Ficha de Planificación de Programas, U3E.
Centro de Estudios Universitarios para la Tercera Edad.

Título Programa:	MASOTERAPIA NIVEL I
Profesor:	HECTOR ARAYA BENITEZ
Duración:	03 de agosto al 18 de diciembre
Horario:	Miércoles 11:20 a 12:50 y Viernes 09:40 a 11:10

Descripción general:

Actualmente la Masoterapia está cobrando mayor relevancia en la mantención de una buena salud física y mental de las personas, sus beneficios relajantes y sedantes hacen que los individuos que se someten a programas de masaje tengan menos problemas producto de la tensión común que se ven enfrentados a diario los seres humanos.
El masaje, la relajación y la meditación en la actualidad en los países desarrollados se usan con fines preventivos y terapéuticos, los resultados de diferentes estudios en variadas universidades y centros de salud (hospitales, clínicas) reportan beneficios en la mantención de la salud y la recuperación de diferentes enfermedades y/o alteraciones.
Un individuo que mantiene un cuerpo sano le permite tener una mejor calidad de vida, al no tener dificultades neuromusculoesqueléticas su independencia se ve favorecida considerablemente lo cual hace una vida más placentera.

Descriptores del programa:

Aprendizaje de técnicas que tiene como efecto fundamental relajar y secundariamente sedar, estas técnicas son el Eflerage superficial y profundo, amasamiento y percusiones.

Objetivos:

OBJETIVOS GENERALES

Proporcionar conocimientos básicos elementales de masoterapia, técnicas de relajación y meditación para la obtención de una mejor calidad de vida de los adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1.- Comprender los fundamentos y la importancia de mantener un cuerpo saludable a través de la masoterapia, relajación y meditación.

2.- Aplicar procedimientos de masoterapia, relajación y meditación tanto así mismo como a otra persona.

3.- Conocer la anatomía de superficie elemental para el buen quehacer de las maniobras.

4.- Conocer fisiología elemental para un estilo de vida saludable.

5.- Manejar las maniobras básicas de masoterapia, relajación y meditación.

6.- Elaborar un plan a un individuo para relajar y sedar, al final del curso.

Competencias:

Ejecutar eflerage, amasamiento y percusión.
Realizar un plan de intervención en un individuo obteniendo relajación y sedación.
Actuación ética en la atención de una persona.

Aprendizajes esperados al término de la asignatura (logros):

Elaborar un plan de intervención en una persona sana, para lograr relajar y sedar.

Programa Académico, contenidos para el logro del aprendizaje esperado:

Contenido o Unidad	**Sesiones**
Historia de la masoterapia, técnicas de relajación y meditación. Anatomía básica. Fisiología básica. Elementos básicos de teorías del dolor. Stres. Aspectos técnicos de la masoterapia. Técnicas de masoterapia. Efectos de la masoterapia. Aplicación de procedimientos de masoterapia. Técnicas de relajación. Efecto de las técnicas de relajación.	36

Aplicación de técnicas de relajación. Control mental. Teorías de origen mental de las enfermedades. Meditación. Efectos de la meditación. Presentación de casos y resolución de problemas. Elaboración y planificación de intervenciones en personas.	

Metodología:

Clases teóricas Clases prácticas

Evaluación:

Evaluación práctica con una pauta conceptual al final del curso

Bibliografía:

- Masaje, principios y técnicas. Beard – Wod. 1966
- Manual de Masaje. Dr. Maurice Boigey. 5ª ediciòn. 1983.
- Ortopedia Clínica. James Cyriax. 8° edición. 1973.
- Masaje Muscular de las Zonas Reflexogenas. M. Kohlrausch. 2° edición. 1968.
- Técnicas Manuales, Masoterapia. Sebastián Canamasas. 2° edición. 1992.
- Fricción Transversa Profunda “Masaje de Cyriax” y otras Técnicas Manuales en las Lesiones del Sistema Músculo Esquelético. Dr. Andoni Jauregui. 1998.
- Masaje Técnica de Beard. Giovanni De Domenico & Elizabeth C. Wood. Cuarta edición. 1998.
- El Libro del Masaje. Manual de las técnicas de Oriente y de Occidente. Lucinda Lidell y col. 1989.