



Protocolo de automasaje relajante para el cuidado y bienestar personal



Presentación

Este documento está dirigido a todas aquellas personas participantes del curso “Técnicas de automasaje relajante para el cuidado y bienestar personal”, que forma parte de una serie de productos que tienen como finalidad el aprender a ejecutar un protocolo de automasaje relajante a nivel corporal mediante técnicas manuales, elementos complementarios, aplicación de cosmetología, ambientación de espacio físico, control de respiración e higiene postural con orden y compromiso.

A lo largo de varias semanas se han estudiado temas o procedimientos afines a un automasaje relajante (aquí se presenta un breve resumen de algunos temas importantes); todo esto ha permitido sentar las bases para la realización de un adecuado protocolo de autotratamiento con técnicas manuales y/o el uso de elementos complementarios para la relajación. En las últimas semanas de este curso, la semana 5 y 6, se estudiará un ejemplo de protocolo de automasaje relajante para el cuidado y bienestar personal, llevado a cabo mediante la aplicación de técnicas manuales y el uso de elementos complementarios para abordar algunas zonas.

Para estas semanas se cuenta con los siguientes recursos:

- Recurso 1: Protocolo de automasaje relajante. Este recurso es que se encuentra leyendo en este momento, este documento contiene una guía textual que explica algunos de los detalles técnicos y generales que se observan visualmente en los videos, además, contiene recomendaciones o detalles adicionales y un resumen general de temas de semanas anteriores.
- Carpeta de videos: esta contiene un total de 13 videos cortos con los siguientes temas:
 - ✓ Principios técnicos y generales por considerar para la realización de un automasaje relajante.
 - ✓ Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en pies.



- ✓ Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en piernas.
 - ✓ Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en muslos.
 - ✓ Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en glúteos.
 - ✓ Técnicas de automasaje, sin elementos complementarios, para la relajación en abdomen.
 - ✓ Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en manos.
 - ✓ Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en antebrazo.
 - ✓ Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en brazo.
 - ✓ Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en parte baja de la espalda. Para efectos de este curso, en este caso se abarca la zona lumbar.
 - ✓ Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en parte alta de la espalda. Para efectos de este curso, en este caso se abarcan áreas de la zona torácica.
 - ✓ Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en cuello. Para efectos de este curso, en este caso se abarcan áreas de la zona cervical.
 - ✓ Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en rostro y cabeza. Tomando en cuenta que el curso ante todo se basa en el estudio de automasaje corporal, solo se representan algunas maniobras básicas en rostro y cabeza; sin embargo, existe una amplia variedad de técnicas para estas áreas que usted puede estudiar e incorporar.
- Carpeta de recursos complementarios (se habilita en semana 6): esta carpeta contiene una serie de recursos que pueden servir de complemento a las temáticas estudiadas a lo largo del curso, o bien, sirven para ampliar, profundizar o diversificar los contenidos estudiados. Se recomienda analizar los contenidos de esta carpeta una vez finalizado el estudio de los recursos anteriores.



Puntos clave

En este apartado de puntos clave, repasaremos algunos principios y procedimientos básicos para la preparación del espacio y nuestro cuerpo antes, de la aplicación de técnicas de automasaje relajante.

Anatomía y fisiología asociada al automasaje relajante

Con relación a este tema se tiene que tener claridad en que el dominio de aspectos generales de anatomía y fisiología humana son indispensables para la realización apropiada y responsable de técnicas de automasaje. La estimulación y manipulación del cuerpo siempre debe realizarse tomando en cuenta que:

- Se debe respetar la estructura anatómica del cuerpo humano.
- Se debe conocer las zonas que no pueden ser estimuladas o que requieren precaución.
- Se debe conocer la ubicación de los principales músculos del cuerpo, al respecto es importante también conocer la dirección de las fibras musculares.
- Se debe conocer las principales estructuras óseas del cuerpo y su ubicación, ante todo reconocer las zonas de prominencias óseas.
- Se deben conocer las principales reacciones o efectos fisiológicos que se generan con la aplicación de técnicas para automasaje relajante.

En términos generales, es importante conocer nuestro cuerpo, su estructura y funcionamiento general para poder manipularlo de la manera correcta. Si se tiene alguna condición de salud especial, dolores intensos y/o constantes siempre se debe acudir a un profesional en salud.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)



Técnicas asépticas asociadas al automasaje relajante

Esta temática abarca una serie de fundamentos, procedimientos, principios y recomendaciones que deben ser aplicadas para mantener la adecuada higiene personal y/o limpieza de mobiliarios, utensilios o espacios utilizados para la realización de un automasaje relajante. En general se debe considerar que:

- El lavado de manos y limpieza de la piel es un procedimiento básico que se necesita aún en estos casos en los que se trabaja sobre el propio cuerpo. Por lo tanto, se recomienda tomar un baño antes de una sesión de automasaje, y aplicar el protocolo de técnicas asépticas para el lavado de manos, antes de iniciar la sesión de relajación.
- Todos los utensilios, mobiliario y espacios utilizados deben limpiarse o desinfectarse según corresponda, para ello se debe tener claridad en los protocolos de técnicas asépticas, además, se deben estudiar los productos de limpieza y desinfección utilizados a fin de poder hacer un uso correcto de los mismos.

Estas medidas permiten evitar la propagación de agentes contaminantes que pueden causar alteraciones a nuestra piel y/o salud en general.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)



Seguridad y salud ocupacional asociada al automasaje relajante

Este es uno de los temas medulares para una adecuada realización de una sesión de automasaje relajante, este tema debe ser tomando en cuenta para cada sesión e incluso para cada movimiento según corresponda. Al respecto se debe considerar lo siguiente:

- Nuestro cuerpo, ante todo las manos son la herramienta principal de trabajo, por lo tanto, se les debe dar un adecuado cuidado y preparación que, en general, debe incluir:
 - Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular para las manos y miembros superiores al menos 1 o 2 veces por semana. Además de las manos se recomienda trabajar el cuerpo completo.
 - Realizar ejercicios de movilización antes de iniciar la sesión de automasaje. Si bien es cierto lo más importante es movilizar los miembros superiores, se pueden realizar movilizaciones generales en todo el cuerpo para una mejor preparación.
 - Realizar ejercicios de estiramiento después de finalizar la sesión de automasaje, también se pueden realizar al inicio luego de las movilizaciones. Los estiramientos, tanto en las manos como en el resto del cuerpo, son un complemento perfecto para la relajación muscular.
 - Mantener las manos limpias y suaves, para ello se recomienda utilizar las uñas cortas, aplicar constantemente las técnicas de lavado de manos, exfoliar las manos al menos 1 vez por semana, utilizar cremas o productos hidratantes de manera diaria y constante (aplicar después de lavarse las manos).
 - Al finalizar la sesión de automasaje, lavar las manos con agua caliente.
- La higiene postural debe ser un hábito cotidiano y constante, adoptar una adecuada higiene postural tiene como pilar, ante todo, mantener la espalda recta en todas las actividades que realizamos. Todos los principios y recomendaciones de higiene postural estudiados en este curso, deben ser aplicados tanto a la vida cotidiana como a cada una de las posturas utilizadas para la realización de automasajes relajantes.
- La respiración consciente debe adoptarse a lo largo de toda la sesión de automasaje para potenciar la relajación y bienestar general.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)



Espacio físico

La preparación del espacio físico es uno de los aspectos que mejor complementan las técnicas manuales para la relajación, sensación de confort, disfrute y bienestar general. Si bien es cierto esta preparación debe apegarse en su totalidad a las preferencias y gustos personales, se recomienda tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Seleccionar, en la medida de lo posible mobiliario o accesorios ergonómicos que faciliten o cuiden la higiene postural. Para ello se deben tomar en cuenta las características propias del cuerpo y el espacio en el que se va a llevar a cabo la sesión.
- Preferir espacios que cuenten con ventilación natural.
- Utilizar espacios con iluminación natural o bien con luces tenues.
- Seleccionar espacios que estén lo más alejados posible de la contaminación sonora o todo tipo de sonidos que impidan una adecuada relajación.
- Procurar ajustar la temperatura del espacio de manera que sea agradable según nuestras preferencias.
- Utilizar elementos para la ambientación tales como:
 - Música: preferiblemente música relajante, con ritmo lento, tonalidades bajas y uniformes.
 - Aromas: incorporar aromas o aceites esenciales puede elevar los beneficios de las técnicas manuales mediante los estímulos olfativos que inducen a la relajación.
- Por último, pero no menos importante, el mobiliario, espacio físico y accesorios deben ser previamente sometidos a los procesos de limpieza y desinfección necesarios para cuidar la salud.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)



Fundamentos y elementos generales asociados al automasaje relajante

Los fundamentos generales asociados al automasaje relajante abarcan principalmente una lista de indicaciones, contraindicaciones, precauciones, y beneficios que se deben conocer para tener claridad de que aplicar esta técnica, no representa un riesgo para nuestra salud, y que, obtendremos los resultados que efectivamente estamos buscando.

La lista general de indicaciones y contraindicaciones de la salud ha sido estudiada en otras semanas de este curso, es importante asumir con responsabilidad esta información. Para ello es importante que cuidemos nuestra salud en general, realizándonos exámenes médicos anuales y visitar al profesional de nuestra confianza o nuestra área de salud para asegurarnos que nuestra salud general está bien.

En caso de tener padecimientos se deben acatar puntualmente las recomendaciones o tratamientos médicos respectivos, si se tiene dudas acerca de un padecimiento, dolor constante, intenso o recurrente se debe consultar con un profesional en salud antes de iniciar la práctica de automasajes relajantes.

Recuerde que todo el material estudiado y colocado en los diferentes recursos de este curso, se enfocan en técnicas de automasaje para la relajación, en caso de que sus objetivos o intereses sean diferentes (por ejemplo: complementar entrenamientos físicos vigorosos, drenar algunas zonas del cuerpo, rehabilitarse después de una lesión, tratar patologías, reafirmar algunas zonas, entre otros) tomen en cuenta que el automasaje relajante, tal como se ha estudiado en este curso, puede no ser la técnica ideal; por lo tanto, debe investigar, estudiar y/o capacitarse con personas expertas en otras técnicas.

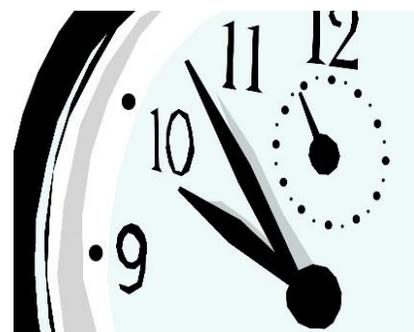




Fundamentos y elementos técnicos asociados al automasaje relajante

En esta temática se abarcan aspectos técnicos que deben respetarse para que los efectos fisiológicos obtenidos sean relajantes, de esta manera los beneficios serán los esperados. Es importante subrayar que estos fundamentos son iguales a los de masajes relajantes, algunos de ellos son:

- Tacto: al respecto se propone buscar realizar las técnicas de automasaje relajante utilizando accesorios y mobiliarios lisos que brinden sensación de confort.
- Presión: esta hace referencia a la fuerza o intensidad con que se realizan las maniobras sobre el cuerpo, en términos generales este parámetro se adecúa a la tolerancia y preferencias de cada persona; lo ideal, para un efecto relajante, es una presión de suave a media, sin embargo cada persona puede elegir la presión que desea.
- Ritmo: este concepto incluye a su vez otros dos:
 - Velocidad: para relajación se deben realizar maniobras lentas o intermedias.
 - Frecuencia: cada maniobra se puede repetir de 1 a 7 veces, siendo el mínimo recomendado de 3.
- Tiempo: en general, un automasaje de cuerpo completo puede durar en promedio 45-60 minutos, la distribución de tiempo debe ser acorde al tamaño de la zona abordada y la necesidad personal.
- Dirección: ante todo se debe respetar la anatomía muscular, para relajación lo usual es trabajar de manera paralela a las fibras musculares, para efectos o estímulos más profundos se puede variar esta dirección.
- Secuencia: este es el orden en que se realiza la manipulación de cada zona y del cuerpo en general, lo recomendado es trabajar en dirección caudo - cefálico.





Cosmetología

En el mercado existe una amplia variedad de opciones cosméticas que se pueden utilizar para realizarse un automasaje relajante, por ejemplo, pueden seleccionarse cremas, bálsamos, aceites, velas para masaje, resinas, entre muchos otros. Independientemente del tipo de cosmético seleccionado, es importante que cumpla con las siguientes características:

- Debe permitir un adecuado deslizamiento de sus manos sobre su cuerpo.
- Debe ser un producto de absorción lenta.
- Debe seleccionarse productos cuyos principios activos sean acordes con las necesidades y características de la piel.
- Velar porque las características olfativas del producto sean de nuestro agrado.
- Se recomienda seleccionar productos con efecto térmico o facilidad para conservar el calor, ante para aquellas zonas más dolorosas.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)



Técnicas manuales básicas

Las técnicas manuales básicas, comprenden una serie de manipulaciones y/o movimientos que se realizan con las manos sobre el cuerpo para generar también diferentes efectos fisiológicos que relajen la musculatura. Las maniobras pueden ser conocidas por diferentes términos, sin embargo, en general los términos más conocidos para las maniobras básicas son:

- Effleurage (o roces).
- Amasamiento.
- Torsión.
- Presión (manual y pulgar).
- Percusión.
- Fricciones (digitales, nudillares).
- Estiramientos.

Cada técnica tiene sus beneficios y profundidades, no se recomienda utilizar todas las técnicas en una sola zona, se recomienda elegir de 3-4 técnicas que se apeguen a sus necesidades, gustos, preferencias, o bien, que se acoplen a sus capacidades de movilización y flexibilización manual. Repase los contenidos de este curso para comprender adecuadamente la forma de realizar cada técnica y sus características.

Para efectos de este curso, se muestran las técnicas recomendadas en cada zona, usted puede elegir de las opciones mostradas en los videos, o bien, adaptar algunas otras técnicas siempre y cuando respeten la anatomía de la zona, fundamentos generales y técnicos estudiados en este curso.

Finalmente, se subraya que, antes y después de cada maniobra de masaje, se recomienda realizar una maniobra de roce (apertura y cierre), lo anterior se podrá observar en cada video.





Accesorios o elementos complementarios para la realización de técnicas de automasaje

El uso de elementos o accesorios para la realización de técnicas de automasaje se recomienda para complementar las técnicas manuales, dentro de los principales beneficios con el uso de estos elementos se pueden señalar:

- Se logra trabajar de manera eficiente algunas áreas de difícil acceso manual, como las zonas posteriores del cuerpo.
- Se puede ejercer mayor presión en algunos puntos.
- Se puede elegir un elemento con texturas variadas para un mayor estímulo sensitivo.
- El uso de elementos complementario evita que se tenga que hacer mucho esfuerzo o trabajo con las manos.

En los videos, se muestran algunos ejemplos de elementos complementarios por cada zona, a la vez se muestra un collage con varias opciones de elementos que se pueden usar. Sin embargo, existe una gran variedad de elementos complementarios y varias técnicas para utilizarse, antes de seleccionar el elemento se debe realizar un estudio de sus características y beneficios. El uso de estos elementos requiere práctica para lograr obtener su máximo beneficio, se recomienda elegir y aprender a utilizar mínimo 2 elementos para potenciar la relajación en sesiones de automasaje.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)



Protocolo de automasaje relajante

La aplicación de técnicas de automasaje para la relajación debe considerarse como una oportunidad para mejorar y cuidar nuestra salud física, mental y emocional. Por lo tanto, programe y realice sesiones de automasaje de manera constante dentro de sus rutinas cotidianas; siempre recuerde realizar el automasaje considerando todos los aspectos estudiados en este curso.

Acorde con todo lo estudiado hasta este momento se puede concluir que el protocolo de preparación o protocolo de inicio para una sesión de automasaje relajante incluye:

- Preparación de espacio físico (limpieza, selección de mobiliario y accesorios posturales y ambientación).
- Selección y preparación de cosmetología y elementos complementarios a utilizar.
- Preparación personal, este aspecto incluye la preparación de las manos con técnicas asépticas, la realización de actividades de calentamiento y estiramiento. También es importante recordar que se debe hacer una revisión general del estado de salud (lesiones, malestares, estado de la piel, entre otros) de manera que se evite realizar automasajes relajantes ante alguna contraindicación.
- Se recomienda la aplicación de técnicas de aromaterapia al momento del inicio, para ello se sugiere seleccionar un aceite esencial (según gustos y preferencias), colocar dos gotas en las manos y friccionarlas para activar el olor, luego realizar inhalaciones profundas para iniciar el proceso de respiración consciente. Estas técnicas corresponden a las técnicas de **protocolo de inicio**, las cuales son opcionales pero agregan gran valor al procedimiento.
- Se recomienda realizar la sesión de automasaje al menos 45 minutos después de la última ingesta alimenticia.

Nota: estos y otros aspectos generales son considerados en el primer video que se encuentra en la carpeta de recursos de esta semana.

Para efectos de este curso se presentan videos con el ejemplo de la aplicación de técnicas manuales de automasaje, es importante señalar que, para los efectos didácticos de este curso,



en las secuencias de masaje mostradas se presentan varias técnicas recomendadas por cada zona, sin embargo, debe recordar que la recomendación es seleccionar de 3-4 maniobras por zona. Así mismo, en los videos de este curso notará como cada maniobra se repite 3 veces, sin embargo, recuerde que puede aumentar la cantidad de repeticiones para un efecto más relajante.

Para un efecto de bienestar general se recomienda realizar el protocolo completo iniciando en la zona de los pies y subiendo poco a poco hasta abarcar toda la espalda (también trabajar cada zona en dirección caudo-cefálica), como complemento a la relajación se recomienda también abarcar el rostro y cabeza para una sensación de bienestar integral (pese a no ser parte de las competencias trabajadas en este curso, se mostrará un protocolo básico y sencillo para rostro y cabeza, se recomienda ampliar el estudio para estas zonas del cuerpo). Recuerde que si su necesidad lo amerita puede realizar masaje de manera local en solo una zona corporal.

Antes de iniciar el análisis de los protocolos sugeridos en cada zona corporal (los cuales comprenden en total 12 videos colocados en los recursos de esta semana), se hace la salvedad de que técnicamente se recomienda siempre complementar el abordaje manual del cuerpo con técnicas de drenaje linfático. Las técnicas para drenaje linfático se alejan de los intereses puntuales de este curso, por lo tanto, no han sido estudiadas, sin embargo, se menciona que incorporar técnicas drenantes son un gran complemento y aliado para la relajación y sensación de bienestar general, entre otros beneficios se encuentran:

- Ayuda a mejorar la circulación sanguínea y linfática.
- Facilita la eliminación de toxinas.
- Tienen una acción sedante.
- Ayuda a eliminar o reducir edemas.
- Entre otros.

Por lo tanto, se sugiere estudiar y capacitarse en técnicas de drenaje linfático, las cuales pueden ser manuales o con el uso de accesorios o equipamientos especiales. Una vez estudiado el tema, se sugiere que, para la realización de automasajes relajantes, cada zona sea abordada iniciando y cerrando con técnicas manuales de drenaje linfático.



Video 2

Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en pies



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

En este video, se observa la aplicación de las siguientes técnicas manuales en la zona de los pies:

- | | | |
|-------------------------|-------------------|------------------|
| 1. Effleurage | 4. Nudillares | 7. Percusión |
| 2. Amasamiento | 5. Torsión | 8. Estiramientos |
| 3. Fricciones digitales | 6. Presión pulgar | |

Al respecto es importante subrayar que la zona de los pies tiene prominencias óseas importantes, por lo tanto, se debe tener precaución en su manipulación. En la zona plantar del pie se pueden realizar técnicas con maniobras profundas, sin embargo, esto no se recomiendan en la zona dorsal, en esta se sugieren solamente técnicas superficiales. Así mismo, el uso de elementos complementarios se recomienda solamente para la zona plantar.

Los estiramientos en la zona de los pies son importantes para favorecer la relajación y flexibilidad, por lo tanto, procure siempre cerrar el abordaje de la zona con estiramientos (recuerde repasar la forma correcta de realizar estos estiramientos).

La relajación de los pies se potencia si se trabaja de manera integral todo el miembro inferior, por lo tanto, se recomienda aplicar masaje en pies, piernas, muslos y glúteos.



Video 3

Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en piernas



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](#)

En este video, se observa la aplicación de las siguientes técnicas manuales en la zona de las piernas:

- | | | |
|-------------------------|-------------------|------------------|
| 1. Effleurage | 4. Amasamiento | 7. Percusión |
| 2. Fricciones digitales | 5. Torsión | 8. Estiramientos |
| 3. Nudillares | 6. Presión pulgar | |

En esta zona se tener especial precaución con el tendón de Aquiles y el hueso tibial, zonas en las que no se debe realizar un abordaje profundo; además, se debe tener en cuenta que la zona poplíteica es una zona en la que la manipulación esta contraindicada.

En la zona de la pierna es común abordar con mayor interés la zona posterior y laterales, sin embargo, no se debe omitir trabajar la cara anterior en la cual se recomiendan maniobras menos profundas o más puntuales sobre el músculo tibial anterior. Todas las caras de esta zona se pueden manipular manualmente o con elementos complementarios.



Video 4

Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en muslos



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)

En este video, se observa la aplicación de las siguientes técnicas manuales en la zona de los muslos:

- | | | |
|-------------------------|-------------------|-------------------|
| 1. Effleurage | 4. Nudillares | 7. Presión pulgar |
| 2. Amasamiento | 5. Torsión | 8. Percusión |
| 3. Fricciones digitales | 6. Presión manual | |

En la zona de los muslos la principal precaución, como se ha mencionado anteriormente, es recordar que sobre la zona poplítea no se debe realizar manipulación, también, la región inguinal debe ser manipulada solamente de manera superficial. Por otro lado, es común que esta región corporal presente zonas con paniculopatía edematosa fibroesclerótica (conocida como celulitis o piel de naranja) lo cual puede generar dolor durante la manipulación, en estos casos es importante recordar que se debe respetar la tolerancia y resistencia personal.

En términos generales la zona de muslos en todas sus caras tiene importantes y grandes grupos musculares sobre los que se puede - y recomienda- realizar manipulaciones profundas (respetando las precauciones mencionadas). Esta zona se trabaja de manera muy efectiva con el uso de elementos o accesorios complementarios, ante todo en la zona posterior en la cual se recomienda principalmente su uso.



Video 5

Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en glúteos



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

En este video, se observa la aplicación de las siguientes técnicas manuales en la zona de los glúteos

- | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|
| 1. Effleurage | 3. Nudillares | 5. Presión pulgar |
| 2. Fricción digital | 4. Presión manual | 6. Percusión |

Esta es una zona que normalmente no se trabaja, sin embargo, es de vital importancia para el adecuado control postural, la marcha y bienestar general de los miembros inferiores, se recomienda trabajarla cada vez que se trabaja la zona de los muslos. Los grandes grupos musculares de esta zona permiten que la manipulación sea profunda, se debe tener precaución con zonas cercanas como el sacro.

Para manipular esta zona se recomienda el uso de elementos complementarios. En caso de manipulación manual, la posición más recomendada es decúbito lateral, puede trabajarse también en bipedestación, pero es una posición menos cómoda para su abordaje; en cualquiera de las posiciones mencionadas se recomienda trabajar la zona con una mano para evitar realizar rotaciones de tronco y/o movimientos poco cómodos para los hombros.



Video 6

Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en abdomen



En este video, se observa la aplicación de las siguientes técnicas manuales en la zona del abdomen:

- | | | |
|----------------|-------------------------|--------------|
| 1. Effleurage | 3. Fricciones digitales | 5. Torsión |
| 2. Amasamiento | 4. Nudillares | 6. Percusión |

En términos generales, en la región es poco usual que se presenten contracturas musculares o dolores que puedan aliviarse con maniobras de automasaje relajante, lo ideal, si se presentan dolores o malestares constantes en esta zona, es acudir a un profesional en salud para una valoración.

Las maniobras de automasaje antes mencionadas (y consideradas en el video) ante todo se recomiendan para un estímulo general que al mismo tiempo puede favorecer los movimientos intestinales y la circulación sanguínea de la zona.

En términos generales en la región del abdomen todas las maniobras deben realizarse de manera superficial y manual (sin elementos complementarios), las maniobras deben realizarse con movimientos circulares en dirección a las manecillas del reloj. Al trabajar esta región abdominal se debe tener precaución con las crestas iliacas y las costillas, sin embargo, las maniobras superficiales no causan lesión en estas estructuras.



Video 7

Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en manos



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA](#)

En este video, se observa la aplicación de las siguientes técnicas manuales en la zona de las manos:

- | | | |
|----------------------------------|-------------------|------------------|
| 1. Effleurage | 3. Nudillares | 6. Percusión |
| 2. Fricciones digitales (pulgar) | 4. Presión manual | 7. Estiramientos |
| | 5. Presión pulgar | |

Las manos son una de las áreas que más suelen agradecer un automasaje relajante, estas trabajan activamente durante todas las actividades de nuestra vida diaria y aunque no lo parezca acumulan mucho estrés.

Al igual que en el pie, la mano se trabaja ante todo en la parte palmar, una de las principales zonas trabajadas es la región hipotenar sobre la cual se puede ejercer gran presión. Al mismo tiempo se recomienda aplicar estiramientos tanto en los dedos como en la articulación de la muñeca. A pesar de que, en el video, para efectos demostrativos se incluyen maniobras de percusiones, se hace la acotación de que estas son poco usadas en esta zona, sin embargo, sus efectos y estimulación hacen viable que se apliquen.

En la zona dorsal solo se pueden aplicar maniobras superficiales, respetando las estructuras óseas, además en la articulación de la muñeca no se puede ejercer presión o maniobras medias o profundas (solo se recomiendan maniobras de effleurage).



Video 8

Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en antebrazo



En este video, se observa la aplicación de las siguientes técnicas manuales en la zona de antebrazos:

1. Effleurage
2. Amasamiento (adaptado con una mano)
3. Fricciones digitales
4. Nudillares
5. Presión (manual y pulgar)
6. Percusión
7. Torsión (mano y movimiento de antebrazo)

La zona del antebrazo, tanto en su cara interna como externa tiene importantes músculos que se pueden abarcar con múltiples maniobras, se puede llegar a aplicar presión profunda en caso de que se requiera o desee. En esta zona, nuevamente se subraya la importancia de no ejercer presión o manipulaciones vigorosas en la articulación de la muñeca, además, en este caso se suma la contraindicación de manipular la región de la fosa antecubital (solo maniobras de effleurage).



Video 9

Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en brazos



En este video, se observa la aplicación de las siguientes técnicas manuales en la zona de brazos:

- | | | |
|--|-------------------------|--------------|
| 1. Effleurage | 3. Fricciones digitales | 7. Percusión |
| 2. Amasamiento
(adaptado con una
mano) | 4. Nudillares | 8. Torsión |
| | 5. Presión manual | |
| | 6. Presión pulgar | |

En el antebrazo, la cara interna suele ser significativamente más sensible que la cara externa, por lo tanto, se debe ajustar la presión según la tolerancia personal. En esta región se debe abarcar el hombro (músculo deltoides), en esta zona se debe tener precaución con algunas prominencias óseas cercanas pertenecientes a la cintura escapular; así mismo, se debe evitar hacer manipulaciones en la región axilar.

En caso de que se desee, luego de aplicar las maniobras de automasaje en esta zona, se puede hacer maniobras de effleurage, fricciones digitales (suaves o medias) y/o presiones deslizantes (suaves o medias) sobre el músculo pectoral, respetando la dirección de sus fibras y ubicación anatómica.



Video 10

Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en la parte baja de la espalda



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

En este video, se observa la aplicación de las siguientes técnicas manuales en la zona de la parte baja de la espalda:

- | | | |
|--|---------------------------------|--------------|
| 1. Effleurage | 3. Fricciones digitales | 6. Percusión |
| 2. Amasamiento
(adaptado con una
mano) | 4. Nudillares | |
| | 5. Presión (manual y
pulgar) | |

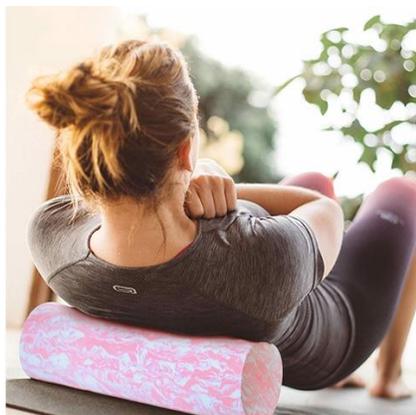
La región baja de la espalda (región lumbar) es una zona que se recomienda trabajar constantemente debido a las grandes cargas biomecánicas que soporta. En esta región, al igual que en toda la espalda, se debe tener precaución con la columna vertebral, sobre esta estructura no se puede realizar manipulación.

Se recomienda trabajar la zona lumbar en sedestación, en decúbito lateral (se trabaja un costado a la vez) o bien, con accesorios complementarios en donde la postura depende del elemento que se está utilizando.



Video 11

Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en la parte superior de la espalda



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

En este video, se observa la aplicación de las siguientes técnicas manuales en la zona de la parte superior de la espalda:

1. Effleurage
2. Amasamiento adaptado
3. Fricciones digitales
4. Presión pulgar

La región superior de la espalda (dorsal) es una de las zonas que más presenta contracturas o dolores musculares producto de malas posturas, posturas prolongadas, entre otros. En esta región, al igual que en toda la espalda, se debe tener precaución con la columna vertebral, sobre esta estructura no se puede realizar manipulación. Además, se debe ajustar la presión considerando otras estructuras que podrían ser sobresalientes como el borde inferior interno de la escápula.

Se recomienda trabajar esta zona con accesorios o elementos complementarios ya que manualmente no se tiene un apropiado alcance a toda el área, como lo podrá observar en el video, ante todo se tiene alcance manual para las zonas más bajas del área torácica. El accesorio seleccionado debe permitir trabajar esta área de manera integral para favorecer la relajación; la postura dependerá del elemento seleccionado.



Video 12

Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en el
cuello



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

En este video, se observa la aplicación de las siguientes técnicas manuales en la zona del cuello:

1. Effleurage
2. Fricción digital
3. Nudillares
4. Percusión
5. Estiramientos

Esta es, quizá, la zona corporal que más sufre los efectos del estrés. Las contracturas musculares son comunes y bastante incómodas en esta región, por lo tanto, es común que esta zona suela trabajarse de manera localizada con mayor frecuencia que el resto del cuerpo; aunque, como se ha mencionado en otras ocasiones, el efecto de un automasaje completo es mucho más efectivo.

Nuevamente se señala la contraindicación de manipular la columna vertebral; además se debe tener precaución con el hueso occipital. Es importante tener claro que, al abordar esta región, se debe trabajar también sobre músculos escalenos, esternocleidomastoideo y otros de las regiones laterales del cuello; sobre estas zonas se debe tener precaución con las estructuras vasculares y nerviosas (se debe trabajar con intensidad superficial), además se debe respetar la contraindicación de manipular la zona anterior del cuello (la garganta).

Tanto en un abordaje manual como con elementos, se recomienda trabajar esta zona en sedestación o semifowler (adaptaciones según elemento).



Video 13

Técnicas de automasaje, con y sin elementos complementarios, para la relajación en el rostro y cabeza



En este video, se observa la aplicación de las siguientes técnicas manuales en la zona de rostro y cabeza:

1. Effleurage
2. Presión digital
3. Fricciones digitales
4. Percusión (tecleteos)

Si bien este curso tiene como propósito aprender un automasaje corporal, como complemento se incorporan recomendaciones básicas para trabajar el rostro y cabeza. A nivel facial, lo ideal técnicamente es trabajar técnicas de drenaje linfático manual, masajes reafirmantes o estimulantes; sin embargo, las técnicas que aquí se contemplan son técnicas básicas cuyo objetivo es aliviar la tensión en algunos de los principales músculos faciales. Por su parte, en la cabeza, se consideran solo maniobras de fricciones o presiones digitales que puedan colaborar con el alivio antes mencionado. Existen muchas técnicas en el mercado que se pueden estudiar para un abordaje completo del área.

Por otro lado, para aplicar técnicas de masaje en rostro se recomienda utilizar cremas, ampollas u otros productos cosméticos faciales acorde con el tipo de piel y sus condiciones. Existen elementos o accesorios complementarios como piedras de jade, elementos de madera, entre otros; se recomienda su estudio y análisis para conocer sus efectos y beneficios.



Finalmente, una vez que se han trabajado todas las áreas del cuerpo en la secuencia recomendada (caudo-cefálico) se recomienda realizar un **protocolo de cierre**. En este protocolo se pueden incorporar las siguientes recomendaciones:

- Mantener los ojos cerrados y realizar una rutina general de estiramientos (mantener la respiración consciente).
- Acostarse en una posición cómoda, se recomienda decúbito supino, fowler o semifowler; en esa posición y con los ojos cerrados, realizar técnicas de respiración consciente profundas, tratar de meditar y poco a poco incorporarse.
- Realizar técnicas de aromaterapia de cierre, se pueden repetir las inhalaciones profundas que se recomendaron al inicio de la sesión (protocolo de inicio).

Además de ese protocolo final, una vez que se finaliza la sesión de automasaje relajante, se sugiere tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Reincorporarse a la rutina cotidiana, idealmente a actividades de bajo nivel de estrés o esfuerzo.
- Las manos deben lavarse con agua caliente o tibia para su adecuado cuidado y protección; en caso de no tener esta posibilidad, se puede utilizar toallas húmedas o pañitos secos, en todo caso, siempre evitar que las manos tengan contacto con agua fría al menos por los 20 minutos siguientes.
- Se recomienda la ingesta de alguna bebida caliente que pueda complementar la relajación.
- Se debe evitar comer al menos por 30 minutos después la sesión, luego, se recomienda una dieta liviana.
- Programe su próxima sesión en 15 o 22 días para mantener y cuidar su salud y bienestar.





Consideraciones finales

Este curso tiene como propósito que las personas participantes puedan aprender a ejecutar un protocolo de automasaje relajante a nivel corporal mediante técnicas manuales, elementos complementarios, aplicación de cosmetología, ambientación de espacio físico, control de respiración e higiene postural con orden y compromiso; la incorporación de automasajes relajantes en sus rutinas le permitirá cuidar su salud y bienestar general.

Por lo que finalmente se le recomienda:

- Estudiar analíticamente todas las temáticas de este curso, revisar las referencias bibliográficas sugeridas en cada uno de los recursos para complementar y ampliar los conocimientos. Recuerde que es necesario estudiar e investigar constantemente para dominar cualquier técnica o procedimiento, por lo tanto, actualícese constantemente.
- El protocolo de automasaje siempre debe ser una experiencia única y personalizada, por lo tanto, este curso le ha brindado las bases para que usted construya y personalice sus sesiones para un autotratamiento de técnicas manuales con efecto relajante. A pesar de que la temática se presta para personalizar sus protocolos, siempre recuerde que hay principios y fundamentos técnicos que deben cumplirse y respetarse.
- Para su bienestar integral, se requiere de la adquisición de hábitos de vida saludables en diversas áreas, por lo tanto, se recomienda que sus sesiones de relajación se complementen con alimentación saludable, ejercicio físico, apropiado descanso, chequeos médicos constantes, entre otros. Propóngase tener un estilo de vida saludable que eleve su calidad de vida, ¡comprométase con su propio bienestar!



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA](#)