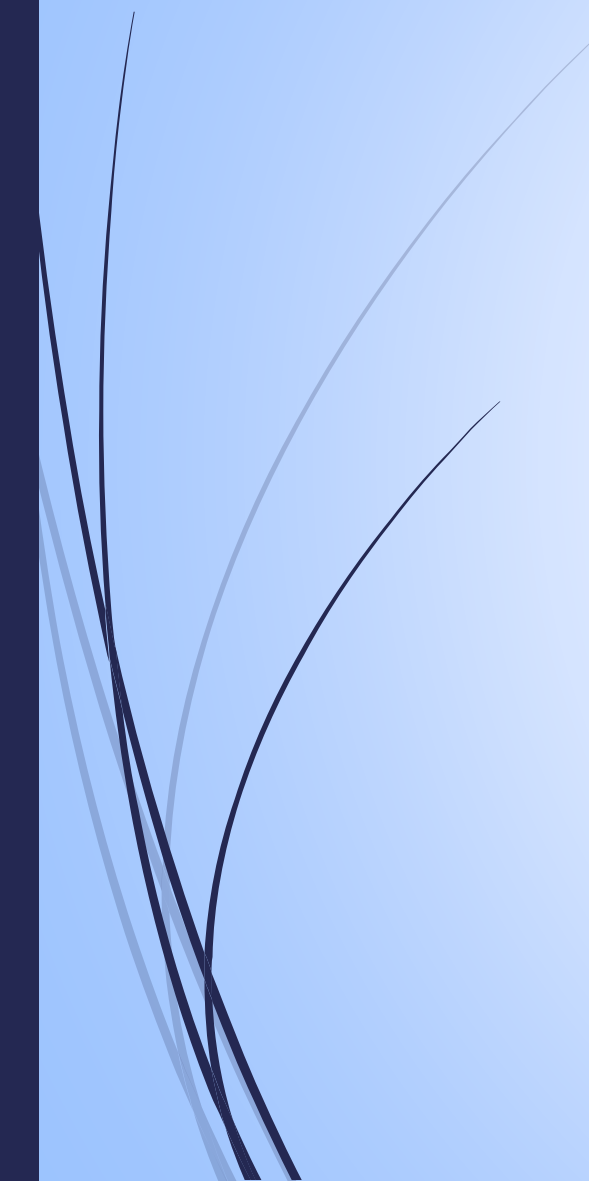


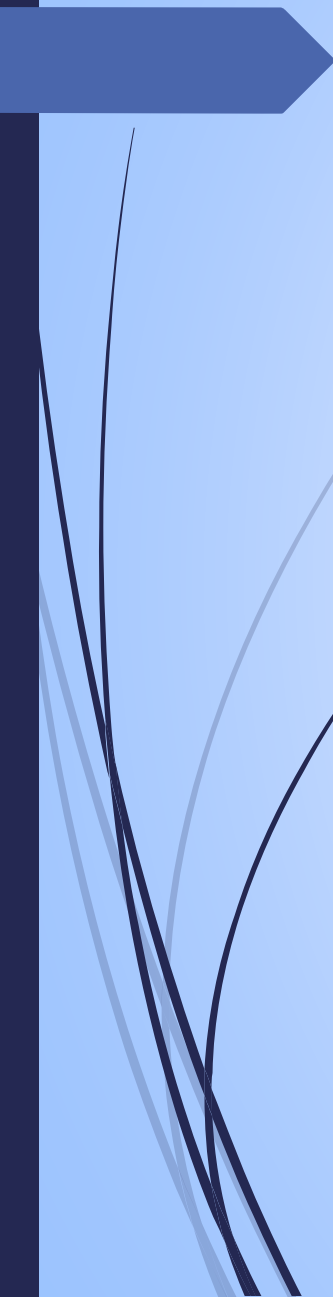
# MASAJES TERAPÉUTICOS



# ¿Qué son los masajes terapéuticos?

Es un conjunto de técnicas específicas que se trabajan en los tejidos blandos del cuerpo de una persona, con la principal finalidad de ayudar al paciente a aliviar el dolor, inflamación y, molestia que tenga en una área del cuerpo en específico.



A dark blue arrow points to the right from the left edge of the slide. Several thin, curved lines in shades of blue and black originate from the left side and sweep across the text area.

Los masajes se clasifican dependiendo la técnica y al enfoque que se quiera dar para tratar al paciente, por lo que es importante conocer las diferencias en masajes y como aplicar cada conocimiento en cada una de estas terapias.

# -Masaje relajante

Se enfoca en un conjunto de técnicas manuales destinadas a eliminar el estrés, y dolores de espalda, hombros, cuello, cabeza, que se generan debido al stress.





# -Masaje descontracturante

Se enfoca en aliviar el dolor ala zona contraída del cuerpo de un paciente con la finalidad de descontracturar, eliminar nudos musculares.



# -REFLEXOLOGIA

Se enfoca en aliviar los dolores en las articulaciones de los pies, utilizando un conjunto de técnicas que ayudan a eliminar los constantes calambres y dolores relajando el musculo contraído.





# Beneficios de los masajes

Los masajes nos dan grandes beneficios como mejorar la circulación sanguínea, aumentar la producción de endorfinas, como también trata las constantes contracturas, y tenciones musculares

# Como se general las contracturas y las tenciones musculares



Estas se generan por diferentes factores desde la mala posición que se tiene en la columna, como también a un mal movimiento ala hora de realizar un ejercicio, o debido a alguna caída, o accidente.



# DURACION DE UN MASAJE, Y PARTES DEL CUERPO EN LAS QUE SE ENFOCAN

por lo general la duración de un masaje es de (30 minutos a 1 hora) esta depende de los precios que se manejen y de la lesión que tenga el paciente ya que debido a esto se puede saber la duración de una terapia,



En las partes del cuerpo en las que se enfoca una masaje son la espalda, los hombros, el cuello, los brazos, las manos, y pies , la parte de la pierna y la cara.



*MATERIA:*  
*ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y*  
*APRENDIZAJE*

*PSICOLOGIA GENERAL*  
*(5) SEMESTRE*

*ALUMNO: LUIS OSWALDO JIEMENZ MARTINEZ*

*DOCENTE: EDUARDO GENNER ESCALANTE CRUZ*