de gestionar y facilitar emociones, crear huellas sensoriales que nos permiten grabar un determinado recuerdo en nuestra memoria, hace lo que hoy en día podríamos llamar una captura emocional, guardan el recuerdo emocional de una experiencia vivida y eso es lo que la hace tan especial y necesaria para uso en cabina en todo tratamiento estético y holístico ya que nos da el poder de actuar en el mundo emocional de un paciente, así como físico, de todas las terapias ésta es indispensable en nuestro campo laboral. La aromaterapia, una sinfonía para el alma, actúa directamente sobre nuestro sistema límbico, la región cerebral que regula las emociones, la memoria y el comportamiento. Al inhalar un aroma, las moléculas de los aceites esenciales desencadenan una cascada de reacciones en nuestro cerebro, conectando con recuerdos, evocando sensaciones y, en última instancia, influyendo en nuestro estado de ánimo.

La importancia de la aromaterapia en tratamientos de relajación y estiramiento radica en su capacidad para:

- **Reducir el estrés y la ansiedad:** Muchos aceites esenciales, como la lavanda y la bergamota, poseen propiedades calmantes que ayudan a disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.
- **Promover la relajación:** Al activar el sistema nervioso parasimpático, los aromas relajantes favorecen la calma y la tranquilidad, preparando el cuerpo para una sesión de estiramiento más profunda y efectiva.
- **Mejorar el sueño:** Algunos aceites, como la valeriana y la manzanilla, pueden ayudar a conciliar el sueño y mejorar su calidad, lo que es fundamental para una recuperación óptima después de cualquier actividad física.
- **Aumentar la concentración:** Ciertos aromas, como el romero y la menta, pueden estimular la mente y mejorar la concentración, lo que es beneficioso para realizar ejercicios de estiramiento con conciencia plena.
- **Potenciar la experiencia sensorial:** Al combinar los beneficios físicos del estiramiento con los efectos aromáticos, se crea una experiencia multi sensorial que enriquece la práctica y fomenta una conexión más profunda con el cuerpo.



Freepik ©

6.10 Contraindicaciones de la Aromaterapia

Aunque la aromaterapia es generalmente segura y beneficiosa para muchas personas, existen ciertas contraindicaciones y precauciones a tener en cuenta para evitar posibles efectos adversos. A continuación, se detallan las principales contraindicaciones y consideraciones de seguridad:

Embarazo

Durante el embarazo, algunos aceites esenciales pueden no ser seguros debido a sus propiedades que pueden afectar el equilibrio hormonal o provocar contracciones. Por ejemplo:

- **Aceites a evitar:** Romero, salvia, menta, albahaca, clavo.
- **Precauciones:** En general, se recomienda evitar aceites esenciales durante el primer trimestre. Para el segundo y tercer trimestre, los aceites más seguros incluyen la lavanda, la manzanilla y el sándalo, pero siempre bajo la supervisión de un profesional.

Lactancia

Algunos aceites esenciales pueden pasar a través de la leche materna y afectar al bebé. Es crucial:

- **Aceites a evitar:** Aceites como el tomillo, el clavo y el orégano.
- **Precauciones:** Consultar con un profesional de salud especializado en aromaterapia o con el pediatra del bebé antes de utilizar aceites esenciales mientras se está amamantando.

Niños

La piel de los niños es más sensible y algunos aceites esenciales pueden causar irritación o efectos adversos:

- **Aceites a evitar:** Aceites como el eucalipto, el clavo y el romero.
- **Precauciones:** Para niños menores de 2 años, se recomienda el uso muy limitado de aceites esenciales y siempre en concentraciones muy bajas. En general, los aceites seguros para niños mayores de 2 años incluyen la lavanda, la manzanilla y el naranja.

Alergias y sensibilidades

Las personas con alergias a ciertos ingredientes pueden experimentar reacciones adversas a los aceites esenciales:

- **Síntomas:** Enrojecimiento, hinchazón, picazón, o erupciones cutáneas.
- **Precauciones:** Realiza una prueba de parche en una pequeña área de la piel antes de aplicar cualquier aceite esencial de manera más extensa. Si hay una reacción, evita el uso del aceite en cuestión y consulta con un profesional de salud.

Condiciones médicas específicas

Algunas condiciones médicas pueden verse afectadas por el uso de ciertos aceites esenciales:

- **Condiciones cardíacas:** Algunos aceites pueden aumentar la presión arterial o afectar la frecuencia cardíaca. Por ejemplo, el aceite de menta y el de romero pueden no ser recomendables para personas con hipertensión.
- **Epilepsia:** Algunos aceites pueden desencadenar convulsiones en personas susceptibles. Evita aceites como el romero y el tomillo sin la aprobación de un médico.
- **Problemas hepáticos y renales:** Aceites como el eucalipto y el clavo pueden no ser recomendables para personas con afecciones hepáticas o renales severas.

Interacciones con medicamentos

Los aceites esenciales pueden interactuar con ciertos medicamentos, alterando su eficacia o aumentando el riesgo de efectos secundarios:

- **Medicamentos anticoagulantes:** Aceites como el clavo y el jengibre pueden tener efectos anticoagulantes y, por lo tanto, pueden interactuar con medicamentos que también afectan la coagulación sanguínea.
- **Medicamentos para la diabetes:** Aceites como la canela pueden afectar los niveles de azúcar en sangre, por lo que las personas con diabetes deben usar estos aceites con precaución.

Aplicación en piel sensible

La aplicación directa de aceites esenciales en pieles sensibles o en áreas delicadas puede causar irritación:

- **Precauciones:** Siempre diluye los aceites esenciales en un aceite portador antes de aplicarlos sobre la piel. Para pieles sensibles, realiza una prueba de parche y ajusta la concentración según sea necesario.

Uso en ambientes cerrados

La inhalación excesiva de aceites esenciales en ambientes poco ventilados puede causar irritación de las vías respiratorias:

- **Precauciones:** Asegúrese de ventilar bien el espacio donde se usan aceites esenciales y evite la exposición prolongada a concentraciones altas en un espacio cerrado.



Freepik ©

Descubre el poder de la aromaterapia para equilibrar mente y cuerpo, pero recuerda: cada esencia tiene su propio camino. Consulta siempre las indicaciones y contraindicaciones para cuidar de ti de manera segura y responsable.

Tabla 6.

6. 11 Botiquín de los aceites más usados en estética y terapéutica

Aceite esencial	Propiedades y usos en estética	Propiedades y usos terapéuticos
Rosa	Rejuvenecedor, regenerador para la piel	Calmante emocional, equilibrio hormonal
Geranio	Equilibrante para la piel, aroma floral	Cicatrizante, antiinflamatorio
Incienso	Antiarrugas, tonificante facial	Reducción de la ansiedad, apoyo espiritual
Eucalipto	Descongestionante, refrescante	Tratamiento de resfriados, expectorante
Menta	Refrescante, alivia dolores musculares	Estimulante mental, mejora la concentración
Árbol de Té	Antibacteriano, antiséptico	Tratamiento del acné, cuidado de la piel

- Rhind, J. P. (2019). *Essential Oils: A Handbook for Aromatherapy Practice*. Singing Dragon.
- Mojay, G. (2021). *Aromatherapy for Healing the Spirit: Restoring Emotional and Mental Balance with Essential Oils*. Healing Arts Press.



6.12. Tipos de aromas y sus propiedades

En aromaterapia, los aceites esenciales se extraen de diversas partes de las plantas, cada uno con características y beneficios únicos. A continuación, se presentan los principales tipos de aromas y sus propiedades generales:

Aromas Calmantes y Relajantes

- **Ejemplos:** Lavanda, Manzanilla, Rosa, *Ylang-Ylang*.
- **Propiedades:** Estos aromas son conocidos por sus efectos tranquilizantes y relajantes. Ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y a promover una sensación de calma. Son ideales para el uso antes de dormir o en momentos de tensión emocional
- **Beneficios**
Reducción del Estrés: Alivian la tensión y promueven la relajación.
Mejora del Sueño: Facilitan un sueño reparador y combaten el insomnio.
Equilibrio Emocional: Ayudan a manejar el estrés y las emociones intensas.

Aromas Energizantes y Revitalizantes

- **Ejemplos:** Limón, Menta, Eucalipto, Romero.
- **Propiedades:** Estos aromas tienen un efecto estimulante y revitalizante, proporcionando un impulso de energía y claridad mental. Son útiles para combatir la fatiga, mejorar el enfoque y estimular la concentración.
- **Beneficios:**
Aumento de Energía: Revitalizan y ayudan a combatir la fatiga.
Mejora de la Concentración: Favorecen la claridad mental y la productividad.
Descongestión: Facilitan la respiración y alivian síntomas de resfriados.

Aromas Equilibrantes y Emocionales

- **Ejemplos:** Bergamota, Geranio, Ciprés
- **Propiedades:** Estos aromas ayudan a equilibrar las emociones y promover una sensación de bienestar general. Son útiles para tratar desequilibrios emocionales y para proporcionar un sentido de estabilidad.
- **Beneficios:**
Equilibrio Emocional: Regulan el estado de ánimo y ayudan a superar la tristeza.
Aumento de la Autoestima: Fomentan una actitud positiva y la autoaceptación.
Regeneración: Ayudan a mantener la piel saludable y con buen aspecto.
Regeneración: Ayudan a mantener la piel saludable y con buen aspecto.

Aromas Desintoxicantes y Purificadores

- **Ejemplos:** Árbol de Té, Pino, Jengibre, Cilantro.
- **Propiedades:** Estos aromas tienen propiedades purificadoras y desintoxicantes, ideales para limpiar el ambiente y apoyar el sistema inmunológico. Son efectivos para combatir infecciones y eliminar toxinas.
- **Beneficios:**
Desintoxicación: Facilitan la eliminación de toxinas del cuerpo.
Antimicrobiano: Protegen contra infecciones y bacterias.
Purificación del Aire: Limpian el ambiente y eliminan olores no deseados.

Aromas Cálidos y Reconfortantes

- **Ejemplos:** Canela, Clavo, Cardamomo,
- **Propiedades:** Estos aromas son conocidos por sus propiedades reconfortantes y envolventes, proporcionando una sensación de calidez y seguridad. Son ideales para momentos de relajación y para crear un ambiente acogedor.
- **Beneficios:**
Calor Emocional: Proporcionan una sensación de confort y bienestar.
Alivio del Dolor: Algunos aceites tienen propiedades analgésicas que ayudan a aliviar dolores musculares y articulares.
Mejora del Estado de Ánimo: Fomentan una sensación de alegría y confort emocional.

Aromas Refrescantes y Desodorizantes

- **Ejemplos:** Naranja, Bergamota, Limón,
- **Propiedades:** Estos aromas son conocidos por su capacidad para refrescar el ambiente y eliminar olores. Son ideales para revitalizar el espacio y mejorar la sensación general de frescura.
- **Beneficios:**
Refrescamiento: Revitalizan el aire y eliminan olores desagradables.
Estimulación: Ofrecen un impulso de energía y vitalidad.
Aumento del Ánimo: Mejoran el estado de ánimo con su frescura.

Tabla 7.

6.13. Principales usos de los aceites esenciales

Limón	Antiséptico, rompe las grasas, antibacterial, mejora el estado de ánimo, purifica el ambiente.
Melaleuca	Regenera los tejidos, controla el acné, ayuda a tratar heridas, quemaduras solares, desinflamante.
Naranja silvestre	Antidepresivo, antioxidante, elimina toxinas, energizante, refrescante.
Ylan Ylang	Afrodisiaco, ayuda al balance hormonal, reduce la ansiedad y el estrés, picadura de insectos.
Menta	Alivia el estrés, descongestionante nasal, refresca el aliento, quita el dolor de cabeza, estimula la memoria.
Eucalipto	Analgésico, expectorante, infecciones respiratorias, activa la circulación sanguínea hacia el cerebro.
Lavanda	Relajante, reduce la presión alta, ayuda en quemaduras de la piel, anticoagulante, antitumores.
Incienso	Ayuda al sistema nervioso, anticancerígeno, expectorante, alzheimer y mal del parkinson.



Freepik ©

Las sinfonías se personalizan de acuerdo a la necesidad del paciente.

6.14. Tabla de Sinfonías con Aromaterapia

A continuación se presenta una tabla con combinaciones de aceites esenciales para diferentes objetivos de bienestar:

Objetivo	Aceites Esenciales	Proporción Recomendada
Relajación y Sueño	Lavanda, Manzanilla, Sándalo	3 gotas de lavanda, 2 gotas de manzanilla, 1 gota de sándalo
Energía y Vitalidad	Menta, Limón, Romero	3 gotas de menta 2 gotas de limón 1 gota de romero
Concentración	Romero, Eucalipto, Albahaca	2 gotas de romero 2 gotas de eucalipto, 1 gota de albahaca
Alivio del Estrés	Bergamota, Ylang-Ylang, Geranio	3 gotas de bergamota 2 gotas de ylang-ylang 1 gota de geranio
Equilibrio Emocional	Rosa, Naranja, Ciprés	3 gotas de rosa 2 gotas de naranja 1 gota de ciprés
Descongestión Respiratoria	Eucalipto, Menta, Pino	3 gotas de eucalipto 2 gotas de menta 1 gota de pino
Mejora del Estado de Ánimo	Mandarina, Neroli, Jazmín	3 gotas de mandarina 2 gotas de neroli 1 gota de jazmín
Refrescamiento Mental	Limón, Romero, Albahaca	3 gotas de limón 2 gotas de romero 1 gota de albahaca
Alivio del Dolor Muscular	Eucalipto, Jengibre, Lavanda	3 gotas de eucalipto 2 gotas de jengibre 1 gota de lavanda
Purificación del Ambiente	Árbol de Té, Pino, Limoncillo	3 gotas de árbol de té 2 gotas de pino 1 gota de limoncillo
Estimulación Creativa	Ylang-Ylang, Patchouli, Bergamota	3 gotas de ylang-ylang 2 gotas de patchouli 1 gota de bergamota
Soporte Emocional en Crisis	Manzanilla, Rosa, Clavo	3 gotas de manzanilla, 2 gotas de rosa 1 gota de clavo
Vitalidad Matutina	Naranja, Menta, Romero	3 gotas de naranja 2 gotas de menta 1 gota de romero



Si tiene alguna duda, consulte con un médico antes de iniciar cualquier procedimiento de aromaterapia.



Freepik ©

Prohibida su reproducción total o parcial.

6.15 Conservación óptima de aceites esenciales

- **Almacenar** en recipientes de vidrio ámbar o azul cobalto, herméticamente cerrados.
- **Conservar** en un ambiente fresco, seco y oscuro, preferiblemente a temperatura constante.
- **Proteger** de la luz ultravioleta y fuentes de calor.
- **Aislar** de sustancias químicas volátiles y oxidantes.
- **Rotular los recipientes** claramente con el nombre del aceite, fecha de adquisición y lote.

6.16 Garantizar la calidad de los aceites esenciales

- **Adquirir** productos de proveedores certificados, priorizando aceites orgánicos y líneas profesionales con cuenta gotas, el aroma siempre ha de ser natural, no perfumado.
- **Solicitar** fichas técnicas detalladas, incluyendo método de extracción y composición química.
- **Realizar** análisis de calidad periódicos, especialmente para aceites utilizados en formulaciones cosméticas o terapéuticas.

6.17 Uso seguro y eficiente:

- **Diluir** los aceites esenciales en un aceite vehicular adecuado antes de su aplicación tópica.
- **Evitar** el contacto directo con mucosas y ojos.
- **Realizar** pruebas de parche en una pequeña área de piel antes de su uso generalizado.
- **Consultar** las fichas de seguridad de cada aceite esencial antes de su manipulación.
- **Utilizar** material de protección personal (guantes, mascarilla) al manipular grandes cantidades.

Consideraciones adicionales para profesionales

- **Almacenamiento a largo plazo:** Para su conservación se recomienda almacenar los aceites esenciales en refrigeración.
- **Transporte:** Durante el transporte, proteger los aceites de cambios bruscos de temperatura y de golpes.
- **Formulación:** Al formular productos con aceites esenciales, considerar las interacciones entre diferentes componentes y las posibles incompatibilidades.



Freepik ©

Evaluación Unidad 6

Nombre:

Nivel:

Fecha:

Responder las siguientes preguntas de acuerdo a la información presentada en el texto.

1. ¿Qué factores se deben considerar para personalizar un tratamiento de aromaterapia y adaptarlo a las necesidades individuales de cada paciente?

2. ¿Cómo se logra una combinación eficaz de aceites esenciales para potenciar sus propiedades terapéuticas?

3. ¿Cómo han influido las diferentes culturas en la historia y el uso de la aromaterapia?

4. ¿Qué aspectos éticos y ambientales deben valorarse al seleccionar y utilizar aceites esenciales

5. ¿Cuáles son las áreas de investigación más prometedoras en el campo de la aromaterapia?

6. ¿Cómo se puede crear una mezcla de aceites esenciales personalizada para favorecer la relajación o mejorar la concentración?

7. ¿De qué manera se puede integrar la aromaterapia en diferentes entornos como el hogar, el trabajo o un spa?

8. ¿Qué precauciones se deben tomar al utilizar aceites esenciales, especialmente en grupos vulnerables como niños, embarazadas o personas con condiciones médicas?

9. ¿Qué tipo de difusor es el más adecuado para obtener los mejores resultados terapéuticos? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada opción?

10. ¿Cómo se puede complementar la aromaterapia con otras terapias complementarias para optimizar los beneficios para el paciente?

Unidad 7

Fases de control de calidad

Garantizar la excelencia en cada detalle para una experiencia de masaje inigualable.

7

Unidad 7 Contenido

Fases de control de calidad

PAG.

7. Introducción	83
7.1. Fases de control de calidad	83
Necesidad del cliente	83
Motivo de consulta	83
Entrevista	83
7.2. Objetivo principal	84
7.3. Objetivo secundario	84
7.4 Selección de medios y técnicas	84
Cabina lista, equipos, productos y materiales listos	84
Pasos previos para el bienestar del Terapeuta	84
7.5. Diseño del protocolo	84
7.6. Fases principales	85
Fase de Preparación	85
Fase Núcleo	85
Fase de Finalización	85
7.7. Ejecución del servicio	85
Imagen Profesional	86
7.8. Experiencia de Bienestar (cinco sentidos)	86
7.9. Acuerdo de la sesión	86
Selección de aromas	87
Intensidad de la presión del masaje	87
Asesoría del cliente	87
Rutina Cosmética	87
Nuevos Servicios	87
7.10. Proponemos como Diálogo final: las siguientes preguntas. ..	88
Evaluación Unidad 7	89

7. Introducción

En esta unidad finalmente se describirá el proceso del control de calidad en los servicios estéticos, un aspecto fundamental para garantizar la satisfacción del cliente y el éxito de cualquier servicio terapéutico. A través de un análisis detallado de cada fase, desde la recepción del cliente hasta la evaluación de los resultados se exponen los parámetros clave que definen la excelencia de la ejecución. Se profundizará en la importancia de establecer un servicio personalizado al cliente, desde la recopilación de información detallada hasta la adaptación de los tratamientos a sus necesidades específicas. Destacando la relevancia de la formación y las habilidades del personal, así como el papel de la ambientación y la experiencia sensorial en la creación de un entorno relajante y acogedor. Finalmente, enfatizará la necesidad de evaluar constantemente los resultados obtenidos y de implementar mejoras continuas en los procesos. Este enfoque integral asegura que los servicios estéticos no solo cumplan con las expectativas del cliente, sino que también contribuyan a su bienestar general.

7.1. Fases de control de calidad de un servicio estético

Necesidad del cliente

Esta es la fase más importante donde tenemos la oportunidad de conocer al cliente y dar a conocer los servicios del spa.

Motivo de consulta

Es muy importante saber
¿Cuál es la necesidad del cliente?

Entrevista

Realizar un diálogo de bienvenida, debe ser cálido, profesional y asertivo para crear una atmósfera de confianza y bienestar desde el primer momento.

Después del diálogo de bienvenida con la recepción del cliente, será en la fase de 4 de ejecución del protocolo donde continuaremos

con el diálogo de Servicio.

La ficha de registro es el documento más importante de esta fase 1 ya que marca los objetivos principales y secundarios del servicio al cliente con las metas alcanzar en el tratamiento. La ficha es una herramienta fundamental que permite obtener información importante y relevante del cliente, como datos de contacto, antecedentes médicos, alergias, hábitos de cuidado personal y tratamientos previos de interés para el servicio a brindar, cada tratamiento debe tener una ficha de tratamiento especializada a las necesidades de servicio.



ErmieChoez ©

Ejemplo de diálogo:

Recepcionista:
¡Bienvenido(a) a [Nombre del Spa]!
Es un placer tenerlo con nosotros hoy.
Será un honor servirlo

Cliente:
Gracias, quiero descansar y aliviar mis tensiones, me recomendaron este lugar.

Recepcionista:
¡Qué bueno escuchar eso! Estamos aquí para asegurarnos de que tenga una experiencia de total relajación.
¿Es su primera vez con nosotros?

Cliente:
Sí, es la primera vez.

Recepcionista:
Perfecto. Permítame explicarle brevemente nuestro proceso. Primero, es importante llene la ficha de registro sus preferencias y necesidades, para personalizar el tratamiento a lo que mejor le convenga. Luego, le acompañaremos a la zona de relajación, donde podrá disfrutar de un té antes de tu sesión, ya que es importante que puedas realizar la ingesta de agua para facilitar la eliminación de toxinas. Si tiene alguna duda o preferencia especial, no dude en comentárnosla.

Cliente:
Gracias, suena perfecto.

Recepcionista:
Listo, le acompañaré a nuestra cabina y le presentaré con nuestra terapeuta. El terapeuta acompañará al cliente al área de vestuario y da las indicaciones de aseo y uso del baño. Es importante antes de empezar la sesión refrescar sus manos, e ir al baño ahora para evitar interrupciones durante la sesión, de igual manera si necesita algo no dude en pedírmelo.

7.2. Objetivo principal

Es la meta del tratamiento. Es el que permitirá en el ámbito de los servicios estéticos cumplir con las expectativas, deseos o problemas específicos que un cliente espera resolver o satisfacer mediante un tratamiento o servicio. Identificar las necesidades del cliente es esencial para proporcionar un servicio personalizado y de alta calidad.

7.3. Objetivo secundario

Valor agregado: Es el motivo por el cual se obtendrá la fidelización del cliente y que generará una marca personal, un servicio realizado de manera adecuada será una experiencia de bienestar y no únicamente un servicio logrando estimular todos los sentidos del cliente, la música, el aroma, los estímulos visuales armónicos, el estimular el gusto con detalles tan simples como un delicioso té, frutos secos o un pequeño aperitivo van a diferenciar su servicio.

Es dar al cliente un motivo por el cual van a elegir volver.

7.4. Selección de medios y técnicas

La selección de medios y técnicas es fundamental para obtener los resultados de los tratamientos de manera profesional y precisa. Esto asegura una comunicación clara entre el cliente y el profesional. En la Fase 1

Así en esta fase vamos a seleccionar lo más adecuado a la meta de tratamiento.

Cabina lista, equipos, productos y materiales listos

Tener la cabina lista en un spa o centro de estética es crucial para ofrecer un servicio de calidad y brindar una experiencia excepcional al cliente. La preparación y el orden en la cabina reflejan el profesionalismo del establecimiento. Al ingresar a una cabina bien organizada y limpia, el cliente percibe confianza y seguridad en el servicio que recibirá.

“Los equipos y productos utilizados deben estar impecables, ya que esto refleja el compromiso del spa con la higiene y el cuidado.” (salud a diario.es, 2024).

Pasos previos para el bienestar del Terapeuta

Estos pasos están direccionados a cuidar el bienestar integral del terapeuta así podemos mencionar los siguientes:

- **Estiramientos** para esteticistas se deben realizar sin la presencia del cliente, dejar la cabina lista previo a empezar nuestra labor del día.
- **Técnicas de respiración** y visualización durante 15 minutos antes de empezar la jornada para reconectar con nuestro entorno y mantener la armonía física y emocional que un terapeuta holístico debe mantener para su bienestar y el de sus clientes. Recordemos que somos herramientas de salud y solo podemos entregar lo que ya poseemos en abundancia.
- **Intención** en las investigaciones actuales se conoce que el ser tocados produce en el cuerpo una sensación de compañía y atención casi inmediata, hemos de mentalizarnos con una intención de brindar bienestar, paz, acogida, atención y armonía a nuestros clientes y reconocernos como canales de bienestar y salud. Desactivar en nosotros creencias limitantes acerca de malas energías o vernos como fuentes receptoras de éstas, la parte mental del terapeuta es lo que marca la diferencia en cómo desarrolla y vive su práctica laboral. La coherencia terapéutica quiere decir que vamos acorde a nuestros pensamientos sentimientos y acciones.

La práctica diaria de estos pasos son fundamentales para el bienestar físico de los profesionales que trabajan en este campo, debido a la naturaleza exigente y repetitiva de su trabajo.

7.5. Diseño del protocolo

Un protocolo es una guía detallada que describe la forma en que se debe actuar en el servicio con el cliente, al momento de establecer contacto o dar seguimiento a las interacciones. Contiene la visión y criterios personalizados con respecto a la meta establecida.

El pensar en el cliente al momento de desarrollar un protocolo de servicio se traducirá en más que una simple lista de instrucciones; se creará un marco estratégico que define los estándares de excelencia y las expectativas en cuanto a la atención al cliente.

Este documento (Protocolo) no solo establece los pasos a seguir en diversas situaciones, como consultas, quejas o solicitudes de información, sino que también promueve una cultura de servicio centrada en el cliente.

Al proporcionar orientación clara y consistente al personal a través de protocolos claros ayuda a garantizar una experiencia positiva y coherente para cada cliente, fortaleciendo así la relación con la marca y fomentando la lealtad a largo plazo.

Los protocolos nos ayudan a:



LuisHerrera ©



LuisHerrera ©



La preparación física y mental del terapeuta es esencial para ejecutar maniobras correctas, garantizar la seguridad y eficacia del tratamiento, conectar empáticamente con el paciente, y mantener la calidad y sostenibilidad del trabajo.

- Estandarizar los servicios (Protocolos, fichas y/o equipos para cada servicio) esto evita favoritismo hacia un determinado terapeuta y con esto mantener el equilibrio en la convivencia laboral.
- Medir la calidad de un servicio brindado y a la vez poder innovar y actualizar los servicios.
- Establecer los tiempos del tratamiento; ya que, no solo permite organizar la agenda, sino que facilita al profesional en su ejecución controlar tiempos de actuación (tiempo en cabina 1h30 minuto máx.)

Fases principales:

Fase de Preparación:

Preparar la estructura en la que se está trabajando para la acogida y preparación del cliente: suele ser la fase de limpieza de todo tratamiento así como el preámbulo para ir al cumplimiento del objetivo principal que es la meta alcanzar en un servicio.

“Preparación del cliente, comenzar con maniobras de toma de contacto (estiramientos suaves)”

- Exfoliación corporal (física, química, mecánico, entre otros).
- Peeling corporal suave
- Aclarado (ducha, pediluvio, entre otros).

Mourelle Mosqueira, Meijide Failde, Freire Magariños, Maraver Eyzaguirre, & Carretero León, 2009.

Fase Núcleo:

En esta fase se desarrollan las técnicas más efectivas para conseguir el resultado deseado por cliente que es nuestro objetivo principal, y lo que determina éxito del tratamiento.

Por ejemplo: en un servicio de masaje, la fase núcleo es la realización de la secuencia de masaje, que es la parte principal del servicio.

En un servicio facial, la fase núcleo será desintoxicar, depurar aclarar, humectar, tensar, usar los principios activos o aparatología que cumplan con este fin.

Glosario

Peeling corporal suave. : es un tratamiento que consiste en la eliminación de células muertas de la piel para mejorar su apariencia, oxigenación y renovación celular. El peeling puede realizarse tanto en el rostro como en el cuerpo, en función del grosor de la epidermis, el peeling puede ser de mayor o menor intensidad.

Fase de Finalización:

En esta fase actuaremos con técnicas que nos lleven a cumplir los objetivos secundarios que dan el valor agregado que como explicamos antes promueven la fidelización del cliente. También en esta fase vamos a comprobar el alcance de nuestra meta de servicio al evaluar los resultados obtenidos, por ejemplo:

- Servicio de complemento como: tratamiento de manos, humectación corporal.
- Obsequio holístico ,esto crea un ancla con la experiencia vivida en la sesión
- Clases de autocuidado y rutina de bienestar
- Reposo en sala climatizada o sillón térmico.
- Ofrecer un té relajante a gusto del cliente.
- Dar asesoría y recomendaciones pertinentes al servicio y de índole física ,mental y emocional a modo de sugerencias.



7.7. Ejecución del servicio

La terapeuta brinda el servicio profesional y debe tener en consideración las siguientes condiciones:

Imagen Profesional

Medios de protección de los profesionales como son: la imagen profesional (Higiene personal, cabello recogido, manos suaves, uñas cortas etc.), Indumentaria (uniforme), posiciones anatómicas aconsejadas para los distintos protocolos, como mencionamos en la unidad 1 La seguridad e higiene son los factores determinantes de la calidad en los procesos de Estética Integral.





7.8. Experiencia de Bienestar (cinco sentidos)

Esta experiencia de bienestar busca conectar al ser humano con su entorno a través de los cinco sentidos con el propósito de armonizar lo físico, emocional, mental y espiritual. Incluye una serie de actividades que buscan estimular los cinco sentidos para lograr una relajación profunda, por ejemplo:

Freepik ©



Comienza con la estimulación del sentido del gusto a través de una pequeña degustación de granos de café bañados en chocolate orgánico.



Para conectar con el sentido del tacto, se realiza un masaje que ayude a liberar tensiones musculares y conectar con el cuerpo.



Para el olfato se utiliza la aromaterapia con aceites esenciales, basándose en un enfoque holístico.



Para activar el sentido del oído se conectará con los sonidos de la música relajante que permite desconectarse del mundo exterior y conectar con la tranquilidad que brinda el espacio de la cabina.



Al relajar el cuerpo, las ondas cerebrales reducen su frecuencia y de esta manera con la intuición a través de recuerdos o imágenes, conectando con el sentido de la vista.

En la unidad 1 mencionamos aspectos importantes y detallados para la ambientación de cabina con respecto al mobiliario necesario para la creación de este espacio que recomendamos revisar.

Nota Importante. Antes de empezar el terapeuta revisará la tarjeta de registro y llevará a cabo el diálogo de servicio, a continuación un ejemplo:

Diálogo de servicio:

El cliente entra en la cabina se lo conduce hacia el área de vestuario, se facilita la bata y lencería pertinente, se da las indicaciones de acomodación en la camilla y se lo deja a solas para su comodidad, se indica el tiempo de la siguiente manera:

Terapeuta:

Bienvenido (a) se menciona su nombre, mi nombre es (se identifica con su nombre) y termina diciéndole hoy voy a ser su terapeuta, será un muy grato atenderle. Le voy a indicar lo que debe realizar para empezar su tratamiento, le pido, que se ponga cómodo(a) y disfrute de cada momento, al entrar por esa puerta deje todo fuera, ahora está en un espacio seguro y armonioso, un espacio de conexión consigo mismo, de cuidado, permítase disfrutar de esta experiencia, y del presente. Vamos a comenzar.

Terapeuta: Toma la ficha de registro del cliente y revisa la información en especial estos tres aspectos

7.9. Acuerdo de la sesión

Es la necesidad del cliente, el motivo de consulta, en la ficha se pregunta que desea lograr en esta sesión y la respuesta del cliente marcará nuestra meta u objetivo, entonces revisaremos esta pregunta y crearemos el acuerdo,

Terapeuta: ¿en su ficha observo que viene al masaje relajante porque le duele mucho la espalda y desea conseguir alivio?

Cliente: si me duele mucho el cuello y lo más importante para mí es quitarme este dolor

Terapeuta: ¿conoce usted cual es la causa de esta molestia?

Cliente: si he pasado muy estresada y con mucho trabajo en mi oficina.

Terapeuta: comprendo voy a evaluar su estado muscular, y descartar causas médicas.

¿Habido quizá algún golpe o enfermedad importante que pudiera haber desencadenado o agravado esta molestia?

Cliente: golpes no, y enfermedades tampoco, como le dije estoy estresada, tengo muchas horas en contacto con el computador

Terapeuta: al realizar examen físico puedo notar varias contracturas, al no existir causas médicas y no ser grave, será un gusto combinar técnicas adecuadas a su necesidad, me voy a enfocar en esta área principalmente. ¿Está usted de acuerdo?

El objetivo principal de la sesión debe alinearse con las expectativas y deseos del cliente, esto puede variar desde relajación, alivio de tensión muscular.

Establecer desde el inicio lo que se busca lograr durante la sesión ayuda a evitar malentendidos y garantiza que el cliente se sienta comprendido y valorado.

Preguntar al final ¿está usted de acuerdo? Esta pregunta nos abre el camino para empezar nuestro protocolo



Freepik ©

Recibir al paciente con calidez y profesionalismo.

Selección de aromas

Estimulación sensorial: Los aromas juegan un papel importante en la experiencia general del tratamiento, ya que pueden inducir sensaciones de relajación, bienestar o revitalización. Preferencias personales. Elegir el aroma adecuado, en función de las preferencias del cliente (lavanda para relajación, eucalipto para despejar las vías respiratorias, cítricos para energizar, etc.), personaliza aún más el servicio.

El aroma es uno de los referentes de los tratamientos holísticos ya que actúa directamente en el campo emocional y la memoria del cliente, podríamos decir que captura la experiencia vivida en la memoria de nuestro cliente.

Terapeuta: leo en su tarjeta que prefiere los aromas cítricos voy a crear en base a sus preferencias y necesidades de hoy, analgesia y alivio, así como descanso y revitalización.

Cliente: si me encanta el aroma de mandarina, me relaja y anima.

Terapeuta: estupendo vamos a crear una sinfonía con mandarina, ylang ylang y romero.

El terapeuta le hará percibir los aromas por separado antes de hacer la mezcla, para saber si fueran las más acertadas para el cliente.

Intensidad de la presión del masaje

Determinar la intensidad de la presión en tratamientos como masajes es fundamental para garantizar el bienestar del cliente. Algunas personas prefieren una presión suave y relajante, mientras que otras optan por una presión más fuerte para tratar tensiones musculares.

Acordar la intensidad antes de comenzar previene molestias o posibles daños al cliente, asegurando que el tratamiento se adapte a su tolerancia y sensibilidad. (SIMBIOTEC, 2023)

La parte final del acuerdo es muy importante como se menciona en la cita anterior, es conocer el nivel de presión que gusta al cliente.

El acuerdo de la sesión entonces sería así:

Terapeuta. En cuanto a la intensidad del masaje su ficha me indica que prefiere que sea normal relajante, si usted desea mayor o menor presión me indica por favor para adecuarla a su preferencia.

Cliente: muy gentil así lo haré.

El acuerdo debe realizarse con estos aspectos con un tiempo de 5 minutos como máximo.

Asesoría del cliente

La asesoría del cliente es la fase de calidad y seguimiento que brinda orientación y recomendaciones personalizadas sobre productos de estética integral. A través de la asesoría, los profesionales ayudan a los clientes a descubrir los productos y las rutinas que mejor se adaptan a sus necesidades y preferencias personales. Este servicio va más allá de simplemente vender productos; se trata de empoderar a las personas para que realcen su estética y se sientan seguros de los protocolos realizados.

Rutina Cosmética

La información de los tratamientos efectuados es necesario, ya que el cliente debe ser comunicado de:

- **Posibles complicaciones:** así por ejemplo en un masaje si fuera descontracturante la necesidad de reposo o dolor posterior a las 24 horas.

- **Recomendaciones:** en cuanto al tratamiento, hábitos de descanso, ejercicio, alimentación.

- Conexión consigo mismo. En la actualidad parte importante del bienestar es el autoconocimiento y la gestión emocional, brindar pautas generales como los beneficios de la práctica de meditación, regulación emocional, y reconocimiento de necesidades, intereses y deseos personales

- **Productos e indicaciones pertinentes al servicio:** el uso de productos profesionales y su correcto uso y horario a las necesidades de los objetivos a alcanzar, harán la diferencia.

- **Cuidados a seguir:** Es importante para que el tratamiento evolucione de manera adecuada se le informe al cliente de los cuidados a seguir en casa para su mantenimiento, formas de aplicación, tiempo del tratamiento, dieta a seguir de ser necesario.

Adicionalmente, se debe entregar la ficha con el detalle de los cuidados y las recomendaciones.

- **Fijar cita:** Es necesario, agendar un día y una hora para la próxima cita.

- **Fidelización:** Es importante realizar el seguimiento al cliente respecto al estado del cliente luego del procedimiento. Esto permitirá que el cliente se sienta acompañado, lo cual ayudará a que continúe el tratamiento o repita el procedimiento; e incluso, recomiende a sus familiares y amigos.

Nuevos Servicios

En la realización del servicio brindado el terapeuta reconocerá posibles servicios requeridos o de preferencia del cliente, en esta fase es adecuado sugerir o informar de los mejores tratamientos para cada caso, hacerlo siempre de manera asertiva, sin incomodar al cliente.

“La información de los tratamientos, tiempos y precio de los mismos da una tranquilidad al cliente para hacerse una idea del coste y el tiempo que necesita. Cuáles serían los más indicados, número de sesiones, épocas del año.” (Codina Lorente, 2015)



Cada toque cuenta: ajustar la presión para la máxima comodidad, el bienestar del paciente es la prioridad.



Es importante darle al paciente unos minutos para que se acomode y pueda recibir indicaciones.

- **Conocimiento personalizado:** Uno de los principales beneficios de la asesoría es que proporciona una experiencia personalizada, ya que se trata de comprender las diferencias individuales y las preferencias lo que permite recomendar productos específicos que se adapten mejor a cada persona.
- **Selección apropiada de productos:** Se han de seleccionar siempre marcas profesionales expresamente no trabajar con marcas comerciales. Para los clientes determinar cuáles son los más adecuados sin conocimiento profesional, sería una falta de calidad en el desarrollo de la finalización; por lo que, la asesoría les ayuda a elegir los productos que abordan sus necesidades y objetivos específicos y determina un servicio de calidad.
- **Ahorro de tiempo y dinero:** Comprar productos de estética integral incorrectos puede ser costoso y frustrante. La asesoría puede ayudar al cliente a evitar gastos innecesarios al garantizar que solo compren los productos que realmente necesitan y que funcionan para ellos.
- **Actualización sobre tendencias:** Los asesores están al tanto de las últimas tendencias; por lo que pueden ofrecer información sobre nuevos productos y técnicas que podrían ser beneficiosos para ellos.
- **Educación:** La asesoría también proporciona educación sobre cómo aplicar correctamente los productos, cómo mantener una dieta saludable y cómo lograr mejores resultados con el tratamiento efectuado.

Evaluación de resultados

Sabemos que un tratamiento de estética ha dado resultado cuando se han cumplido los objetivos principales y secundarios que se definieron al inicio; así como también, cuando la percepción del cliente demuestra satisfacción en su aspecto facial, y el profesional se siente contento con el servicio o hubo conexión con el cliente.

Podría ser conveniente en esta etapa:

“Enunciar preguntas tipo que permitan detectar el grado de satisfacción del usuario, tanto por el resultado obtenido como por la atención personal recibida.

Definir criterios de evaluación del resultado y del proceso de aplicación de los tratamientos estéticos específicos faciales y corporales.

Analizar las causas de tipo técnicas y de atención al cliente que pueden dar lugar a deficiencias en la prestación del servicio de tratamientos estéticos específicos faciales y corporales.

Analizar las desviaciones producidas en el servicio prestado, respecto de los resultados esperados, detectando sus posibles causas.” (Ministerio de Educación y Ciencia)

Se puede solicitar sugerencia al cliente, para mejorar el servicio.

7.10. Proponemos como Diálogo final: las siguientes preguntas

Terapeuta:

- ¿Hemos concluido nuestra sesión, con respecto al acuerdo como se siente con los resultados?
- ¿han sido de su entera satisfacción?
- ¿qué ha sido lo más valioso de esta sesión?
- ¿Tiene alguna sugerencia para las siguientes sesiones?

Y terminar el servicio siempre guiándole hasta la recepción y quien lo atendió de manera gentil y agradecida.

Ha sido muy grato poder atenderlo en este día, le recuerdo mi nombre es ... esperamos su visita muy pronto, lo acompaño hasta la recepción. Con tono de voz grato y contacto visual.

En recepción será siempre adecuado hacer una evaluación final acerca del servicio recibido, como del terapeuta y el protocolo ejecutado, de manera rápida y eficaz con preguntas simples y directas.



LuisHerrera ©

“Cada sesión es un viaje hacia el bienestar, donde evaluamos los resultados para asegurar que el cuerpo y mente encuentren el equilibrio perfecto.”



Freepik ©



Freepik ©

Evaluación Unidad 7

Nombre:

Nivel:

Fecha:

Responder las siguientes preguntas de acuerdo a la información presentada en el texto.

1. ¿Cuáles son los puntos importantes para la ambientación de cabina?

2. ¿Qué es la asesoría de cliente?

3. ¿Cuáles son las fases principales del Diseño de un Protocolo?

4. ¿En qué consiste la Fase Núcleo?

5. ¿En qué consiste la Fase de Finalización?

6. ¿Cuál es el objetivo principal de las necesidades del cliente?

7. Ejemplo de valor agregado en el objetivo específico de las necesidades del cliente

8. Ejemplo de dialogo de bienvenida

9. ¿Qué hacemos en la fase selección de medios y técnicas?

10. ¿Por qué son importantes los estiramientos de la esteticista?



Bienestar y Conexión
Holística

