



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA

MANUAL DE PRÁCTICAS DE
LABORATORIO

TERAPÉUTICA PARA EL CUIDADO
HOLÍSTICO



CENTRO DE ENSEÑANZA DE LAS
CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO

Tabla de contenido

Contenido

Introducción	2
Autores	4
Prácticas del plan de estudios	5
Criterios de evaluación	8
Práctica 1	9
Práctica 2	16
Práctica 3	21
Práctica 4	27
Práctica 5	35
Práctica 6	41
Práctica 7	46
Práctica 8	53

MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO

Introducción

En los tiempos actuales, enfermería se encuentra a la vanguardia en cuanto a la incorporación de las nuevas tendencias de salud. Es más que enfermería tiene, propuestas innovadoras con intervenciones que ayudan a mejorar la salud del paciente, basadas en el holismo con un sustento en modelos y paradigmas vigentes.

El laboratorio de Terapéutica Holística, surge como una imperiosa necesidad de propiciar las condiciones idóneas para reforzar la enseñanza vertida en las aulas, catalizando los aprendizajes significativos que, tienen que ver con llevar a la práctica, la información teórica adquirida, fortaleciendo de esta manera el “saber hacer”. Tiene como fines el área fortalecer la enseñanza, la capacitación, la atención a la comunidad y la investigación.

La enseñanza a través de las asignaturas de Terapéutica para el Cuidado Holístico que se imparte en el quinto semestre de la Licenciatura en Enfermería, los seminarios optativos como de T. S. E. Psicoprofilaxis Obstétrica, talleres y cursos optativos afines, en ambas carreras. Se tiene planeado implementar sesiones de apoyo a asignaturas como Salud Mental y Fundamentos, por dar algunos ejemplos, que tienen dentro su programa académico temas relacionados con la relajación. Los docentes, pueden elegir el sistema a implementar como trabajar en el piso, sentados, el uso del equipo de sonido para aplicar la musicoterapia pasiva, la aplicación de aromaterapia, entre otras técnicas.

En cuanto a la capacitación, en este espacio se implementarán cursos de actualización para los docentes que imparten la asignatura de Terapéutica para el Cuidado Holístico más como para los discentes interesados en: Musicoterapia, aromaterapia, digitopuntura, Reiki, técnicas de relajación entre otros.

Como ya es tradición, cada cierre de curso en la asignatura de Terapéutica para el cuidado holístico, los alumnos darán un servicio a la comunidad de la FENO como parte de su formación práctica.

Existe un interés por parte de algunos docentes de llevar a cabo investigaciones relacionadas con las terapias complementarias y alternativas. En este momento se están afinando los detalles metodológicos y estadísticos, para que en un futuro próximo se implementen este tipo de actividades.

El laboratorio de Terapéutica Holística, es un espacio para realizar una enseñanza innovadora, pues permite adecuarse a las necesidades de diversas asignaturas con un enfoque integral. Permite al docente, dar rienda suelta a su creatividad, para diseñar las actividades a implementar. Debido a que se cuenta con diversos recursos en el laboratorio, para apoyar la práctica docente.

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

Misión

El laboratorio de Terapéutica Holística tiene como misión de ser un espacio para la formación del estudiantado, sustentada en los principios de calidad y calidez, a través de la adquisición de habilidades y actitudes fundamentales para iniciar una relación de ayuda y establecer una correcta relación terapéutica en el marco del cuidado holístico.

Visión

Consolidarse como espacio para la docencia a través de cuatro áreas: la enseñanza, la capacitación, el servicio a la comunidad de la FENO y la investigación.

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

Autores

Profesores de la academia de enfermería fundamental que imparten la asignatura de terapéutica para el cuidado holístico en la FENO.

Ariadna Álvarez Murillo

Medardo Juan León Vásquez

María Luisa Ruíz Orozco

Lilia Valle Santana

Editor general Mtra. Catalina Intriago Ruiz.

Junio 2024. D.R. ©Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Enfermería y Obstetricia. Excepto donde se indique lo contrario

La presente obra está bajo una licencia de CC BY-NC-ND 4.0 Reconocimiento internacional, No comercial, Sin derivadas

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>.



Bajo los siguientes términos:

Atribución: Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

No Comercial: Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales.

No derivados; Si remezcla, transforma o crea a partir del material, no puede distribuir el material modificado. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Forma sugerida de citar este manual:

Álvarez Murillo, Ariadna. León Vásquez, Medardo Juan. Ruíz Orozco, María Luisa. Valle Santana Lilia. Junio 2024. Manual de prácticas de laboratorio Terapéutica para el Cuidado Holístico. Facultad de Enfermería y Obstetricia. UNAM.

Prácticas del plan de estudios

Asignatura: TERAPÉUTICA PARA EL CUIDADO HOLÍSTICO

La asignatura es de naturaleza teórico-práctica y se analizan los conocimientos que sustentan las principales prácticas terapéuticas complementarias tales como: relajación, masoterapia, digito puntura y reiki como estrategias tecnológicas para el cuidado holístico de las personas en los procesos de vida. En cada unidad se analiza el sustento teórico, filosófico, sus aplicaciones y los procesos que subyacen a cada una de las terapéuticas citadas.

Objetivos.

Analizar las bases teóricas, filosóficas, su método y efectos en la salud de las principales terapéuticas holísticas a través del desarrollo de habilidades que coadyuven a la solución de problemas de salud en el proceso de cuidado.

Aplicar las técnicas holísticas preventivas y curativas a partir de situaciones reales y observaciones directas para integrarlas en las intervenciones independientes en el cuidado de enfermería.

Prácticas de laboratorio.

Enfermería ya ha incursionado en algunos de los métodos tradicionales y complementarios más conocidos y aceptados por el sistema de salud convencional, y es así como, en el programa teórico-práctico de la asignatura, se contemplan: la relajación, la masoterapia, la digito puntura y el reiki.

La nobleza de estos métodos se debe a que son eminentemente preventivos y complementarios en los tratamientos invasivos o farmacológicos de las enfermedades degenerativas. Debido a que están basados en técnicas manuales,

MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO

por tanto, en los beneficios del contacto físico, la respiración, la relajación o en todo aquello que contribuye a llevar gentilmente un padecimiento (Blanca, y col. 2007; Mantins y col. 2003).

Durante las prácticas, se aplicará el proceso enfermero bajo esta cosmovisión, retomando los aprendizajes de asignatura como Tecnología para el Cuidado que le antecede y sentando las bases para la asignatura Salud y Enfermería de la Adulthood consecuente.

El enfoque holístico que caracteriza a las terapias complementarias y alternativas es muy afín al cuidado que se brinda en enfermería, pues contempla las dimensiones físicas, emocionales, sociales y espirituales de las personas, es decir, se ven como entes completos e inmersos en la realidad muy particular. Por ende, creemos que, desde esta mirada, los profesionales de enfermería tienen mucho campo, para dar un verdadero realce a las terapias alternativas y complementarias en los casos que así lo requieran, ofreciendo un apoyo en la rehabilitación, y si no está en sus manos prolongar la existencia de la persona, entonces, acompañarlo en los últimos momentos brindándole calidad de vida.

Por tanto, se busca que los estudiantes de enfermería tengan una primera aproximación a las terapéuticas complementarias y alternativas en cuanto a sus principios filosóficos y prácticos, en el entendido de que se debe profundizar ampliamente si se quiere dominar alguna de estas terapéuticas como ya se está haciendo dentro de los programas de docencia universitaria de enfermería y medicina en algunas universidades (Fernández & La huerta, 2005; Ródenas, 2001).

Objetivo General de las prácticas de laboratorio.

Aplicar las tecnologías para el cuidado holístico en la prevención y curación, a partir de situaciones reales y observaciones directas e integrarlas en las intervenciones independientes en el cuidado de enfermería.

MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO

Metodología:

Se privilegiará el trabajo colaborativo, en especial para dominar las técnicas y tecnologías de las principales terapéuticas holísticas. En pequeños grupos, los alumnos identifican los efectos para la salud y los terapéuticos, proporcionando de esta manera el autoconocimiento, mediante el análisis y reflexión, arribando al aprendizaje significativo.

Se desarrollarán prácticas donde los alumnos se enfrenten a situaciones reales. Así podrán aplicar los elementos cognitivos adquiridos en su formación, tomando como referente a sus propios compañeros, para elaborar un diagnóstico y posteriormente diseñarán un programa de intervención con el objeto de incidir en el cambio de hábitos y estilos de vida. De tal suerte que construyan una propuesta enfocada en el autocuidado. Actuando de esta manera con el principio fundamental de enfermería: la prevención.

Se aplicará el proceso enfermero en sus cinco etapas.

El aprendizaje obtenido durante las actividades prácticas será plasmado en un informe final y expuesto en el “Coloquio de Terapéutica para el Cuidado Holístico” que se celebra cada año.

Algunos recursos con los que se cuentan en el laboratorio son videos que muestran las técnicas de masaje, música diseñada para la relajación, mapas de acupuntura para la localización de los canales y puntos de energía utilizados en la digito puntura, modelos tridimensionales para ubicar puntos en el pie (reflexología podal) utilizados en la masoterapia, “pointer” para identificar y dar tratamiento en puntos de digitopuntura.

Prácticas acordadas por la academia, asignadas por unidad:

Unidad 1. Enfermería y cuidado holístico.

- Sin práctica, únicamente teoría.

Unidad 2. La relajación en el cuidado

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

- Práctica I. Relajación
- Práctica II. Meditación

Unidad 3. El uso terapéutico de la masoterapia

- Práctica III. Técnica de Masaje
- Práctica IV. Reflexología Podal

Unidad 4. La digitopuntura en el cuidado

- Práctica V. Bases de la Digitopuntura
- Práctica VI. Aplicación de la Digitopuntura y auriculopuntura

Unidad 5. El reiki y su aplicación en el cuidado

- Práctica VII. Campos Energéticos y su Localización (práctica en el aula)
- Práctica VIII. Autocuidado con Reiki (práctica en el aula)

Criterios de evaluación.

Establecer los criterios de evaluación para las prácticas.

Actividad de aprendizaje	Porcentaje de calificación final
Elaboración del PAE	15%
Video del PAE	10%
Prácticas de laboratorio	25%
Calificación final	50%

Criterios de acreditación para las prácticas de laboratorio. Asistencia y puntualidad.

Práctica 1.

Nombre de la práctica	RELAJACIÓN
Objetivos de aprendizaje	
Aprender la respiración diafragmática y aplicarla en el cuidado a la salud Aprender el método de relajación muscular progresiva Aprender la autorrelajación y aplicarla en el cuidado a la salud Aprender a desestresarse y relajarse	
Bases teóricas	
<p>El estrés es generado en el individuo cuando él mismo interpreta como amenazantes situaciones que le van a causar preocupación o miedo. El estrés se desarrolla en tres etapas: 1. Alarma, 2. Resistencia y 3. Agotamiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Alarma. El cerebro recibe señales correspondientes a la presencia de estrés, lo cual estimulará la producción de adrenalina, poniendo así al organismo en alerta. Aparecen los síntomas de aceleración de pulso, corazón palpitante, tensión muscular entre otros.2. Resistencia. Ante una continua presencia de amenaza, el organismo podría adaptarse y lograr un equilibrio entre la respuesta interna y el medio amenazante y así lograr la homeostasis. Pero si el organismo ya no resiste, se pasa a la etapa del agotamiento.3. Agotamiento. Cuando el estrés se prolonga y ya no se puede obtener el equilibrio. Hay cambios estructurales en la corteza prefrontal, hipocampo y amígdala. Aparece depresión, sensación de no poder más, temor, etc. El SNC es el que realiza las diversas respuestas fisiológicas ante el estrés. El sistema límbico y de asociación integran éstos estímulos y se conectan con el núcleo ventricular hipotalámico en forma indirecta. La supervivencia en gran porcentaje es efectuada por el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal a través de la secreción de glucocorticoides que intervienen para conservar la homeostasis. Las señales de éste eje llegan al núcleo paraventricular	

hipotalámico y física produce la hormona liberadora de corticotropina (CRH) y esta lleva a la secreción de la hormona física a través de la hipófisis anterior (ACTH), la cual estimula la formación de cortisol en la corteza suprarrenal. La ACTH y el cortisol se secretan en el transcurso de minutos, después del inicio del estrés. Algunos síntomas más: pérdida de atención, muchos errores en la solución de problemas, hipocóndria, depresión, desmotivación, aislamiento, insomnio, entre algunos. Los métodos de relajación y respiración tienen un efecto terapéutico importante en el control del estrés. El aprendizaje de estas técnicas lleva un beneficio tanto psicológico como físico. Un método de relajamiento es la relajación muscular.

Relajación muscular progresiva. Este método consiste en tensionar una parte del cuerpo durante 8 a 10 segundos y luego soltarlo completamente. Esto se irá haciendo en cada sección del cuerpo hasta completarlo todo. Al ir efectuando éste procedimiento se lleva a cabo una respiración diafragmática.

La secuencia de partes del cuerpo al irse aplicando éste método es:

- 1) brazo derecho mano antebrazo brazo
- 2) hombro derecho
- 3) brazo izquierdo mano antebrazo brazo
- 4) hombro izquierdo
- 5) cuello
- 6) cara
- 7) cuero cabelludo
- 8) espalda
- 9) tórax anterior
- 10) física

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

Recursos didácticos		
Música de frecuencia alfa, pizarrón.	Advanced Practice in Endocrinology Nursing, Llahar Sofia, Edit. Springer International Publishing, 2019. Principles of human anatomy, Tortora Gerard, Nielsen Mark, edit. Wiley and Sons, 2012	
Equipo y material		
15 tapetes o sillas (se usará uno/2 alumnos)	Área: aula	
Actividades previas a la práctica		
Actividad	Productos de aprendizaje	Recursos didácticos
Pasos de la relajación muscular progresiva.	Elaborar un algoritmo de los pasos para lograr la relajación. Elaborar un resumen de los beneficios de la relajación	Video, música de frecuencia alfa.
Actividades al inicio de la práctica		
Tiempo: 5 minutos		
Actividad	Responsable	Recursos didácticos
Realizar la Relajación Muscular Progresiva. Hacerla como se indicó en Actividad previa a la práctica.	Docente Alumnado	Martínez L, López-Solache G. Características del síndrome de burnout en un grupo de enfermeras mexicanas. Archivos de Medicina Familiar, 2005;7(1):6-9

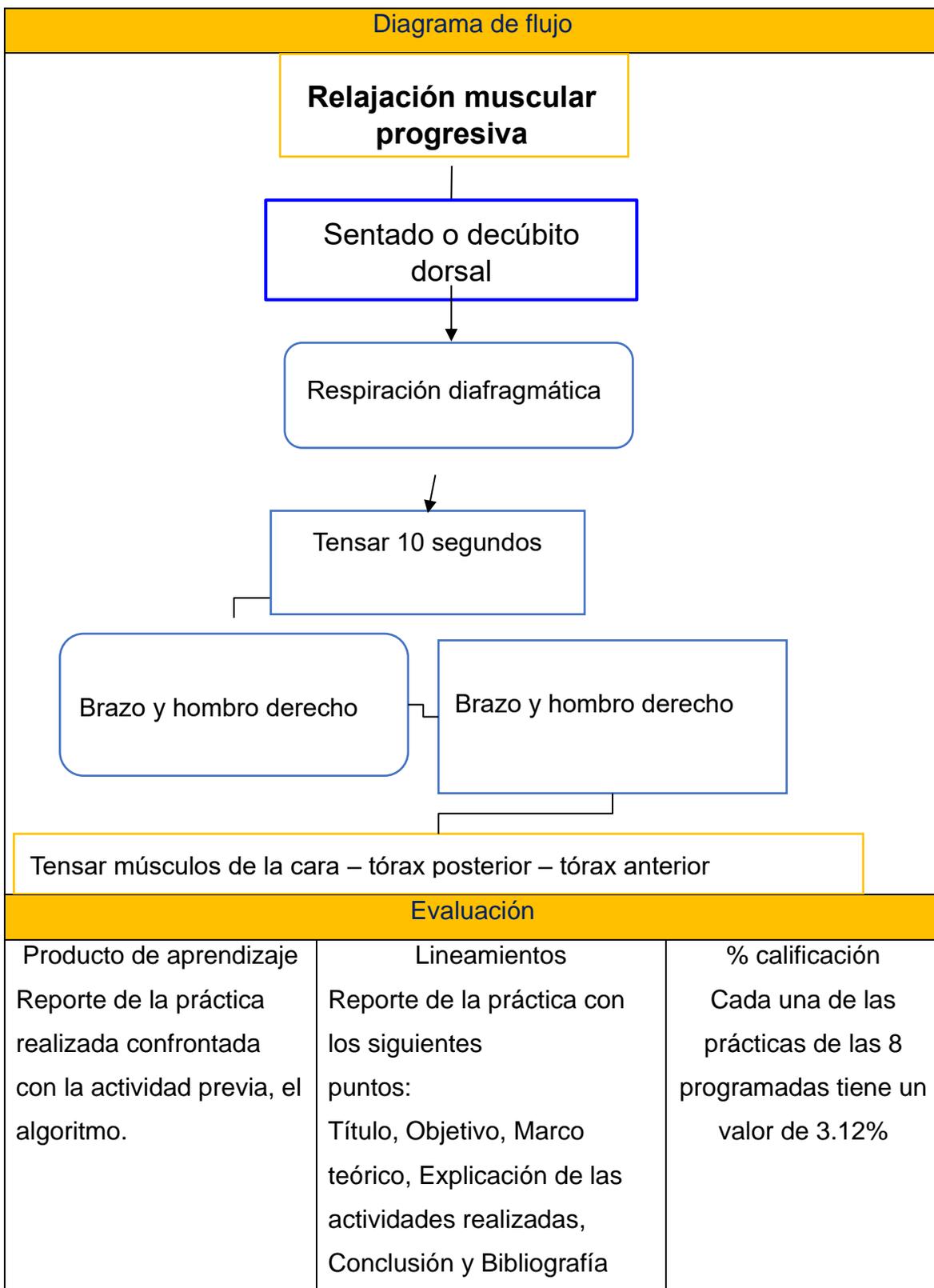
**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

Desarrollo de la práctica	
Tiempo: 1 hora 35 minutos	
Actividades	Responsable
<p>Paso 1..</p> <p>1.Hacer la relajación muscular progresiva, formar grupos de 2 alumnos, uno va a guiar al primero, y una vez terminado el ejercicio, se hace intercambio y ahora el primero guía al segundo.</p> <p>1.-Sentado o acostado, con los ojos abiertos o cerrados, como lo desee el estudiante.</p> <p>2. Efectuar respiración diafragmática durante todo el ejercicio.</p> <p>3. Se va a tensar el brazo derecho durante 10 seg y enseguida liberarlo y relajarlo. Entre los músculos involucrados están el abductor del meñique y extensores de los dedos, el músculo extensor radial largo y el bíceps y tríceps braquial del brazo.</p> <p>4. Ahora hombro derecho, tensarlo por 10 seg y posteriormente liberarlo y relajarlo. Algunos músculos liberados son deltoides y supraespinoso.</p> <p>5. De la misma manera hacer éste procedimiento en brazo y hombro izquierdo.</p> <p>6. Tensar el cuello y mantenerlo así durante 10 seg y entonces relajarlo. Algunos músculos relajados son el esternocleidomastoideo y el esplenio de la cabeza.</p> <p>7. Tensar los músculos de la cara, los de la frente, los orbiculares de los ojos y de la boca, los de las mejillas, de la nariz y de los maseteros, durante 10 seg y entonces liberarlos, quedando relajados.</p>	Docente guía

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

<p>8. Tensar los músculos de la espalda un tiempo de 10 seg y al soltarlos sentir la relajación y mantenerla. Algunos músculos incluidos son trapecio y romboides.</p> <p>9. Región anterior toraxica, tensionar de 8 a 10 seg y relajarla. Algunos músculos involucrados, pectorales y subclavio.</p>	
<p>Paso 2.</p> <p>El estudiante que fue guiado y relajado en el paso 1 de la práctica, ahora será el guía y aplicará el mismo método de relajación en su segundo compañero.</p>	<p>Alumnado guía</p>
<p>Observaciones.</p>	<p style="text-align: center;">Realimentación</p> <p>Hacer discusión grupal para revisar las siguientes preguntas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Pudiste centrarte en la orden de: tensa tus músculos de cada pregunta? ¿tuviste algún pensamiento que te distrajo, coméntalos? ¿pensamientos más comunes que causan estrés? 2. ¿Te destensaste completamente al final del ejercicio? 3. Hormonas segregadas durante el estrés 4. Efecto emocional que tiene cada hormona

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**



**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

Referencias

Martínez L, López-Solache G. Síntomas clínicos del síndrome de burnout en un grupo de enfermeras mexicanas. Archivos de Medicina Familiar, 2005;7(1):6-9

Advanced Practice in Endocrinology Nursing, Llahar Sofia, Edit. Springer International Publishing, 2019.

Principles of human anatomy, Tortora Gerard, Nielsen Mark, edit. Wiley and Sons, 2012

Práctica 2.

Nombre de la práctica	MEDITACIÓN
Objetivos de aprendizaje	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender a fluir los pensamientos sin poner atención a estos. 2. Practicar el mantra OM manteniendo la mente atenta a este. 3. Aprender la respiración diafragmática en todo su desarrollo. 4. Meditar aplicando los 3 puntos anteriores. 	
Bases teóricas	
<p>Los orígenes de la meditación se encuentran en la India. Al menos, así lo prueban los textos más antiguos que se han encontrado en los que se menciona, aunque se cree que la tradición es mucho más antigua y podríamos remontarla 5000 años atrás. Se trata de los llamados textos védicos, escritos hacia el II milenio A.C.</p> <p>Bajo el nombre de meditación se agrupan distintas técnicas pueden clasificarse según: objetivo principal (terapéutico o espiritual), tipo de anclaje para mantener la concentración (palabra, respiración, sonido, objeto o sensación) y postura usada (con o sin movimiento). Las más estudiadas por su posible utilidad terapéutica son: mantra, qi-gong, yoga, taichí y mindfulness que van dirigidas hacia la relajación, el sosiego de la mente y, en el sentido religioso, al crecimiento espiritual. De hecho, para eliminar los pensamientos negativos que continuamente perturban a un individuo, este debe desligarse de ellos y desarrollar una consciencia de sí mismo. Una práctica o forma de entrenamiento mental en la que el meditador aspira a alcanzar un estado de tranquilidad, pero permaneciendo atento y vigilante a todo cuanto ocurre en su entorno o en su mente (Quyen, 2019). Para lograr esto, se utilizan principalmente dos técnicas: la atención focalizada y la atención abierta. La técnica de samatha (proveniente del Pali, 'calma mental') o atención focalizada, consiste en dirigir la atención a un único estímulo, por ejemplo, la respiración o un mantra. Cuando el meditador nota</p>	

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

que pierde la concentración en el objeto y que su mente comienza a divagar, debe redirigir su atención al estímulo. Durante este tipo de meditación, se suele experimentar un estado de tranquilidad como consecuencia de que todos los objetos de la periferia se perciben como una distracción y ‘desaparecen’ en la mente del meditador.

La otra técnica utilizada es la atención abierta o vipassana (traducido del Pali como ‘ver a través de’), en la que simplemente se observan los fenómenos mentales (sensaciones, emociones, pensamientos, etc.) o físicos que surgen en el momento presente sin juzgar, analizar o reaccionar ante ellos. Durante este tipo de meditación, por tanto, nada se percibe como una distracción, sino que se adopta un papel de ‘espectador’ de los propios pensamientos o emociones. En esta técnica se basa la disciplina del mindfulness, que se traduce como ‘conciencia plena’. Los beneficios de la meditación han llamado la atención con diversas investigaciones.

Diferentes disciplinas han aportado hallazgos, entre ellas las neurociencias. Al medir la actividad eléctrica cerebral se encuentra que ésta es constante y según las circunstancias y momentos del día y los estados del individuo. Esta actividad se mide en microvoltios y de acuerdo con la frecuencia de descarga de los grupos de neuronas, la actividad cerebral será diferente. Esta se registra con un electroencefalógrafo, que la representa a través de ondas, que indican el estado cerebral provocado por la meditación

Recursos didácticos

Consejos para meditar

https://youtube.com/shorts/MHVMbi89xeA?si=khXjkJb5C4X_IP2w

Lo Que La Meditación Le Hace

https://youtube.com/shorts/FH3GaVmpRF0?si=6RDRIJPmCwc_ArmN

La meditación para el cuerpo y la mente/Dr Eduardo Calixto

https://youtu.be/nB3Tboa0BG4?si=hs-TTQ_yhZq9QMJ1

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

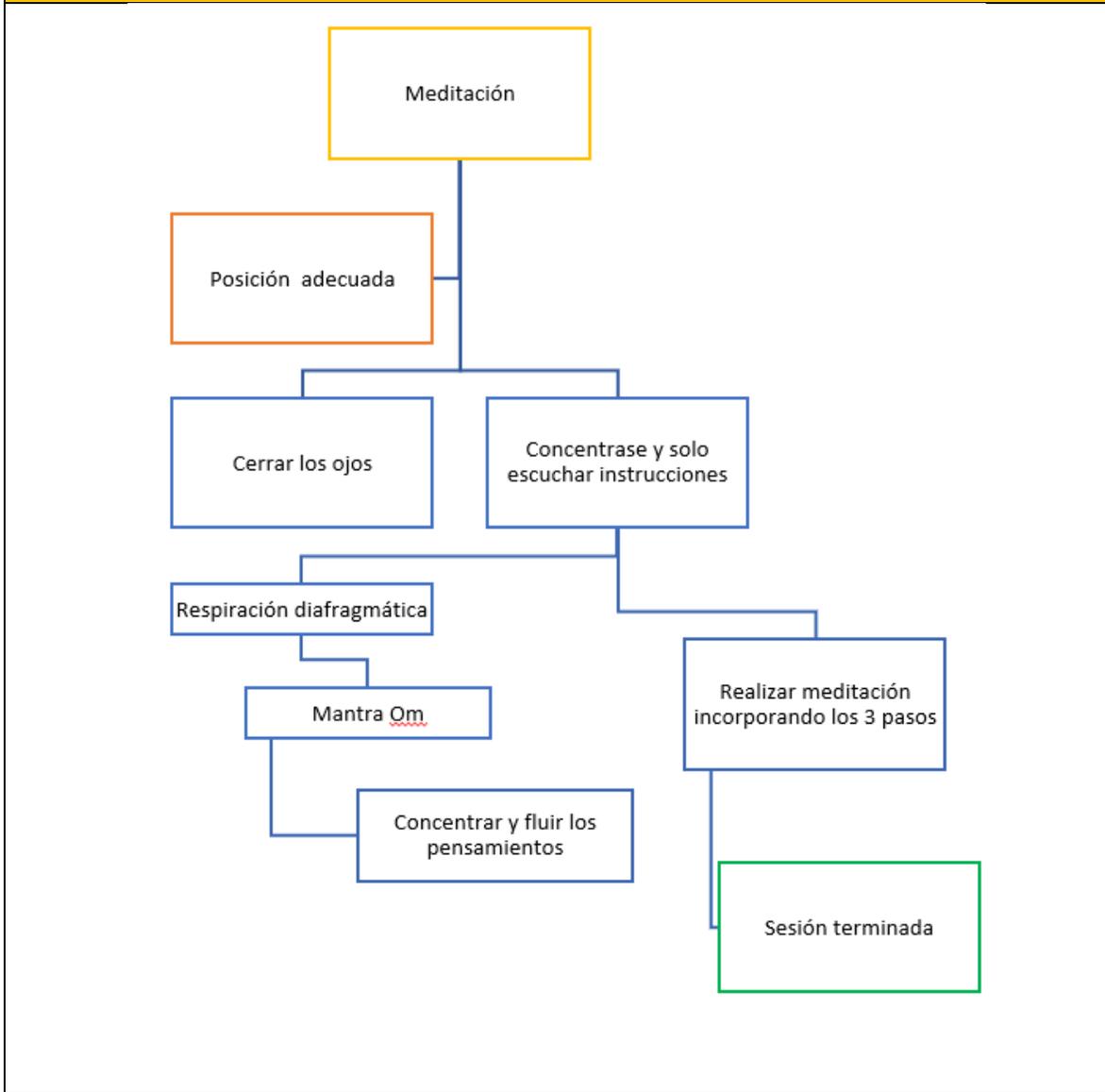
Equipo y material		
1 mesa de masaje 30 sillas 30 tapetes (opcional) Práctica en el aula		
Actividades previas a la práctica		
Actividad	Productos de aprendizaje	
Responder el Cuestionario 1. Explicar el procedimiento para realizar la meditación. 2. Indicar el efecto en el sistema inmune de la meditación. 3. Se puede ir meditando al ir caminando en la calle. ¿Porqué? 4. Explicar los cambios que se presentan en el cortisol y la dopamina en la meditación 5. Posturas recomendadas para la meditación €?	Realizar un mapa conceptual. Donde considere los beneficios a nivel fisiológico y psicológico de la meditación.	
Actividades al inicio de la práctica		
Tiempo: 5 minutos		
Actividad	Responsable	Recursos didácticos
Dar posición adecuada en mesa de masaje o en silla. Sentarse cómodamente con la espalda recta y ojos cerrados.	Docente	Demostración

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

Desarrollo de la práctica	
Tiempo: 30 minutos	
Actividades	Responsable
<p>Paso 1. Respiración diafragmática</p> <p>a) Mover el diafragma durante la inhalación y exhalación.</p> <p>b) Percibiendo cómo se conduce el aire desde la nariz a los pulmones y luego cómo sale por la nariz</p>	<p>Docente conduce</p> <p>Alumnos siguen instrucciones</p>
<p>Paso 2. Ejercicio con mantra OM</p> <p>a) Emitir la palabra OM sintiendo su vibración y escuchando su sonido atentamente</p>	
<p>Paso 3. Concentrarse para dejar fluir los pensamientos</p> <p>a) Permitir que los pensamientos que aparezcan fluyan y se vayan sin hacerles caso.</p>	
<p>Paso 4. Realizar la meditación combinado las 3 actividades anteriores.</p>	<p>Todos participan</p>
<p>Observaciones.</p> <p>Dar instrucciones en cada paso.</p> <p>Repetición de cada paso al menos 10 veces.</p> <p>Realizar la meditación al menos durante 10 minutos</p>	<p style="text-align: center;">Realimentación</p> <p>Retroalimentación de la importancia de la meditación.</p> <p>Cuestionar sobre las preguntas del cuestionario</p> <p>Reflexionar de cuando, donde y porque meditar.</p> <p>Aplicaciones de la meditación en la práctica profesional.</p>

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

Diagrama de flujo



Evaluación

Producto de aprendizaje	Lineamientos	% calificación
Cuestionario contestado.	Entregar el cuestionario al finalizar la práctica.	Cada una de las prácticas de las 8 programadas tiene un valor de 3.12%

Práctica 3.

Nombre de la práctica	TÉCNICA DE MASAJE EL USO TERAPÉUTICO DE LA MASOTERAPIA
Objetivos de aprendizaje	
<ol style="list-style-type: none">1. Diferenciar entre la textura y dureza de un músculo tenso y uno relajado.2. Dominar los diferentes toques (suave, medio y fuerte) de acuerdo al efecto de cada uno, en el músculo y el estado en que se encuentre la persona.3. Conocer las diferentes técnicas de masaje (percusión, amasamiento, desplazamiento, etc.).4. Aplicar el masaje considerando las características físicas y anímicas de la persona.	
Bases teóricas	
<p>El masaje es una terapia ancestral que, en todas las culturas se ha desarrollado y sigue evolucionado. Por consiguiente, encontraremos una gran diversidad de masajes ús como aplicaciones específicas: Shiatsu, tuina, sueco, deportivo, linfático, reflexológico, etc. Podríamos decir, que es un método de sanación natural que el ser humano ha incorporado mediante la aplicación de técnicas manuales y en ocasiones acompañado de otras terapias con aceites como la aromaterapia.</p> <p>El masaje es una técnica terapéutica sencilla, para el tratamiento de alteraciones musculares simples, tales como dolores provocados por contracturas, estiramientos excesivos, golpes, sobrepeso y cansancio entre otros.</p> <p>El masaje también puede ser usado como un método de liberación muscular y relajamiento ante una excesiva tensión de la persona por alguna situación en su vida, lo cual provocará que se tranquilice y enfrente su problema con calma al mismo tiempo que disfruta de su nuevo estado físico alcanzado. Debido a que el</p>	

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

masaje tiene efectos directos e indirectos sobre los sistemas tegumentario, musculoesquelético, cardiovascular, linfático y nervioso.

Recursos didácticos

Equipo y material

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 2 Mesas de masaje ● 8 Colchonetas ● 1 Proyector ● 1 Computadora ● Equipo de sonido ● Lámpara difusora de aceite esencial | <ul style="list-style-type: none"> ● Aceites esenciales naturales relajantes (lavanda, flor de azahar, vainilla, geranio, palmarosa, etc.). ● Frasco con aceite vegetal de almendras. ● 1 Frazada tamaño corporal ● 1 Frazada mediana ● 2 juegos de sábanas para mesas de masaje. |
|---|--|

Actividades previas a la práctica

Actividad	Productos de aprendizaje	Recursos didácticos
Cuestionario de investigación.	Cuestionario con respuestas correctas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué información se debe tener antes de iniciar un masaje y de dónde la obtendrías? 2. ¿En qué caso está contraindicado el masaje? 3. Menciona las principales técnicas o movimientos para el masaje. 4. Cuando se da un masaje, la fricción sobre los tejidos

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

		<p>cutáneo y subcutáneo estimula la vasodilatación y el retorno venoso, ¿por qué?</p> <p>5. ¿Qué efectos tiene en los órganos internos la técnica de percusión?</p> <p>6. El masaje produce marcados efectos relajantes, ¿de qué manera los podemos medir?</p> <p>7. ¿En qué consiste el masaje Shiatsu y el Tuina?</p>
--	--	---

Actividades al inicio de la práctica Tiempo: 20 minutos		
---	--	--

Actividad	Responsable	Recursos didácticos
Masaje demostrativo	Profesor@	Demostración en la mesa de masaje de las diferentes técnicas a realizar durante la práctica.

Desarrollo de la práctica Tiempo: 90 minutos	
--	--

Actividades	Responsable
Paso 1. Deberás estar vestid@ con short y playera o blusa ligera. <ul style="list-style-type: none"> • Informa a tu compañer@ que aplicarás masaje con diferentes técnicas. 	Alumnos

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

<ul style="list-style-type: none">● Pídele que ante cualquier incomodidad o molestia te indique inmediatamente.● Indícale que se coloque sobre la mesa en posición decúbito ventral.● Inicia con toques suaves en la parte superior del cuerpo.● Pregúntale cómo lo siente y continúa o cambia de toque de acuerdo a la aceptación.● Sigue con masaje de desplazamiento ya sea en antebrazo y brazo, continúa con la aplicación de los siguientes pasos.● Ahora indícale a tu compañer@ que se coloque sobre la mesa en posición decúbito dorsal e iniciar con el mismo procedimiento.● Al terminar con el último paso, pídele permanecer un momento recostad@, para que aproveche la relajación.● Posteriormente indícale que la sesión terminó, se puede incorporar lentamente y vestirse.● Cambien para que ahora recibas el masaje.	
<p>Paso 2. Responder el cuestionario guía.</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Hubo aceptación de tu compañer@ al aplicar el masaje?2. ¿Percibiste alguna sensación emotiva como llanto, enojo, risa, seriedad u otra, en la persona?3. ¿Cómo sentiste el estado muscular: tenso o relajado?4. ¿En qué regiones había tensión muscular?5. ¿Qué articulaciones estuvieron tensas o con cierta inmovilidad?	Alumnos

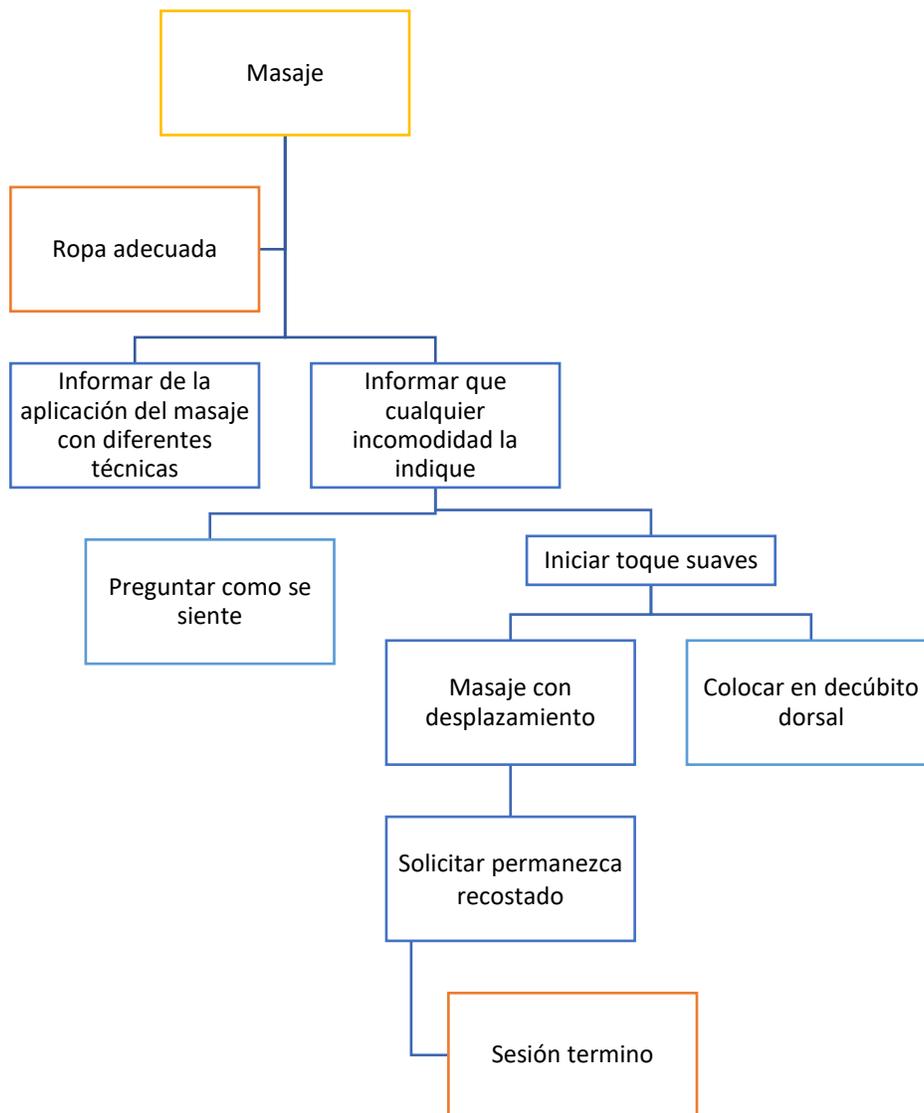
MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO

Observaciones.

Realimentación

Realicen comentarios en el grupo y docente, referente a si se cumplieron los objetivos de la práctica a modo de conclusión.

Diagrama de flujo



**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

Evaluación		
<p style="text-align: center;">Producto de aprendizaje</p> <p>Reporte de la práctica realizada confrontada con la actividad previa, de las respuestas del cuestionario</p>	<p style="text-align: center;">Lineamientos</p> <p>Reporte de la práctica con los siguientes puntos: Título, Objetivo, Marco teórico, Explicación de las actividades realizadas, Conclusión y Bibliografía</p>	<p style="text-align: center;">% calificación</p> <p>Cada una de las prácticas de las 8 programadas tiene un valor de 3.12%</p>
Referencias		
<ul style="list-style-type: none"> ● Earls James. (2013). <i>Inducción miofascial para el equilibrio estructural</i>, Paidotribo: México. ● Garrido Montañana R. (2003). <i>El poder del masaje</i>. Morales y Torres editores: España. ● QuJing Xi. (2000). <i>Masaje</i>. Hispanoeuropea: España. ● Riggs Art. (2006). <i>Masaje de los tejidos profundos</i>. Paidotribo: España. ● YlinenJari. (2002). <i>Masaje deportivo</i>, Hispanoeuropea: España. <p>BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cabieses, B.; Miner, S. M.; Villegas, N. (2010). Análisis reflexivo del cuidado en reflexología y masoterapia centrado en la persona, por parte del profesional de enfermería. <i>Cienc. Enferm.</i> 16(1): 59-67. Recuperado el 19 de junio de 2015 de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532010000100007&script=sci_arttext ● Snyder, M. & Taniguki, S. (2011). Masaje. En: Snyder & Lindquist. (música.). <i>Terapias complementarias y alternativas en enfermería</i>. Manual Moderno: México. 		

Práctica 4.

Nombre de la práctica	REFLEXOLOGÍA PODAL EL USO TERAPÉUTICO DE LA MASOTERAPIA
Objetivos de aprendizaje	
<ul style="list-style-type: none"> ● Aplicar las técnicas reflexológicas en el pie al identificar los puntos para liberar tensiones en tendones, ligamentos y músculos para estimular la energía de los órganos reflejos. ● Aplicar las técnicas reflexológicas en la mano, identificando los puntos y liberar tensiones en tendones, ligamentos y músculos para estimular la energía de los órganos reflejos. 	
Bases teóricas	
<p>La reflexología, tiene un origen incierto, se asocia más al mundo occidental, pero hay quienes señalan que fue en China donde surgió. Esta aseveración tiene que ver en la forma en que la medicina tradicional china contempla al cuerpo humano, como un holograma de acuerdo a Kaptchuk (2000) citado por Gunnarsdottir (2011). En el todo se encuentra en las partes, es decir, en nuestro cuerpo existen una gran cantidad de microsistemas como la oreja, la lengua, los dientes, la cara, la espalda, etc.</p> <p>Dentro de la reflexología, los microsistemas más utilizados son los pies y las manos. Los pies resultan ser más idóneos para manipular, puesto que son muy sensibles, por estar protegidos por el calzado y tener mayor área superficial que las manos. No así las manos que constantemente manipulan cosas y sustancias así como que están expuestas a cambios de temperatura.</p> <p>Una de las principales vías para estimular el retorno homeostático del individuo cuando se utiliza la reflexología podal, es la activación de ciertos puntos localizados en los pies. Estos puntos se caracterizan por tener conexiones con terminales nerviosas que envían impulsos electroquímicos que transitan a través</p>	

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

de las neuronas aferentes hacia un centro nervioso independiente fuera de la médula espinal y el cerebro.

El siguiente paso se da a través de las neuronas eferentes hacia el órgano blanco produciéndose una respuesta. Al parecer la estimulación de las llamadas zonas reflejas que envía impulsos nerviosos, procesados en el sistema nervioso autónomo que caracteriza su acción involuntaria en órganos, músculos y glándulas internas.

La manera en que se diagnóstica y da tratamiento en la reflexología podal, es mediante el mapeo de los lugares donde se presenta dolor a la presión con técnicas específicas, debido a la acumulación de cristales de calcio y ácido úrico. Por tanto, un masaje o estimulación facilita la producción de encefalinas y serotonina que a su vez inhiben las rutas del dolor en la médula, induciendo un efecto analgésico que controla el estado anímico del individuo (Moreno, 2000).

La liberación de los neurotransmisores debido a la acción de los diferentes estímulos se da en el mesencéfalo, en los núcleos intratalámicos del tálamo y en los cuernos dorsales de la médula espinal. En tanto, las beta endorfinas y hormonas adrenocorticotrópicas son liberadas en el hipotálamo y en conjunto promueven una acción analgésica de las zonas manipuladas de los pies por medio de reflejos cuti-viscerales y músculo-viscerales (Borgerson, 2005).

Recursos didácticos

Poster de reflexología podal
Poster de reflexología de manos

Maniquí de los pies

Equipo y material

- 2 Mesas de masaje
- 8 Colchonetas
- 1 Proyector
- 1 Computadora

- Aceites esenciales naturales relajantes (lavanda, flor de azahar, vainilla, geranio, palmarosa, etc.).

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

<ul style="list-style-type: none"> • Bocina bluetooth 	<ul style="list-style-type: none"> • Frasco con aceite vegetal de almendras. • 1 Frazada tamaño corporal • 1 Frazada mediana • 2 juegos de sábanas para mesas de masaje. • 1 Maniquí de los pies. • 1 Poster de Reflexología podal. • 1 Poster de Reflexología de manos.
--	---

Actividades previas a la práctica

Actividad	Productos de aprendizaje	Recursos didácticos
<p>Investigación documental de: las diez zonas longitudinales y tres zonas transversales que se utilizan en reflexología, las zonas de renitencia. Cuáles son las siguientes técnicas: técnica de agarre, técnica de rotar sobre un punto, técnica de caminar con el pulgar y cuáles son las principales maniobras para relajar el pie</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Busca una imagen y pégala en tu informe, donde se muestren las diez zonas longitudinales y tres zonas transversales que se utilizan en reflexología, para ubicar los órganos y sistemas en la planta del pie. 2. En una imagen del cuerpo humano, muestra las zonas de úsica a. 3. Investiga las siguientes técnicas: técnica de agarre, técnica de rotar 	<p>Imágenes en línea.</p>

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

	<p>sobre un punto, técnica de caminar con el pulgar.</p> <p>4. ¿Cuáles son las principales maniobras para relajar el pie, y cómo podemos saber que la persona está relajada?</p>	
<p>Actividades al inicio de la práctica Tiempo: 21 minutos</p>		
Actividad	Responsable	Recursos didácticos
Ver el video “Localización de todos los sistemas, órganos y estructuras corporales”	Profesor@	https://www.youtube.com/watch?v=Sq2-ggpl0e4&t=4s
<p>Desarrollo de la práctica Tiempo: 120 minutos</p>		
Actividades		Responsable
<p>Paso 1. La persona úsica estar vestida con ropa cómoda, ús como pies y manos recién lavados.</p> <p>2. Masaje de mano. La persona (alumno que úsica el masaje), estará en posición decúbito dorsal, úsica la mano con la palma hacia arriba sobre la toalla doblada adecuadamente para tener la mano cómoda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Realizar inspección visual. 		Alumnos

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

- Aplicar 5 a 7 gotas de aceite para masaje y extenderla sobre la palma.
- Empezar masajeando el dedo pulgar en forma de desplazamiento, desde la punta hasta la base del dedo.
- Masajear cada articulación en forma giratoria y presionando.
- Jalar ligeramente el dedo desde la punta.
- Repetir este procedimiento con todos los dedos.
- Masajear la palma con la técnica de desplazamiento y giratorio.
- Masajear el dorso después de aplicar aceite para masaje, con la técnica de desplazamiento y circular.
- Aplicar la reflexoterapia con el uso del diagrama de la posición de los órganos en la mano, e ir aplicando presión con un dedo.
- Observar áreas dolorosas y anotarlas. Repetir este procedimiento en la otra mano.

2. Masaje de pie. El receptor se encontrará recostado en posición decúbito dorsal y el aplicador estará sentado en una silla de frente hacia sus pies.

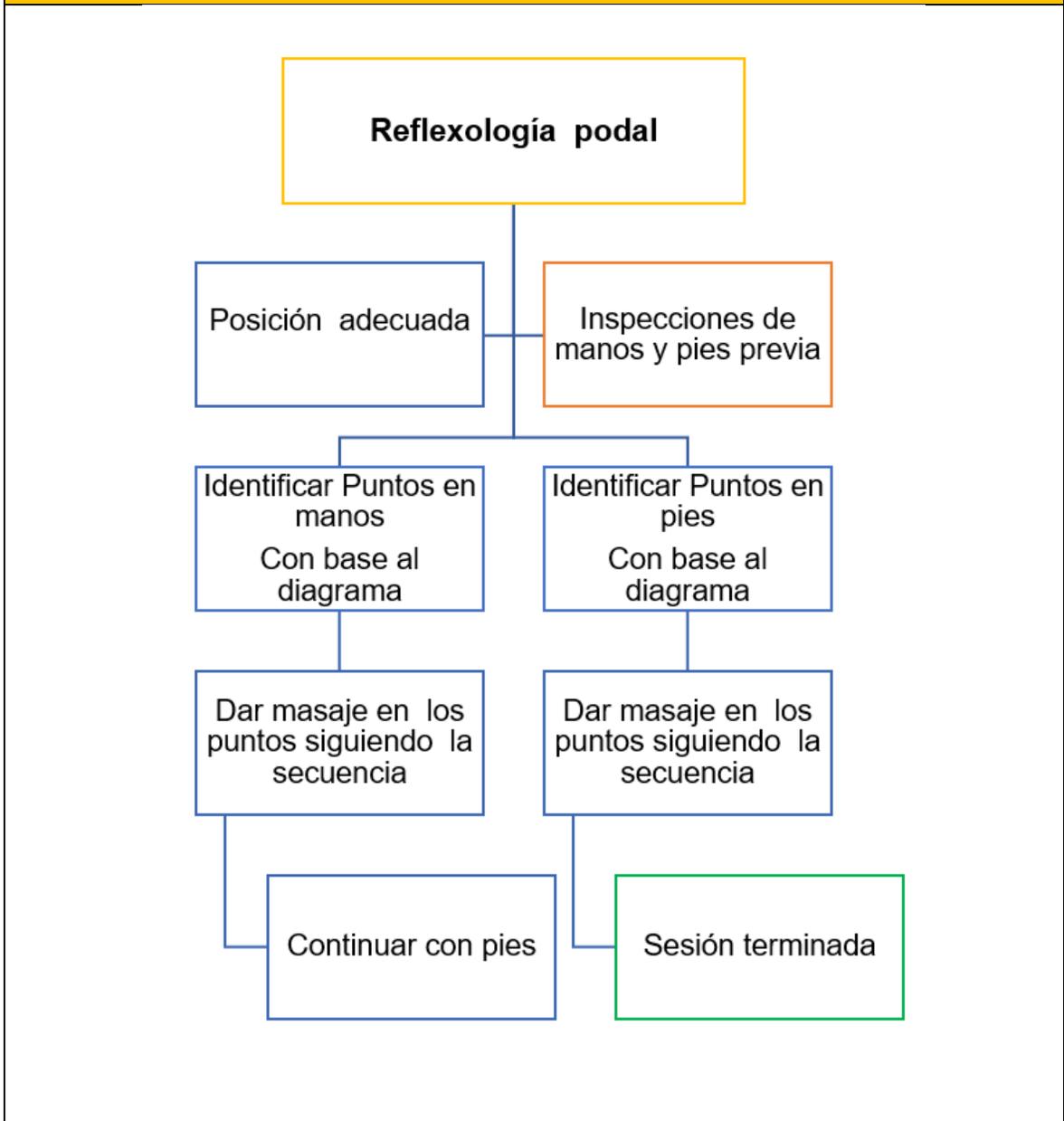
- Realizar inspección visual.
- Se repite el mismo procedimiento realizado con la mano.
- Usar el diagrama reflexológico del pie.
- Al concluir cambia con tu compañer@ para que ahora te aplique la reflexología.

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

<p>Paso 2. Después del masaje responde las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Hubo aceptación de la persona al irle aplicando el masaje? 2. ¿Percibiste alguna sensación emotiva como llanto, enojo, risa, seriedad u otra, en la persona?, ¿en qué zona? 3. ¿Cómo sentiste el estado muscular: tenso o relajado? 4. ¿En qué regiones había tensión muscular? 5. ¿Qué articulaciones estuvieron tensas o con cierta inmovilidad? 6. ¿La técnica aplicada le causó algún dolor o la región tratada ya lo tenía? 7. ¿De manera visual o táctil, observaste manchas, callosidades o cambios de temperatura que coincidieron con zonas dolorosas a la presión? 8. ¿Qué acción tomaste en el caso de haber surgido una reacción emotiva? 9. ¿Los puntos localizados en los pies y manos coincidieron con síntomas y signos que previamente se capturaron en la historia clínica? 	<p>Alumnos</p>
<p>Observaciones.</p> <p>Utilizar el diagrama como guía</p> <p>Dar las instrucciones para la secuencia y movimientos de masaje</p>	<p style="text-align: center;">Realimentación</p> <p>Identificar los puntos de reflexología de manos y pies.</p> <p>Retroalimentar la importancia del masaje y de los beneficios</p> <p>Retroalimentación de la actividad previa</p>

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

Diagrama de flujo



Evaluación

<p>Producto de aprendizaje Cuestionario resuelto.</p>	<p>Lineamientos Responder el cuestionario posterior a la actividad en la práctica. Entregarlo en la siguiente clase.</p>	<p>% calificación Cada una de las prácticas de las 8 programadas tiene un valor de 3.12%</p>
---	--	--

Referencias

- Carter, M. (2004) Reflexología de la mano. Paidotribo: España.
- Fu Chun, W. (2007). Reflexología: masaje de las zonas reflejas. Hispanoeuropea: España.
- Stoumer, Ch(2005) Reflexología Podal. Paidotribo: España. Wagner, F. (2003). Reflexología. Hispanoeuropea: España.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Borgerson K. (2005). Evidence-based alternative medicine? Perspectives in Biology and Medicine. 48(4):502-516.
- Cabieses, B.; Miner, S. M.; Villegas, N. (2010). Análisis reflexivo del cuidado en reflexología y masoterapia centrado en la persona, por parte del profesional de enfermería. Cienc. Enferm. 16(1): 59-67. Recuperado el 19 de junio de 2015 de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532010000100007&script=sci_arttext
- Cooper R.A., Stoflet S.J.(1996). Trends in the education and practice of alternative medicine clinicians. HealthAff (Millwood). 1996;15:226-38.
- Moreno M. (2000). Medicinas Alternativas: descripción general. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid: España.

Práctica 5.

Nombre de la práctica	Bases de la digitopuntura. Puntos yuan y tonificantes.
Objetivos de aprendizaje	
<p>1. Identificar el recorrido de los meridianos yin y yang de acupuntura.</p> <p>2. Revisar la ubicación y aplicación de los puntos yuan y tonificantes.</p> <p>3. Practicar con digitopresión las técnicas de tonificación y dispersión.</p> <p>4. Aplicar el aparato pointer para detectar la posición de puntos de acupuntura.</p> <p>5. Observar los cambios de sensibilidad en los puntos de acupuntura alterados</p>	
Bases teóricas	
<p>La medicina tradicional china, considerando en su evolución la acupuntura, se ha desarrollado desde hace más de 3000 años, es considerada de gran importancia en occidente, ante la observación de su capacidad en la resolución de problemas de salud, además de ser sencilla su aplicación.. El cuerpo humano presenta doce meridianos de acupuntura en forma bilateral, seis son yin y los otros son yang. Estos son expresados con el nombre del órgano al que representan. Los meridianos de los órganos yin son: pulmón(P), riñón (R), hígado (H), corazón (C), bazo(B) y pericardio (PC); y de los órganos yang son: intestino grueso (IG), vejiga (V),</p>	<p>Los puntos yuan son fundamentales en la terapia, son reguladores de la energía del meridiano, pueden tonificar al meter energía o sedar cuando la sacan. Pueden mostrar dolor al oprimirlos cuando estén desequilibrados.</p> <p>Puntos yuan: 9P, 4IG, 42E, 3B, 7C, 4ID, 64V, 3R, 7PC, 4TC, 40VB y 3H.</p> <p>Los puntos tonificantes se aplican cuando el meridiano tiene baja energía.</p> <p>Puntos tonificantes: 9P, 11IG, 36E, 2B, 9C, 3ID, 67V, 7R, 9PC, 3TC, 43VB y 8H</p>

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

<p>vesícula biliar (VB), intestino delgado (ID), estómago € y triple calentador (TC). Cuando le aparece un padecimiento a un individuo, también se presenta un desequilibrio de su energía y ésta se expresa en ciertos puntos de los meridianos. Dependiendo del estado de energía del órgano correspondiente, se requerirá estimular los puntos de acupuntura llamados yuan, tonificantes o dispersantes.</p>		
Recursos didácticos		
Pizarrón, cuadros con los diagramas de los meridianos de acupuntura.	Modelo del cuerpo humano con los meridianos de acupuntura, UNAMTAMTYI	
Equipo y material		
1 Mesa de masaje 1 sábana 20 colchonetas, una por c/2 alumnos	6 pointers(uno por cada 5 alumnos)	
Actividades previas a la práctica		
Actividad	Productos de aprendizaje	Recursos didácticos
<p>1. Recorrer cada meridiano de acupuntura en sus diagramas correspondientes.</p> <p>2.Repasar los puntos de acupuntura yuan y tonificantes.</p>	<p>1. Elaborar una tabla de los puntos yuan y tonificantes, indicando un padecimiento que puede ser tratado con cada punto</p> <p>2. Indicar otro punto de</p>	<p>1.Marc Tedeschi, Medicina Energética Anatomía Esencial, Editorial Paidotribo,2009, México</p> <p>2.Houchi D, Curtis C, Joeming W, Acupunture</p>

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

<p>3. Indicar los puntos recomendados para 3 casos reales, en equipos de 5 alumnos</p> <p>4. Realizar una discusión grupal sobre la facilidad para localizar los puntos y su aplicación en la salud.</p>	<p>otro meridiano que puede apoyar en el tratamiento 3. Mostrar en un dibujo del cuerpo humano el trayecto de los meridianos yin de hígado y corazón y de los meridianos yang de intestino grueso y estómago</p>	<p>an Anatomical Approach , CRC Press, 2005, USA</p>
<p>Actividades al inicio de la práctica Tiempo: 15 minutos</p>		
Actividad	Respuesta	Recursos didácticos
<p>Profesor:</p> <p>1. Localizar la posición de los puntos en el cuadro con el meridiano de acupuntura.</p> <p>2. Enseñar el uso del pointer o detector de puntos de acupuntura al aplicarlo rastreando directamente sobre puntos.</p> <p>3. Mostrar los puntos de acupuntura en el modelo corporal de laboratorio y/o en el estudiante que desee participar.</p> <p>Demostrar la técnica de aplicación de digitopuntura en forma normal y en tonificación.</p>	<p>El docente</p>	<p>1. Cuadros con los diagramas de los meridianos de acupuntura.</p> <p>2. Modelo corporal de acupuntura</p> <p>3. Mesa de masaje</p> <p>4. Pizarrón</p>

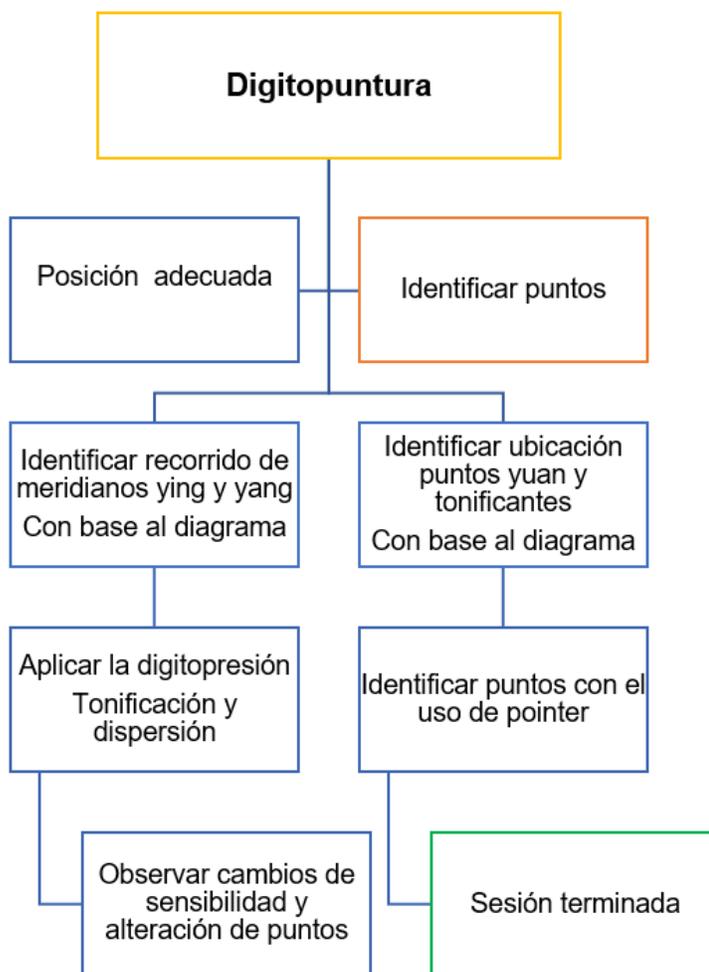
**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

Desarrollo de la práctica	
Tiempo: 1hr 45min	
Actividades	Responsable
<p>Paso 1.</p> <p>Alumnos: Agruparse en equipos de 3 estudiantes. Dos estudiantes de cada equipo guiándose con los diagramas de los cuadros de los meridianos van a localizar los puntos yuan y tonificantes en el cuerpo del tercero, al mismo tiempo van leyendo su utilidad en la salud. Una vez realizada toda la actividad en el tercer estudiante, repetirla en el 2° estudiante y terminar con el primero.</p>	El docente y el alumno
<p>Paso 2.</p> <p>Alumnos: Agruparse en equipos de 3 estudiantes. La práctica se efectuará en posición decúbito dorsal. Dos estudiantes aplicarán al tercero la técnica de estímulo de digitopuntura normal y en tonificación en cada punto yuan y tonificante de cada meridiano. Observar si hay alguna sensación molesta, comezón, dolorosa o de bienestar al efectuar esta estimulación. Realizar esta misma actividad para los dos estudiantes faltantes.</p>	El docente y el alumno
Observaciones.	<p align="center">Realimentación</p> <p align="center">Dividir al grupo en 2 partes y hacer una mesa de discusión con cada mitad.</p> <p align="center">Preguntas a discutir:</p>

MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO

- a) ¿Qué observaron al aplicar digitopuntura a cada punto?
- B) ¿A qué se debe ese comportamiento del punto?
- C) ¿En que padecimientos es útil ese punto?
- D) ¿puedes usar otros puntos para apoyar el tratamiento?

Diagrama de flujo



**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

Evaluación		
Producto de aprendizaje Elaborar un diagrama.	Lineamientos El mapa conceptual incluirá la identificación de: El recorrido de los meridianos yin y yang de acupuntura y ubicación de los puntos yuan y tonificantes.	% calificación Cada una de las prácticas de las 8 programadas tiene un valor de 3.12%
Referencias		
<p style="text-align: center;">Curtis C, Houchi D, Joeming W, Acupuncture, an Anatomical Approach, Editorial CRC Press, ,2005, USA</p> <p style="text-align: center;">Maciocia G.. Diagnosis in Chinese Medicine: a Comprehensive Guide 2nd edition, Munchen U., Fischer V., Elsevier GmbH, 2020</p> <p style="text-align: center;">Marc Tedeschi Medicina Energética Anatomía Esencial, Editorial Paidotribo, 2009, México. M</p>		

Práctica 6.

Nombre de la práctica	La Digitopuntura en el Cuidado Aplicaciones de la Digitopuntura Puntos Dispersantes y Aurículopuntura	
Objetivos de aprendizaje		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender la aplicación de los puntos dispersantes de acupuntura en el cuidado de la salud. 2. Aprender la posición de los puntos dispersantes a partir de los meridianos de acupuntura 3. Practicar la aplicación de los puntos dispersantes de acuerdo a sus recomendaciones en el cuidado a la salud. 4. Identificar en la oreja los puntos que representan a cada órgano del cuerpo. 5. Observar si hay alteraciones en la piel de la oreja e indicar a qué órgano pertenece ese punto. 6. Localizar los órganos en el pabellón de la oreja utilizando el detector eléctrico. 7. Aplicar un balón en los puntos detectados como correspondientes a un órgano alterado. 		
Bases teóricas		
Puntos dispersantes de acupuntura 1P, 2IG, 45E, 1B, 7C, 8ID, 65V, 1R, 7PC, 10TC, 38VB y 2H.		
Recursos didácticos		
Cuadros con los diagramas de los meridianos de acupuntura, modelo humano con los meridianos, cuadros con los esquemas del pabellón de la oreja con los puntos de acupuntura		
Equipo y material		
1 mesa de masaje 1 sábana 15 colchonetas	6 pointers 10 pincitas 1 frasco con torundas con alcohol	

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

Actividades previas a la práctica		
Actividad	Productos de aprendizaje	Recursos didácticos
<p>1. Localizar en los cuadros de los meridianos los puntos de acupuntura dispersantes</p> <p>2. Repasar sus características de aplicación.</p> <p>3. En grupos de 5 alumnos, indicar puntos recomendados para 3 casos reales. Considerar que se puede utilizar una combinación con puntos yuan, si lo analizan como necesario.</p> <p>4. Hacer un recorrido del pabellón de la oreja, localizando cada órgano y su punto de acupuntura correspondiente.</p>	<p>1. Tabla de puntos dispersantes con los padecimientos que puede tratar.</p> <p>2. Indicar en el esquema del pabellón de la oreja la ubicación de todos los órganos del sistema digestivo.</p>	<p>Curtis C, Hpuchi D, Joeming W, Acupuntura, an Anatomical Aproach, Edit CRC Press, 2005 USA,</p>

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

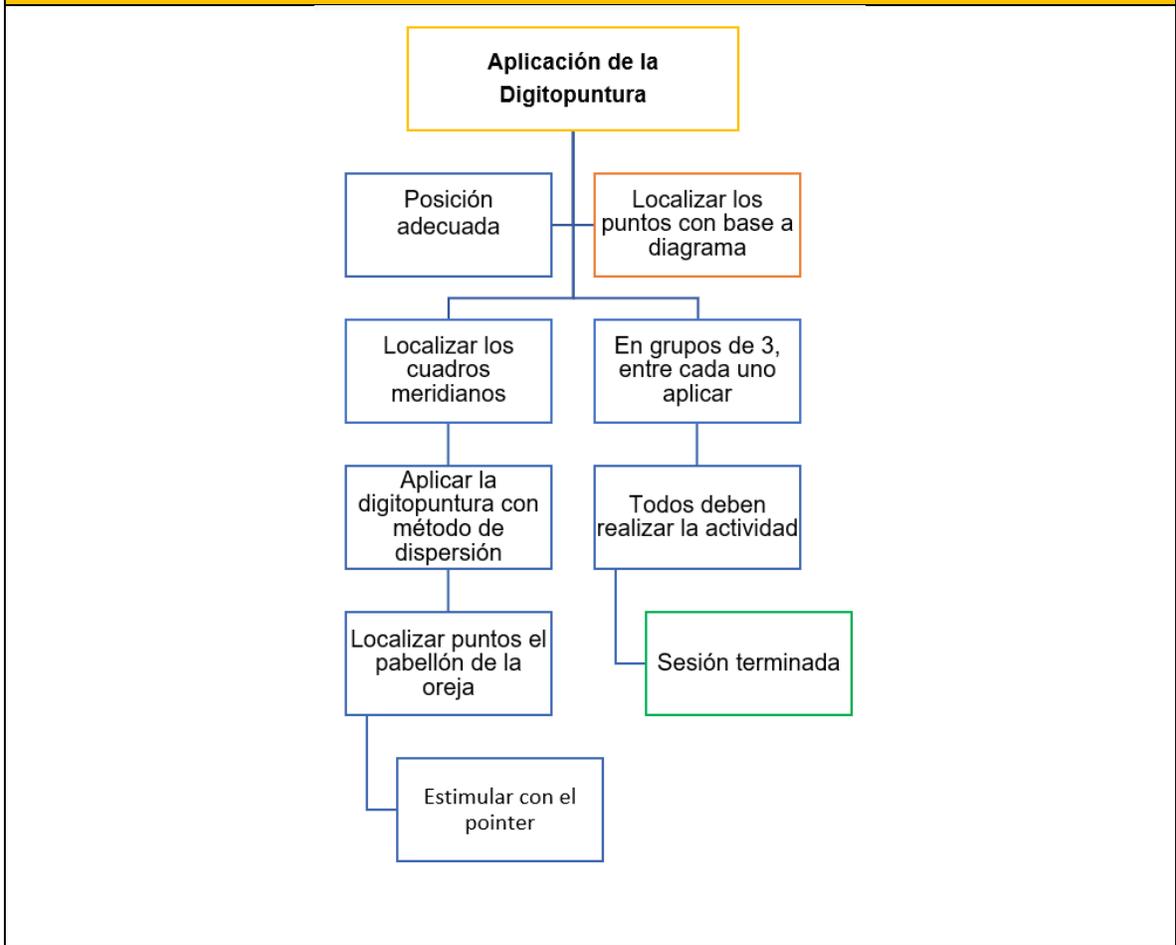
Actividades al inicio de la práctica		
Tiempo: 20 min		
Actividad	Responsable	Recursos didácticos
<p>1. Localizar en diagrama de acupuntura cada punto dispersante de cada meridiano</p> <p>2. Leer las aplicaciones de cada punto en el cuidado a la salud.</p> <p>3. Revisar en un esquema del pabellón de la oreja todos los órganos expuestos con sus respectivos puntos de acupuntura.</p> <p>4. Mostrar con el pointer cómo detectar puntos de acupuntura en la oreja.</p>	El docente	<p>Cuadros de diagramas de los meridianos de acupuntura</p> <p>Modelo corporal con los meridianos de acupuntura</p> <p>Cuadros con esquema del pabellón de la oreja con órganos y puntos de acupuntura</p> <p>Mesa de masaje</p> <p>Pizarrón</p>
Desarrollo de la práctica		
Tiempo: 1hr 40 min		
Actividades	Responsable	
<p>Paso 1. Localizar en los cuadros de meridianos los puntos de acupuntura dispersantes.</p> <p>2. Leer su aplicación al irlos tocando</p> <p>3. Integrarse en grupos de 3 alumnos y localizar en el primero los puntos de acupuntura dispersantes e irles aplicando en digitopuntura el método de dispersión.</p>	El docente y el alumno	

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

<p>4. Una vez localizados los puntos en el 3er estudiante hacer lo mismo con el 2º y terminar practicando con el primero.</p> <p>5. Revisar 3 casos reales y proponer los puntos recomendados para el trastorno del paciente.</p> <p>6. Aplicar digitopuntura con la técnica recomendada a los puntos analizados de los 3 casos reales Revisados.</p>	
<p>Paso 2.</p> <p>1. Revisar en el esquema del pabellón de la oreja, todos los órganos ilustrados con sus respectivos puntos de acupuntura.</p> <p>2. Localizar y estimular con el pointer los puntos correspondientes a cada órgano. Dos alumnos hacerlo con el tercero y después con el 2º y al final practicar con el primero.</p> <p>3. Analizar 3 casos reales y después de definir a que puntos u órganos se les va a estimular, aplicarles un balín metálico.</p>	
<p>Realimentación</p> <p>1. Dividir el grupo en 2 partes y entregar a cada uno 3 casos reales</p> <p>2. Analizar en una mesa de discusión, a qué puntos aplicarían digitopuntura de yuan, tonificantes y dispersantes.</p> <p>3. Analizar a qué puntos del pabellón de la oreja les pondrían un balín</p> <p>4. ¿Qué otras mejoras podrían tener el paciente con la aplicación de digitopuntura y aurículopuntura?</p>	

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

Diagrama de flujo



Evaluación

Producto de aprendizaje	Lineamientos	% calificación
Diagrama de la oreja	Realizar el diagrama con los puntos para identificación de órganos.	Cada una de las prácticas de las 8 programadas tiene un valor de 3.12%

Referencias

Curtis C, Houchi D, Joeming W, Acupuncture an Anatomical Approach, Edit CRCPres, 2005, USA

Tedeschi Marc, Medicina Energética Anatomía Esencial, Edit Paidotribo, 2009, México

Práctica 7.

Nombre de la práctica	Reiki: Localización de campos energéticos y autotratamiento
Objetivos de aprendizaje	
<p>GENERAL · Identificar los principales vórtices energéticos (chakras) del cuerpo humano para el autotratamiento</p> <p>ESPECÍFICO. Practicar la técnica de autosanación a partir de un ejercicio (ducha reiki) para equilibrar su propia energía.</p>	
Bases teóricas	
<p>Algunos de los principios de la enfermería holística están constituido por acciones transpersonales e intersubjetivas, que ayudan a la persona a hallar un significado a la enfermedad, sufrimiento, dolor y existencia y a adquirir autocontrol, autoconocimiento y autocuración.</p> <p>Reiki es una de las terapias de medicina tradicional y complementaria reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde 1995. Que puede coadyuvar con los tratamientos</p> <p>las manos, el nombre y la ubicación de los 7 chakras principales con su función energética y relación con los diferentes órganos del cuerpo, colorimetría y correlación con los cuerpos energéticos del aura humana</p> <p>En este nivel es conveniente que se aplique a la propia persona (terapeuta /enfermera (o)). Para conseguir experiencia, fortaleza, autoconocimiento y así tener una armonización completa de los diferentes cuerpos (físico, mental, emocional y espiritual)</p> <p>Una de las técnicas más utilizadas en el 1er nivel que funciona como autotratamiento es la Ducha Reiki o baño de Luz energética esta técnica puede ser utilizada en cualquier lugar, es efectiva como método de purificación de la conciencia y del aura médicos, farmacológicos, quirúrgicos y rehabilitación para mejorar el estado de salud de las personas. El reiki, siendo una terapia energética, propone al practicante ser un «canal», dejando pasar la energía a</p>	

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

través suyo, proyectando las pulsaciones biomagnéticas hasta las manos y llegando allí donde sea particularmente necesaria.

Cabe mencionar que en el aprendizaje de reiki existen 3 niveles⁴: el cual solo se da a conocer parte del primer nivel, la iniciación o activación de los chakras del alumno. Se enseñan las posiciones de

Recursos didácticos

Manual Presentación en diapositivas e imágenes de la técnica a realizar	Música de terapia relajante Demostración por parte del profesor Área: aula
--	--

Equipo y material

15 Tapetes de yoga 1 equipo de Audio 1 Proyector	Computadora o lap top Difusor eléctrico ambiental Aceites esenciales de ambientación (lavanda) Poster con la ubicación de los 7 chakras principales en el cuerpo humano
--	--

Actividades previas a la práctica

Actividad	Productos de aprendizaje	Recursos didácticos
Haber realizado previamente las prácticas 1 y 2 de este manual Revisar la parte teórica en el aula Leer previamente el manual de prácticas	Que el alumno realice la práctica de autotratamiento	Manual Poster con la ubicación de los 7 chakras principales en el cuerpo humano

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

Actividades al inicio de la práctica		
Tiempo: De 15 a 20 minutos		
Actividad	Responsable	Recursos didácticos
<p>Ejercicio de meditación.</p> <p>Cada alumno se sentará en un tapete cómodamente con la espalda recta y ojos cerrados.</p> <p>El instructor llevará a los alumnos a un estado de relajación y meditación, seguirán las instrucciones que el facilitador indique o bien se utilizará material previamente elaborado con música y las instrucciones grabadas.</p> <p>Posteriormente, se solicita que los participantes regresen de su estado de meditación de manera gradual y siguiendo las instrucciones del facilitador.</p>	<p>Profesor de asignatura</p>	<p>Computadora</p> <p>Equipo de audio</p> <p> úsica para terapia relajante</p>
Desarrollo de la práctica		
Tiempo: 30 minutos		
Actividades	Responsable	
<p>Paso 1. Colócate de pie o sentado, lo importante es que estés cómodo. Cierra los ojos los cuales deberán de permanecer así durante todo el procedimiento. Inhalar suave, lenta y</p>	<p>Terapeuta /Profesor</p>	

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

<p>profundamente. Al exhalar realizalo de la misma manera suave, lenta y profundamente</p>	
<p>Paso 2. Se juntan los pies, se colocan las manos en posición Gassho o mudra de oración y agradecimiento (figura 1) cerca del pecho a la altura del chakra Anahata,(4to chakra corazón). Se inclina la cabeza ligeramente hacia adelante en señal de reverencia y mentalmente, se define la intención del ejercicio en este caso sería “Mantener mi estado de salud en perfectas condiciones equilibrando mi energía interna, posteriormente enderezamos el cuerpo y la cabeza manteniendo los ojos cerrados.</p>	
<p>Paso 3 Juntar los dedos pulgares y bajo las manos lentamente en línea recta por en medio del cuerpo sin tocarlo, pasando por los chakras 3, 2 y 1 sin necesidad de agacharse hasta donde lleguen las manos juntas, al ir las bajando se separan formando un rectángulo con los dedos índice y pulgares. Al mismo tiempo se abre compás de las piernas, para colocar los pies a la altura de los hombros.</p> <p>Paso 4 A partir de ese punto se extienden las manos en forma horizontal a la altura de los hombros paralelas al piso.</p> <p>Sentir como se da la conexión con la energía de la Madre Tierra, se debe de sentir un ligero cosquilleo en las manos. Al principio puede ser que no se perciba esta sensación, pero con la práctica diaria se desarrollará.</p>	

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

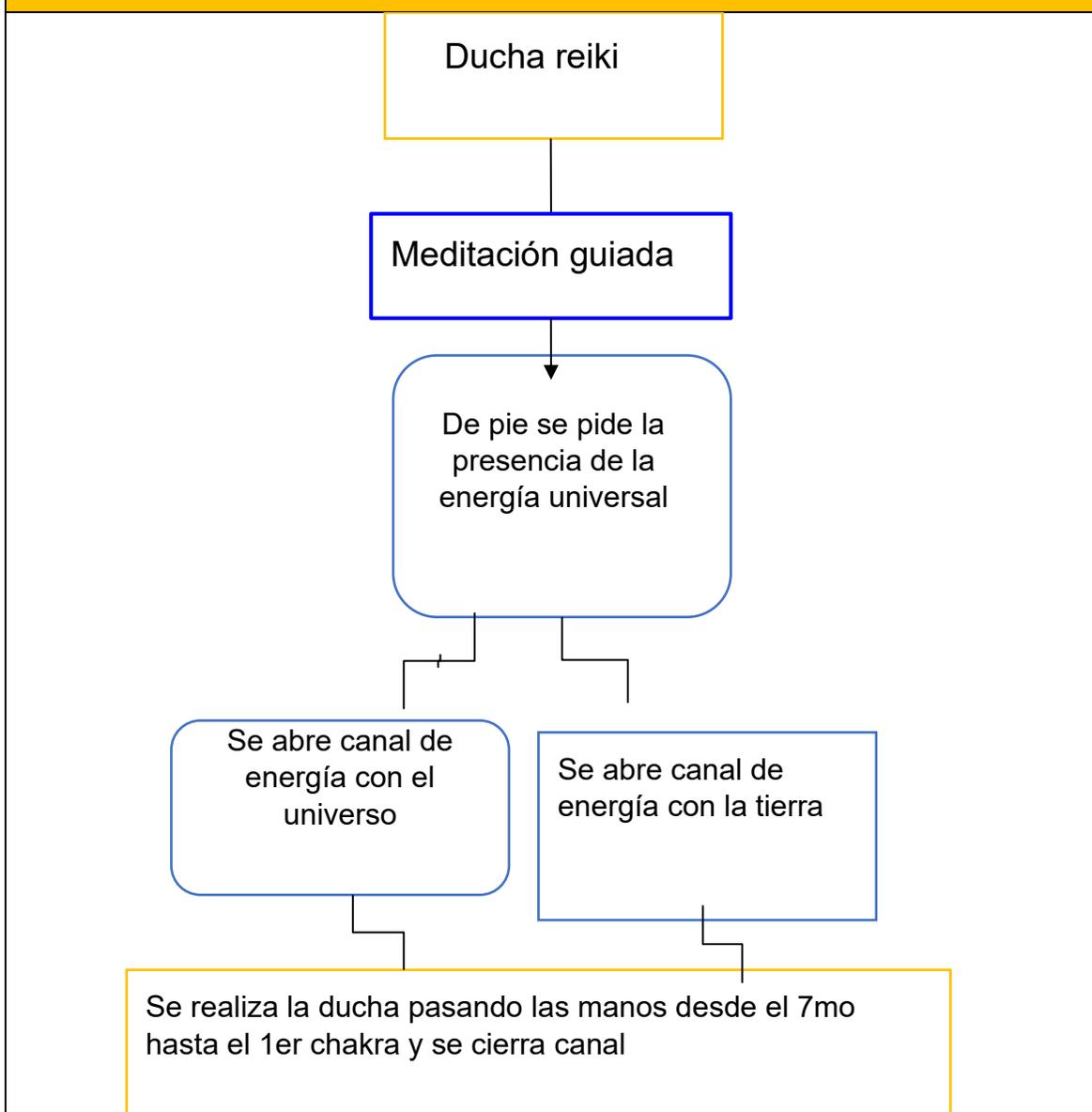
<p>Paso 5 Poco a poco se levantan los brazos en posición vertical con las palmas en forma de cucharillas dirigidas hacia el cielo con la cabeza hacia arriba definiendo la intención de conectarse con la energía del Universo. Concéntrate en sentir como la energía Reiki toca las palmas de tus manos, brazos y frente</p> <p>Ahora gira las palmas de tus manos hacia ti, en forma de cucharilla una sobre la otra, dejando un pequeño espacio cuidando que no se toquen y a una distancia del cuerpo de aproximadamente 5 cm, pasando por la primera capa del aura para limpiarla. Se realiza respiración abdominal y con la inhalación visualizo como entra la energía por arriba de la cabeza Chakra 7 y al exhalar la energía sale por la palma de las manos</p> <p>Sin dejar de sentir la vibración de la energía Reiki comienza a bajar las manos al 6to chakra y así sucesivamente hasta llegar al chakra raíz sin agacharte solo hasta donde lleguen tus brazos y de ahí abrirlos de forma circular para terminar en posición Gassho y al mismo tiempo se cierra el compás de las piernas agradeciendo a la energía universal con una pequeña reverencia . en ese momento se pueden abrir los ojos</p>	
<p>Observaciones.</p> <p>La vestimenta del alumno y del instructor debe de ser de color blanco</p>	<p align="center">Realimentación</p> <p>Los alumnos compartirán sí lograron percibir la energía en forma de cosquilleo</p>

MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO

o colores claros Durante el ejercicio se mantiene respiración abdominal o diafragmática y con los ojos cerrados Este ejercicio con la práctica diaria nos ayuda a limpiar y equilibrar los chakras

o picazón en sus manos o en alguna parte de su cuerpo,
Otras percepciones físicas como dolor de cabeza, mareo o náuseas
Y por último si hubo algún tipo de emoción que haya sentido en el momento de la práctica

Diagrama de flujo



**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

Evaluación		
<p>Producto de aprendizaje</p> <p>1.- cual fue la percepción de tus manos al conectar con la energía de la tierra y el universo?</p> <p>2.- Elaborar un diagrama.</p>	<p>Lineamientos</p> <p>En el diagrama señalar 7 chakras principales con su función energética y relación con los diferentes órganos del cuerpo, colorimetría y correlación con los cuerpos energéticos del aura humana</p>	<p>% calificación</p> <p>Cada una de las prácticas de las 8 programadas tiene un valor de 3.12%</p>

Práctica 8.

Nombre de la práctica	Reiki en el cuidado, método en 3 posiciones y (Nentatsu Ho) tratamiento para los malos hábitos o pensamientos y emociones negativas
Objetivos de aprendizaje	
<p>General: Utilizar Reiki en el cuidado de las personas sanas y enfermas</p> <p>Específico: Aplicar una técnica Reiki para equilibrar campos energéticos y coadyuvar a la sanación, física, emocional, mental y espiritualmente del paciente</p>	
Bases teóricas	
<p>En teoría, todo lo que alguien piensa, hace o dice tiene su origen en el cerebro. El ser humano posee un cúmulo de pensamientos, dependiendo del nivel cultural que tenga y el medio ambiente en el que se desenvuelva, Todos los seres vivos tenemos un campo de energía que es muy sensible a la energía del pensamiento, las emociones y creencias.</p> <p>Cuando tenemos pensamientos negativos, se crean emociones negativas, conflictos, resentimientos, hacia uno mismo y hacia las personas que nos rodean. Cuando no son expresados, se van acumulando y así evadiendo circunstancias y sentimientos que nos generan incomodidad sin querer afrontarlos, esto provoca que las personas busquen el bienestar en cosas materiales, adicciones, hábitos nocivos, excesos etc.</p> <p>Cuando no hay un buen manejo de la inteligencia emocional pueden dar paso al estrés o trastornos como la depresión y ansiedad esto ocasionado por el pensamiento negativo que se instala en nuestra vida diaria, ocasionando, desequilibrio de los campos energéticos de las personas.</p> <p>Es por eso que se escoge estas técnicas ya que nos ayudaran a que la energía de reiki.</p>	

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

Actividades previas a la práctica		
Actividad	Productos de aprendizaje	Recursos didácticos
Haber realizado previamente las prácticas 1, 2 y 7 de este manual Revisar las bases teóricas en el aula Leer previamente el manual de prácticas		
Actividades al inicio de la práctica Tiempo: 20 min.		
Actividad	Responsable	Recursos didácticos
1.- Se explica al receptor acerca de qué es y cómo funciona Reiki 2.- Se pregunta a la persona si hay un dolor físico, emocional o algún aspecto que quiera trabajar, para esto le ayudaremos a la persona a realizar una frase de afirmación que al momento que se le indique que daremos comienzo a la técnica mentalmente la tendrá que repetir.	Docente	Demostración

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

<p>Se explica brevemente el procedimiento</p> <p>Posibles efectos secundarios objetivos o subjetivos después de recibir la terapia</p>		
<p>Desarrollo de la práctica</p> <p>Tiempo:</p>		
<p>Actividades</p>		<p>Responsable</p>
<p>Paso 1.</p> <p>Colocamos al paciente en una silla preferentemente que no tenga metal o aluminio. O bien si la condición de la persona se lo permite puede ser en un tapete en el piso. Una vez ya sentado le pedimos que cierre sus ojos y los mantenga así hasta que termine la terapia</p>		
<p>Paso 2.</p> <p>Se lleva al paciente a estado de relajación con ejercicios de respiración profunda (abdominal)</p>		
<p>Paso 3. En lo que el paciente realiza sus respiraciones el practicante se coloca por detrás o a un lado del paciente con los ojos cerrados, pies juntos en posición Gassho o mudra de oración y agradecimiento (figura 1) cerca del pecho a la altura del chakra Anahata,(4to chakra corazón). Se inclina la cabeza ligeramente hacia adelante en señal de reverencia y mentalmente, se define la intención del ejercicio en este caso sería “ Ser un canal de energía para ayudar a _____ Nombre de la persona y decir la afirmación que se trabajó</p>		 <p>Figura 1.</p>

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

<p>previamente con el paciente realizar correctamente y con la mejor intención la técnica Nentatsu - Ho</p>	
<p>Paso 4 Juntar los dedos pulgares y bajo las manos lentamente en línea recta por enmedio del cuerpo sin tocarlo, pasando por los chakras 3, 2 y 1 sin necesidad de agacharse; hasta donde lleguen las manos juntas , al ir las bajando se separan formando un triángulo con los dedos índice y pulgares.(figura 2) Al mismo tiempo se abre el compás de las piernas, para colocar los pies a la altura de los hombros. A partir de ese punto se extienden las manos en forma horizontal a la altura de los hombros paralelas al piso (figura 3). Sentir como se da la conexión con la energía de la Madre Tierra, se debe de sentir un ligero cosquilleo en las manos</p>	 <p style="text-align: center;">Figura 2.</p>  <p style="text-align: center;">Figura 3.</p>
<p>Paso 5 Poco a poco se levantan los brazos, en posición vertical con las palmas en forma de cucharillas dirigidas hacia el cielo con la cabeza hacia arriba definiendo la intención de conectarse con la energía del Universo. Concéntrate en sentir como la energía Reiki toca las palmas de tus manos, brazos, frente (figura 4)</p>	 <p style="text-align: center;">Figura 4.</p>
<p>Paso 6. Abrimos los ojos y empezamos a limpiar el aura en dirección cefalocaudal pasando las manos por la silueta del cuerpo dejando aproximadamente 5 cm, del cuerpo físico, se da un paso hacia atrás, volvemos a pasar las manos desde la cabeza hacia abajo, volvemos a dar un paso hacia atrás y continuamos el recorrido hasta llegar al lugar donde se inició.</p>	

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**

		
<p>Paso 7. Posteriormente nos colocamos a un costado de la persona y le indicamos que iniciaremos con la técnica Reiki (con la intención de que la persona repita la frase de afirmación que se acordó previamente al inicio de la terapia) y sin tocar a la persona colocamos una mano en zona occipital y la otra en la parte frontal, en ese momento el practicante realiza respiración abdominal y con la inhalación visualizo como entra la energía por a palma de las manos se mantiene esta posición durante 5 minutos</p>		
<p>Paso 8 Cambiamos de posición colocando las manos en zonas temporales de la cabeza no olvidando guardar la distancia de 5 cm , por 5 minutos continuamos dando Reiki, con la inhalación visualizo como entra la energía por arriba de la cabeza y al exhalar la energía sale por la palma de las manos.</p>		
<p align="center">Diagrama de flujo</p>		
<p align="center">No aplica</p>		
<p align="center">Evaluación</p>		
<p>Producto de aprendizaje Participación en la práctica</p>	<p>Lineamientos Venir con vestimenta adecuada.</p>	<p>% calificación Cada una de las prácticas de las 8 programadas tiene un valor de 3.12%</p>

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO
TERAPÉUTICA DEL CUIDADO HOLÍSTICO**