I.- Datos Generales

Código: **EC0124**

Título: Aplicación de Masaje Sueco

Propósito del Estándar de Competencia:
Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan en la función de aplicar masaje con la técnica de Masaje Sueco. Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en el Estándar de Competencia (EC).

Descripción del Estándar de Competencia
El EC describe el desempeño del terapeuta desde el acondicionamiento de su área de trabajo, insumos y materiales, hasta la aplicación propia de la técnica de Masaje Sueco con las características de calidad requeridas por el cliente. También establece los conocimientos teóricos básicos con los que debe contar una persona para realizar su trabajo, así como las actitudes relevantes en su desempeño.

El presente Estándar de Competencia se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Comité de Gestión por Competencia que lo desarrolló:
Masajes y Servicios de SPA

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:
10/06/2011

Fecha de publicación en el D.O.F:
25/08/2011

Periodo de revisión/actualización del EC:
2 años.

Tiempo de Vigencia del Certificado de competencia en este EC:
3 años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo al Catálogo Nacional de Ocupaciones:

Módulo/Grupo Ocupacional
ESTETICISTAS Y MASAJISTAS

Ocupaciones asociadas:
Cosmetólogo
Maquillista
Masajista Corporal
Masajista Facial

Ocupaciones no contenidas en el Catalogo Nacional de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC:

Clasificación según el Sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN):
Sector:
81 Otros servicios excepto actividades gubernamentales
Subsector:
812 Servicios personales
Rama:
8121 Salones y clínicas de belleza, baños públicos y boleríasMÉX.
Subrama:
81211 Salones y clínicas de belleza y peluqueríasMÉX.
Clase:
812110 Salones y clínicas de belleza y peluqueríasMÉX.

El presente Estándar de Competencia, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Empresas e Instituciones participantes en el desarrollo del EC

- Expo SPA
- Cruz Roja Mexicana IAP
- Escuela Profesional de Masaje, Terapias Psicológicas y Alternativas
- Centro escolar Mariposa Maya A.C.
- Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística A.C.
- T´hai Escuela Profesional de Masaje
- Fundación Hispanoamericana Mikao Usui S.C.
- Vuela Libre S.C.
- Organización Internacional para el Desarrollo Humano A.C.
- Namikoshi Shiatsu México A.C.
- Centro de las Artes Indígenas
- Expo Masaje S.A. de C.V.
- Asociación Latinoamericana de SPA
- Revista Dossier
- Universidad Albert Einstein
- Cumbre Trajín

Relación con otros estándares de competencia
Estándares relacionados:

- Prestación de servicios estéticos y corporales
- Prestación de servicios cosméticos faciales
- Aplicación de Masaje Ayurveda Abhyanga
- Aplicación de Masaje Holístico

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica: Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda que se lleve en el lugar de trabajo y durante su jornada laboral, sin embargo puede

realizarse de manera simulada si el sitio para la evaluación cuenta con la estructura para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.
El candidato iniciará su evaluación con los productos referidos en el elemento 1. Enseguida se evaluarán los desempeños del Elemento 2, después se evaluarán los productos solicitados

Apoyos:

Es necesario contar como mínimo con el siguiente equipo para poder poner en práctica este EC: mesa para masaje, colchoneta, toallas limpias para baño, toallas limpias para manos, sabanas limpias, calentador, cojín, sillón, equipo de sonido, música ambiental para masaje, perchero, difusores.
Es necesario contar como mínimo con los siguientes
materiales para poder poner en práctica este EC: aceites esenciales, aceites vehiculares, porta incienso, incienso.

Duración estimada de la evaluación:

- **2.5 Horas**

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia:
Aplicación de Masaje Sueco

Elemento 1 de 4
Acondicionar el espacio para la aplicación del Masaje Sueco

Elemento 2 de 4
Preparar al usuario para la aplicación del Masaje Sueco

Elemento 3 de 4
Introducir al usuario en la técnica de Masaje Sueco

Elemento 4 de 4
Aplicar el Masaje Sueco

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 4	E0480	Acondicionar el espacio para la aplicación del Masaje Sueco

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El espacio acondicionado:
   - Corresponde con la técnica de Masaje Sueco a aplicar;
   - Corresponde con las especificaciones de higiene requeridas por la técnica a aplicar;
   - Tiene un espacio libre de al menos 4 por 3 metros:
   - Está ventilado y sin corrientes de aire;
   - Tiene energía eléctrica;
   - Tiene iluminación natural;
   - Presenta colores claros en las paredes y techo;
   - Tiene lugar para colocar la ropa del usuario;

2. Las herramientas y materiales de trabajo seleccionadas:
   - Corresponden con las especificaciones de la técnica a aplicar;
   - Están limpias y listas para ser utilizadas.

3. La constancia Seis Acciones para Salvar tu Vida:
   - Corresponde al taller de primeros auxilios que imparten las instituciones acreditadas para tal fin por la Cruz Roja Mexicana.

GLOSARIO

1. Herramientas :	Conjunto de cosas necesarias para proporcionar el masaje: mesa, sábanas, toallas, calentador, cojín, sillón, equipo de sonido, perchero, difusores.
2. Material :	Productos que se necesitan para proporcionar el masaje: aceite, incienso, aromas.

Referencia	Código	Título
2 de 4	E0481	Preparar al usuario para la aplicación del Masaje Sueco

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Interroga al usuario:
   - Preguntando antecedentes heredo familiares y antecedentes personales patológicos y no patológicos;
   - Preguntando padecimientos actuales.

2. Explora físicamente al usuario:
   - Revisando visualmente su postura;
   - Revisando cabeza, cuello, tórax, abdomen, miembros.

3. Verifica la Presión Arterial:
   - Tomando del brazo al usuario;
   - Colocando el brazalete con las mangueras hacia el lado interno del brazo;
   - Localizando la arteria en la parte interna del brazo;
   - Colocando la campana del estetoscopio encima de la arteria; y las olivas del estetoscopio en los oídos del Masajista;
   - Verificando que la válvula de la perilla del baumanometro esté cerrada
   - Bombeando la perilla para inflar el brazalete entre 160 y 180 mm de mercurio;
   - Graduando la válvula para que salga el aire poco a poco;
   - Iniciando la lectura a partir de que comienzan a escucharse latidos constantes;
   - Tomando la segunda lectura hasta que deje de escucharse el latido: a través del estetoscopio.

4. Verifica la temperatura:
   - Corroborando visualmente que la zona en que se tomará la temperatura esté sana;
   - Tomando el termómetro de una solución antiséptica;
   - Limpiando el termómetro con alcohol;
   - Revisando que la columna de mercurio esté totalmente contenida en el depósito;
   - Colocando la cabeza del termómetro en la axila del usuario;
   - Bajando el brazo del usuario por al menos cinco minutos;
   - Sacando el termómetro sin movimientos bruscos;
   - Registrando la lectura en la Hoja Clínica;
   - Limpiando el termómetro con alcohol;
   - Depositando el termómetro en solución antiséptica.

5. Verifica el pulso:
   - Localizando la arteria en la muñeca izquierda;
   - Colocando los dedos índice y medio sobre la arteria seleccionada;
   - Realizando la lectura durante 15 segundos;
   - Registrando en la Hoja Clínica.

6. Explora resultados previos y actuales de estudios de laboratorio y gabinete:
   - Identificando diagnósticos y tratamientos utilizados.

7. Verifica la aceptación del servicio de parte del usuario:
   - Informando verbalmente los datos de la Hoja Clínica;
   - Informado los principios generales de la técnica a aplicar;
   - Informando los puntos y zonas del cuerpo que tocará de acuerdo al efecto a lograr;
   - Informando las reacciones y emociones posibles que se presentan;

- Describiendo la vestimenta recomendada para la aplicación de la terapia;
- Informando las contraindicaciones;
- Describiendo las condiciones de aplicación;
- Informando el número de sesiones a utilizar y la duración de cada sesión;
- Describiendo los objetivos a alcanzar por sesión y los efectos generales;
- Recabando la firma de conformidad del usuario en la Hoja Clínica.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La Hoja Clínica requisitada:
   - Contiene nombre completo, edad, fecha de nacimiento, dirección, profesión, nombre y teléfono de su médico y familiar a quien avisar
   - Contiene signos vitales;
   - Contiene resumen del interrogatorio, del estado de salud del usuario;
   - Contiene resumen de resultados previos y actuales de estudios de laboratorio y gabinete;
   - Especifica la técnica a aplicar;
   - Especifica los puntos y zonas del cuerpo que tocará de acuerdo al efecto a lograr;
   - Especifica las reacciones posibles que se presentan;
   - Especifica la vestimenta recomendada para la aplicación de la técnica de Masaje;
   - Especifica las contraindicaciones;
   - Describiendo las condiciones de aplicación;
   - Especifica el número de sesiones a utilizar y la duración de cada sesión;
   - Especifica los objetivos a alcanzar por sesión y los efectos generales;
   - Contiene la rúbrica/firma/ huella de conformidad del usuario;
   - Está integrada al expediente del usuario.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Contraindicaciones en la aplicación de un Masaje Sueco.	Conocimiento
2. Rango de pulsaciones normales para adulto.	Conocimiento
3. Valores límites aceptados como normales para considerar hipertenso e hipotenso a un adulto.	Conocimiento

ACTITUDES / HÁBITOS / VALORES

1. Responsabilidad:	La manera en que verifica que cada lectura está registrada ejecuta la medición de los signos vitales

GLOSARIO

1. Contraindicación:	Se define como la existencia de padecimientos por los que no puede

	aplicarse un masaje. Y son: hemorragias, intoxicación: alcohólica, por drogas o alimentos; enfermedades infectocontagiosas, heridas expuestas, cirugía reciente, fracturas graves, cáncer y osteoporosis.
2. Herramientas:	Conjunto de cosas necesarias para proporcionar el masaje; mesa, sábanas, toallas, calentador, cojín, sillón, equipo de sonido, perchero, difusores.
3. Material:	Productos que se necesitan para proporcionar el masaje; aceite, incienso, aromas.

Referencia	Código	Título
3 de 4	E0482	Introducir al usuario en la técnica de Masaje Sueco

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Explica el procedimiento seleccionado:
   - Tomando como base el diagnóstico físico del usuario y el tipo de efecto a lograr;
   - Respondiendo a las preguntas realizadas por el usuario;
   - Orientando al usuario sobre posibles reacciones y sensaciones generadas durante la sesión;

2. Verifica las condiciones físicas del usuario:
   - Corroborando que corresponda con lo descrito en la Hoja Clínica;
   - Comprobando visualmente la postura de la cabeza y el tronco;
   - Comprobando la condición del cuello;
   - Comprobando la postura de las extremidades inferiores y superiores;
   - Comprobando con base en preguntas el color y textura de la piel;
   - Determinando no realizar el masaje si el receptor presenta alguna contraindicación.

ACTITUDES / HÁBITOS / VALORES

1. Responsabilidad:	La manera en que explica el procedimiento a utilizar

Referencia	Código	Título
4 de 4	E0483	Aplicar el Masaje Sueco

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Inicia el masaje:
   - Definiendo el tipo de efecto a lograr;
   - Definiendo la combinación de aceites y su temperatura a aplicar de acuerdo al efecto a lograr;
   - Indicando la forma de recostarse;
   - Retirándose para permitirle desvestirse;
   - Constatando la comodidad del usuario;
   - Revisando que la sábana cubra el cuerpo desde los hombros hasta los pies con los soportes necesarios;
   - Solicitando autorización al receptor para iniciar el masaje;
   - Descubriendo únicamente la zona a trabajar durante todo el masaje;

2. Sensibiliza al receptor:
   - Tocando su cuerpo sobre la sabana;
   - Palpando las piernas para establecer diferencia en altura;

3. Aplica masaje a la espalda en ambos lados de la columna vertebral:
   - Ejecutando un movimiento largo y firme;
   - Utilizando las dos manos para calentar el músculo;
   - Dispersando el aceite a utilizar;
   - Sintiendo los nudos musculares;
   - Realizando fricciones de glúteo máxima;
   - Realizando fricciones de dorsal ancho;
   - Realizando fricciones de romboides;
   - Realizando fricciones de redondo mayor;
   - Realizando fricciones de trapecio;
   - Realizando fricciones de elevador de escápula;
   - Realizando amasamiento de trapecios;
   - Realizando amasamiento de dorsal ancho;

4. Termina masaje a la espalda en ambos lados de la columna vertebral:
   - Ejecutando un movimiento largo y firme;
   - Utilizando las dos manos para calentar el músculo;
   - Sintiendo los nudos musculares.

5. Aplica masaje a la parte posterior de las piernas:
   - Ejecutando un movimiento largo y firme;
   - Utilizando las dos manos para calentar el músculo;
   - Dispersando el aceite a utilizar;
   - Sintiendo los nudos musculares;
   - Realizando fricciones al pie con los dedos;
   - Realizando fricciones al gastrocnemio;
   - Realizando fricciones al isquio tibial;
   - Realizando fricciones al tracto iliotibial;

- Realizando fricciones al glúteo máximo;
- Realizando fricciones al glúteo medio;
- Realizando amasamientos y vibraciones de los isquio tibial;
- Realizando amasamientos y vibraciones al gastrocnemio.

6. Termina masaje a la parte posterior de las piernas:
   - Ejecutando un movimiento largo y firme;
   - Utilizando las dos manos para calentar el músculo;
   - Sintiendo los nudos musculares.

7. Voltea al receptor para colocarlo en posición supina:
   - Asegurándose de que el receptor esté bien cubierto;
   - Acomodando la cabeza y piernas del receptor.

8. Aplica masaje a la parte anterior de las piernas:
   - Ejecutando un movimiento largo y firme;
   - Utilizando las dos manos para calentar el músculo;
   - Dispersando el aceite a utilizar;
   - Sintiendo los nudos musculares;
   - Realizando fricciones a la parte anterior del pie;
   - Realizando fricciones al tibial anterior;
   - Realizando fricciones al peroneo largo;
   - Realizando fricciones a la rodilla;
   - Realizando fricciones al cuádriceps y sartorio;
   - Realizando amasamientos y vibraciones al cuádriceps y sartorio.

9. Termina masaje a la parte anterior de las piernas:
   - Ejecutando un movimiento largo y firme;
   - Utilizando las dos manos para calentar el músculo;
   - Sintiendo los nudos musculares.

10. Aplica masaje a la parte anterior y posterior de los brazos:
    - Ejecutando un movimiento largo y firme;
    - Utilizando las dos manos para calentar el músculo;
    - Dispersando el aceite a utilizar;
    - Sintiendo los nudos musculares;
    - Realizando fricciones a los deltoides;
    - Realizando fricciones a los bíceps braquial;
    - Realizando fricciones a los tríceps braquial;
    - Realizando fricciones al braquio radial;
    - Realizando fricciones a los flexores y extensores comunes;
    - Realizando fricciones a las manos.

11. Termina masaje a la parte anterior y posterior de los brazos
    - Ejecutando un movimiento largo y firme;
    - Utilizando las dos manos para calentar el músculo;
    - Sintiendo los nudos musculares.

12. Aplica masaje al cuello:
    - Ejecutando fricción con digito presión específica detrás del músculo esternocleidomastoideo;
    - Ejecutando fricción con dígito presión específica sobre los músculos del cuello;
    - Ejecutando fricción con dígito presión específica a los trapecios;
    - Ejecutando fricción con dígito presión específica sobre la nuca;
    - Buscando contracturas musculares.

13. Aplica masaje a la cara y cabeza:
    - Ejecutando movimientos específicos por la cara;
    - Ejecutando movimientos específicos sobre la cabeza con digito presión en los puntos de acupresura;

14. Finaliza el masaje:
    - Agradeciendo la autorización del receptor para aplicar el masaje;
    - Indicando que el masaje ha terminado y permitiendo permanecer en la mesa por unos momentos;
    - Preguntando sobre su estado y resolviendo sus necesidades;
    - Informando sugerencias para mantener su salud;
    - Informando que el efecto del masaje es sobre las próximas veinticuatro horas;
    - Indicando la forma de incorporarse y que se retira para permitirle vestirse;
    - Indicando que puede sentir sensibilidad en los músculos donde se trabajaron las contracturas.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Significado de los movimientos suecos: Effleurage, Fricción, Pertisage, Tapotement, Vibración.	Conocimiento

GLOSARIO

1. Effleurage:	Termino Sueco que describe un movimiento largo y firme utilizando las dos manos que sirve para calentar el músculo, en el inicio y al fin del masaje, dispersar el aceite, sentir los nudos musculares y problemas que tiene el cliente. La presión puede ser fuerte o superficial.
2. Fricción:	Para el Masaje Sueco las fricciones se realizan de dos formas, profunda o superficial utilizando la palma de las manos en forma firme y alternando los movimientos, de manera lineal o circular trabajando cada músculo profundo con presión media. Se usa para relajar contracturas y desprender adherencias.
3. Pertisage:	Termino Sueco que describe la utilización de la palma y los dedos de las manos para amasamiento,

efectuando un movimiento circular y alternando las dos manos. Sirve para fomentar la circulación, relajar y tonificar el músculo.

4. Tapotement: También llamados percusión. Término Sueco que se aplica de forma rítmica y constante, el golpeteo debe de ser firme y rápido. Tapotement están indicado en músculos grandes, utilizando la palma y los dedos de las manos golpeando los músculos estimulando los nervios, circulación sanguínea superficial.

5. Vibración: Para el Masaje Sueco la vibración es provocada por la muñeca, el codo y el hombro. En la vibración se coloca la mano sobre la parte afectada, ejerciendo una presión y movimientos vibratorios rápidos y rítmicos por varios minutos o segundos, puede hacerse superficial (menor fuerza) o profunda (mayor fuerza). Sus efectos son principalmente relajar a la persona y el tejido.



Anexo 1: EC0124

Fecha límite para revisar y/o actualizar el Estándar de Competencia	Vigencia de la Certificación en el Estándar de Competencia
25 de agosto de 2013	**Tres años**

La revisión realizada establece como fecha límite para revisar y/o actualizar el Estándar de Competencia	La revisión realizada establece la vigencia de la Certificación en el Estándar de Competencia
25 de agosto de 2014	**Tres años**