

INDICE

1. DATOS DE LA ORGANIZACIÓN:

- **Nombre:** FUNDACIÓN PROMI
- **Persona de contacto:** Pilar Rascón Guijarro
- **Cargo:** Directora de la Residencia Ave María (FUNDACIÓN PROMI)
- **e-mail:** avemaria@promi.es
- **Teléfono:** 616535238
- **Página web:** fundacionpromi.es
- **Breve descripción de la actividad:** Prestación de servicios, actividades terapéuticas, sanitarias, de rehabilitación física y de ocio y tiempo libre para favorecer el desarrollo personal, la autonomía y la inclusión social de las personas con discapacidad intelectual en la vida cotidiana.
- **TÍTULO DE LA BUENA PRÁCTICA:** DESARROLLO DE LA CONCIENCIA CORPORAL A TRAVÉS DEL MASAJE Y LA MÚSICA CLÁSICA EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL QUE SUFREN DOLOR CRÓNICO.

2. RESUMEN EJECUTIVO

- **Resultado obtenido**

El programa de conciencia corporal a través del masaje y la música clásica ha obtenido resultados positivos en las diferentes áreas medidas: disminución del dolor basal, la tensión muscular y la ansiedad así como el aumento de la conciencia corporal, la conciencia auditiva y el respeto por el propio cuerpo y el de los demás.
- **Principal lección aprendida**

Según nuestra experiencia, las personas con discapacidad intelectual suelen presentar unos elevados umbrales de sensibilidad al dolor, soportando y evitando con elevada frecuencia niveles moderados y elevados de dolor basal que a largo plazo se traducen en una desconexión de su conciencia corporal, pero con los apoyos adecuados estas personas pueden aprender técnicas para tomar conciencia de sus dolencias físicas y aplicar estrategias para convivir el dolor crónico.
- **Nivel de posible aplicabilidad a otras organizaciones (alto/medio/bajo)**

Se considera que el programa de tratamiento tiene un nivel medio de aplicabilidad a otras organizaciones debido a que su metodología sencilla y los materiales necesarios están al alcance de la mayoría de las organizaciones. La persona que se ocupe de la implantación del programa no necesariamente debe ser una persona experta en técnicas de masaje sino conocer y practicar las diferentes técnicas de masaje que se explican en el programa. Por otro lado, este programa de tratamiento está específicamente diseñado para personas con discapacidad intelectual pero podría adaptarse a otros colectivos atendidos por otras organizaciones, pues dolor crónico afecta indiscriminadamente a la población general.

- **Resumen de la Buena Práctica**

El cuerpo es el instrumento a través del cual expresamos y percibimos lo que sentimos. Tocar, acariciar y masajear el cuerpo favorece el desarrollo de la conciencia corporal, máxime si se acompaña del ritmo de sonidos suaves como los de la música clásica. Fomentar la conciencia corporal de personas en situación de dependencia ayuda a disminuir la tensión muscular, el dolor físico y la ansiedad así como aumentar el conocimiento, la aceptación y el respeto tanto del propio cuerpo como el de los demás.

3. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

3.1 Resultados

Datos de partida y objetivos que buscaba con la implantación de la Buena Práctica.

El Centro Ocupacional Fuente de las Piedras atiende a un total de 55 usuarios, de los cuales 6 de ellos padecen patologías físicas bien por nacimiento o por traumatismos ocasionados por accidentes que conviven diariamente con dolor crónico, representando el 11% de la población atendida en el centro. Estas personas presentaban frecuentes quejas inespecíficas de dolor, no sólo en la parte de su cuerpo afectada por la patología física sino también en otras partes de su cuerpo debido a la tensión muscular acumulada. Su único recurso hasta la implantación de esta buena práctica era el uso de analgésicos, por lo que nos planteamos dotarles de otro tipo de recursos y estrategias para abordar su dolor crónico.

Los objetivos de la buena práctica se desarrollan a continuación.

- **Objetivo 1.** Disminuir el nivel de dolor basal a través del masaje corporal con música clásica.

Indicador 1: Items 1 y 2 de la “Escala Visual Analógica (EVA)” (ANEXO 1).

Resultado esperado 1: Menor nivel en evaluación post que en pre.

- **Objetivo 2:** Disminuir la tensión muscular a través del masaje corporal con música clásica.

Indicador 2: Item 2 de la “Escala de Valoración de Ansiedad de Hamilton (HSA)” adaptada al nivel de la persona en situación de dependencia (ANEXO 4).

Resultado esperado 2: Menor nivel en evaluación post que en pre.

- **Objetivo 3:** Disminuir el nivel de ansiedad a través del masaje corporal con música clásica.

Indicador 3: “Escala de Valoración de Ansiedad de Hamilton (HSA)” adaptada al nivel de la persona en situación de dependencia (ANEXO 4).

- Resultado esperado 3: Menor nivel en evaluación post que en pre.

Reservados todos los derechos. No se permite transmitir a terceros alguna parte de esta publicación, cualesquiera que sea el medio empleado –electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc.- sin el permiso previo de la organización dueña de la buena práctica.

- **Objetivo 4:** Aumentar la conciencia corporal de las personas con discapacidad intelectual que presentan una afectación física concurrente.

Indicador 4: “Escala de Conexión Corporal (SBC)” adaptada al nivel de la persona en situación de dependencia (ANEXO 2).

Resultado esperado 4: Mayor nivel en evaluación post que en pre.

- **Objetivo 5:** Aumentar la conciencia auditiva de las personas con discapacidad intelectual que presentan una afectación física concurrente.

Indicador 5: Items 8 y 19 de la “Escala de Conexión Corporal (SBC) que cambian actividad sexual por actividad auditiva (adaptados al nivel de la persona en situación de dependencia).

Resultado esperado 5: Mayor nivel en evaluación post que en pre.

- **Objetivo 6:** Aprender a aceptar y respetar nuestro propio cuerpo y el de los demás.

Indicador 6: “Escala de aceptación y respeto por el propio cuerpo y el ajeno” (diseñada para tal efecto) (ANEXO 3).

Resultado esperado 6: Mayor nivel en evaluación post que en pre.

Resultados alcanzados tras implantarla

- **Resultado alcanzado 1:** El nivel de dolor basal disminuye en el 100% de los participantes. Disminución en 1,93 puntos el nivel medio de dolor (según la escala EVA de 1 – 10 puntos). Disminución del 35,04% el nivel medio de dolor en evaluación post que en pre.
- **Resultado alcanzado 2:** La tensión muscular disminuye en el 100% de los participantes. Disminución del 25,60% el nivel medio de tensión muscular en evaluación post que en pre.
- **Resultado alcanzado 3:** La ansiedad disminuye en el 100% de los participantes. Disminución del 40,08% el nivel medio de ansiedad en evaluación post que en pre.
- **Resultado alcanzado 4:** La conciencia corporal aumenta en el 100% de los participantes. Aumento del 48,87% la conciencia corporal en evaluación post que en pre.
- **Resultado alcanzado 5:** La conciencia auditiva aumenta en el 100% de los participantes. Aumento del 32,65% la conciencia auditiva en evaluación post que en pre.
- **Resultado alcanzado 6:** La aceptación y respeto por el propio cuerpo y el ajeno aumenta en el 100% de los participantes. Aumento del 8,38% la aceptación y respeto por el propio cuerpo y el ajeno en evaluación post que en pre.

3.2 Enfoque

Lo que la organización se planteó hacer.

Identificar las personas usuarias que conviven con dolor crónico, evaluar diferentes variables que se observó podría influir en el nivel de dolor basal, tales como la conciencia corporal, la conciencia auditiva, la tensión muscular, la ansiedad y la aceptación y respeto por el propio cuerpo e implantar un programa de tratamiento para abordar dichas variables.

El programa de tratamiento se denomina “Conciencia corporal a través del masaje y la música clásica” (ANEXO 5). Todas las sesiones se inician con un “escaneo corporal” guiado por el Personal de Atención Directa (PAD) mientras se escucha música clásica. EL PAD modela los ejercicios que a continuación realizarán los participantes. La mitad de los participantes se tumban en camillas y la otra mitad aplica el masaje al ritmo de la música clásica siguiendo las instrucciones del PAD. Posteriormente se intercambian los papeles, el masajeador ahora realiza el masaje y el masajista recibe ahora el masaje. Finalmente, los participantes expresan cómo se han sentido a nivel físico y emocional.

- ✓ Sesión 1. Introducción a la conciencia corporal y entrenamiento en dar y recibir masaje.
- ✓ Sesión 2. Conciencia corporal a través del masaje de brazos y la música clásica.
- ✓ Sesión 3. Conciencia corporal a través del masaje de piernas y la música clásica.
- ✓ Sesión 4. Conciencia corporal a través del masaje de pies y la música clásica.
- ✓ Sesión 5. Conciencia corporal a través del masaje de cuello, espalda y la música clásica.
- ✓ Sesión 6. Conciencia corporal a través del masaje de abdomen y la música clásica.
- ✓ Sesión 7. Conciencia corporal a través del masaje de rostro, cuero cabelludo y la música clásica.
- ✓ Sesión 8. Conciencia corporal a través del masaje libre y la música clásica.

Razones para desarrollar la BP.

La conciencia corporal favorece el conocimiento del propio cuerpo y del ajeno, de las sensaciones físicas que se producen en él (como la tensión muscular o el dolor) y de las emociones expresadas y sentidas (como la ansiedad, la alegría o la tristeza). A través del desarrollo de la conciencia corporal podemos ayudar a las personas en situación de dependencia a escuchar los mensajes que les envía sus cuerpos y dotarles de herramientas para dar una respuesta adecuada. Una de las estrategias que se utilizan para trabajar la conciencia corporal es el dar y recibir masajes, favoreciendo tanto el conocimiento del propio cuerpo como del cuerpo ajeno, ayudando a la persona a comprender, aceptar y respetarse a sí mismo y a los demás. Acompañar los masajes corporales con música clásica ayuda a la persona a aumentar su conciencia corporal a través de la conciencia auditiva, a realizar esta actividad dejándose llevar por el fluir de la musicalidad y a centrarse en el momento presente, en el aquí y ahora.

Se ha identificado un perfil de personas con discapacidad intelectual en el Centro Ocupacional Fuente de las Piedras (Cabra, Córdoba) que presentan alguna afectación a nivel físico y de forma paralela manifiestan niveles moderados de ansiedad y tensión muscular acompañadas de quejas inespecíficas de dolor o molestias físicas, representando el 11% de la población atendida en el centro. Puesto que la principal queja detectada de este subgrupo de personas está relacionada con aspectos que afectan al cuerpo, se ha propuesto dar una respuesta específica a través de la conciencia corporal.

Los estudios científicos revelan que el desarrollo de la conciencia corporal produce beneficios tanto a nivel fisiológico como a nivel mental y emocional. Por tanto, se considera que trabajar la conciencia corporal con este perfil de usuarios podrá reportar mejoras tanto en sus síntomas

físicos (dolor, tensión muscular) como en sus síntomas emocionales (ansiedad) repercutiendo directamente en la mejoría de su calidad de vida.

Descripción de la sistemática.

- **Selección de los participantes.** Detección de un subgrupo de la población atendida en el Centro Ocupacional Fuente de las Piedras que presentan dolor crónico comórbido a la discapacidad intelectual. En total se seleccionaron 6 usuarios cuyos datos socio-demográficos se visualizan en la siguiente tabla.

Nº Ident.	Edad	Sexo	Estado Civil	Grado Dependencia	Afectación física
1	57	M	S	Grado I	Traumatismo en pierna derecha.
2	55	F	S	Grado I	Mano derecha encogida.
3	42	F	S	Grado I	Traumatismo en pierna derecha.
4	60	M	S	Grado I	Lordosis espalda
5	52	M	S	Grado I	Dolor crónico cabeza
6	48	M	S	Grado II	Hernia lumbar

- **Consentimiento informado de participación en la Buena Práctica (a la persona o a su tutor legal).** Se explica tanto a la persona como a su tutor legal (si la persona está incapacitada para tomar este tipo de decisiones) el objetivo de la buena práctica, en qué consiste la buena práctica y cuál será su tarea en el desarrollo de la buena práctica así como el tiempo requerido de participación, los beneficios que se pretenden alcanzar, que no supone ningún riesgo para la persona y que tiene derecho a retirarse del estudio en cualquier momento.
- **Evaluación pre-tratamiento.** Se realizan una serie de escalas de evaluación a los participantes, teniendo en cuenta los apoyos y recursos específicos que cada uno necesita para cumplimentar los cuestionarios. Una vez cumplimentados se analizan los resultados. Las escalas de evaluación pre-tratamiento son las siguientes:
 1. "Escala Visual Analógica (EVA)"
 2. "Escala de Valoración de Ansiedad de Hamilton (HSA)".
 3. "Escala de Conexión Corporal (SBC)".
 4. "Escala de aceptación y respeto por el propio cuerpo y el ajeno" (diseñada para tal efecto).

- **Implantación del tratamiento.** Se realiza un taller específico de "Conciencia corporal a través del masaje y la música clásica" de 8 sesiones, con una frecuencia de 2 veces por semana, con una duración de 1 hora por sesión.
- **Evaluación post-tratamiento.** Tras la última sesión se vuelven a pasar las mismas escalas de evaluación que en la fase pre junto a la "Escala de Satisfacción de Buenas Prácticas (E1-PE3)".

Análisis de los resultados. Se analizan tanto los datos obtenidos en la fase pre y post y se comparan entre sí para comprobar si existen diferencias significativas entre ambas mediciones a través del Programa de Análisis de Datos Estadísticos SPSS.

3.3 Despliegue

Acciones realizadas para poner en práctica la BP.

- **Selección de los participantes.**
 - ✓ Listado de usuarios del Centro Ocupacional Fuente de las Piedras que presentan dolor crónico comórbido a la discapacidad intelectual.

- **Consentimiento informado de participación en la Buena Práctica (a la persona o a su tutor legal).**
 - ✓ Entrevista individual en la que se explica a cada uno de los participantes seleccionados en qué consiste la buena práctica y obtención de su deseo o rechazo a participar.

- **Evaluación pre-tratamiento.**
 - ✓ Entrevista individual en la que se realizan las 3 escalas de evaluación pre.
 1. “Escala Visual Analógica (EVA)”.
 2. “Escala de Valoración de Ansiedad de Hamilton (HSA)”.
 3. “Escala de Conexión Corporal (SBC)”.
 4. “Escala de aceptación y respeto por el propio cuerpo y el ajeno” (diseñada para tal efecto).

- **Implantación del tratamiento.** Taller “Conciencia corporal a través del masaje y la música clásica” (ANEXO 5).

- **Evaluación post-tratamiento.**
 - ✓ Entrevista individual en la que se vuelven a pasar las mismas escalas de evaluación que en la fase pre junto a la “Escala de Satisfacción de Buenas Prácticas (E1-PE3)”.

- **Análisis de los resultados.**
 - ✓ Se analizan tanto los datos obtenidos en la fase pre y post y se comparan entre sí para comprobar si existen diferencias significativas entre ambas mediciones a través del Programa de Análisis de Datos Estadísticos SPSS.

Áreas en las que se ha implantado (centros, delegaciones, direcciones, etc.)

La buena práctica se ha implantado en el Centro Ocupacional Fuente de las Piedras (Cabra, Córdoba).

Tiempo de implantación (sistematizada)

- **Selección de los participantes.** Jueves, 27 de octubre de 2016. 9:00-10:00h.

- **Consentimiento informado de participación en la Buena Práctica (a la persona o a su tutor legal).**

Reservados todos los derechos. No se permite transmitir a terceros alguna parte de esta publicación, cualesquiera que sea el medio empleado –electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc.- sin el permiso previo de la organización dueña de la buena práctica.

Nombre	Fecha	Hora
1. Sujeto 1	Lunes, 31 de Octubre	9:00-10:00
2. Sujeto 2	Miércoles, 2 de Noviembre	9:00-10:00
3. Sujeto 3	Jueves, 3 de Noviembre	9:00-10:00
4. Sujeto 4	Viernes, 4 de Noviembre	9:00-10:00
5. Sujeto 5	Lunes, 7 de Noviembre	9:00-10:00
6. Sujeto 6	Martes, 8 de Noviembre	9:00-10:00

- **Evaluación pre-tratamiento.** Se utiliza el cronograma anterior para realizar tanto el consentimiento informado como la evaluación pre.

- **Implantación del tratamiento.**

Sesión	Fecha	Hora
Sesión 1. Introducción a la conciencia corporal y entrenamiento en dar y recibir masaje.	Jueves, 10 de Noviembre	12:00-13:00
Sesión 2. Conciencia corporal a través del masaje de brazo y la música clásica.	Martes, 15 de Noviembre	12:00-13:00
Sesión 3. Conciencia corporal a través del masaje de piernas y la música clásica.	Jueves, 17 de Noviembre	12:00-13:00
Sesión 4. Conciencia corporal a través del masaje de pies y la música clásica.	Martes, 22 de Noviembre	12:00-13:00
Sesión 5. Conciencia corporal a través del masaje de cuello y espalda y la música clásica.	Jueves, 24 de Noviembre	12:00-13:00
Sesión 6. Conciencia corporal a través del masaje de abdomen y la música clásica.	Martes, 29 de Noviembre	12:00-13:00
Sesión 7. Conciencia corporal a través del masaje de rostro y cuero cabelludo y la música clásica.	Jueves, 1 de Diciembre	12:00-13:00
Sesión 8. Conciencia corporal a través del masaje libre y la música clásica.	Lunes, 5 de Diciembre	12:00-13:00

- **Evaluación post-tratamiento.**

Nombre	Fecha	Hora
1. Sujeto 1	Viernes, 9 de Diciembre	9:00-10:00
2. Sujeto 2	Lunes, 12 de Diciembre	9:00-10:00
3. Sujeto 3	Martes, 13 de Diciembre	9:00-10:00
4. Sujeto 4	Miércoles, 14 de Diciembre	9:00-10:00
5. Sujeto 5	Jueves, 15 de Diciembre	9:00-10:00
6. Sujeto 6	Viernes, 16 de Diciembre	9:00-10:00

- **Análisis de los resultados.** Del 19 al 23 de Diciembre.

3.4 Evaluación y Revisión

Sistema de medida

Indicador 1: Items 1 y 2 de la “Escala Visual Analógica (EVA)” (ANEXO 1).

Indicador 2: Item 2 de la “Escala de Valoración de Ansiedad de Hamilton (HSA)” adaptada al nivel de la persona en situación de dependencia (ANEXO 4).

Indicador 3: “Escala de Valoración de Ansiedad de Hamilton (HSA)” adaptada al nivel de la persona en situación de dependencia (ANEXO 4).

Indicador 4: “Escala de Conexión Corporal (SBC)” adaptada al nivel de la persona en situación de dependencia (ANEXO 2).

Indicador 5: Items 8 y 19 de la “Escala de Conexión Corporal (SBC) que cambian actividad sexual por actividad auditiva (adaptados al nivel de la persona en situación de dependencia) (ANEXO 4).

Indicador 6: “Escala de aceptación y respeto por el propio cuerpo y el ajeno” (diseñada para tal efecto) (ANEXO 3).

Mejoras identificadas

Entrenamiento no sólo en conciencia corporal y conciencia auditiva sino en percepción con los 5 sentidos.

Entrenamiento en Mindfulness para lograr estar más centrado en el momento presente, en el aquí y ahora. Actualmente se está desarrollando en la Residencia de Adultos Ave María una buena práctica para entrenar en Mindfulness tanto a los usuarios que presentan dolor crónico como a los que no conviven con esta dolencia.

ANEXO 1. Escala Visual Analógica (EVA)

1. Selecciona el nivel de dolor sentido EN ESTE MOMENTO según la siguiente escala.



2. Selecciona el nivel de dolor sentido DURANTE EL ÚLTIMO MES según la siguiente escala.



**ANEXO 2. Escala de Conexión Corporal (BSC)
adaptada a personas con discapacidad intelectual.**

	Nunca 0	Un poco 1	Algunas veces 2	La mayoría del tiempo 3	Todo el tiempo 4
1. Si hay una tensión en mi cuerpo, estoy consciente de esa tensión					
2. Me cuesta identificar mis emociones					
3. Noto que no respiro profundamente cuando estoy nervioso(a)					
4. Me doy cuenta de mi respuesta emocional a las caricias					
5. Siento que mi cuerpo se congela, como si estuviera adormecido durante situaciones incómodas					
6. Me doy cuenta cómo mi cuerpo cambia cuando estoy enojado(a)					
7. Siento como si observara mi cuerpo desde afuera					
8. Estoy consciente de la sensación interna durante la actividad sexual					
9. Puedo sentir mi respiración pasar a través de mi cuerpo cuando exhalo profundamente					
10. Me siento separado(a) de mi cuerpo					
11. Me cuesta expresar ciertas emociones					
12. Tomo en cuenta las señales de mi cuerpo para entender cómo me siento					
13. Cuando me siento físicamente incómodo(a), pienso qué puede haber causado esa incomodidad					
14. Escucho la información de mi cuerpo acerca de mi estado emocional					
15. Cuando estoy estresado(a), noto el estrés en mi cuerpo					
16. Me distraigo de los sentimientos de incomodidad física					
17. Cuando estoy tenso(a), presto atención a dónde se concentra la tensión en mi cuerpo					
18. Noto que mi cuerpo se siente diferente después de una experiencia apacible					
19. Me siento separado(a) de mi cuerpo durante la actividad sexual					
20. Me cuesta prestar atención a mis emociones					

ANEXO 3. Escala de aceptación y respeto por el propio cuerpo y el ajeno.

Elige la respuesta correcta según lo que pienses acerca de tu propio cuerpo y el cuerpo de las demás personas que conoces.

	Mucho	Regular	Poco
1. Me gusta mi cuerpo			
2. Acepto mi cuerpo			
3. Cuido mi cuerpo			
4. Si percibo que algo va mal en mi cuerpo hago algo para cuidarlo			
5. Me gusta el cuerpo de los demás			
6. Acepto que el cuerpo de cada persona es diferente, único y especial			
7. Cuido el cuerpo de los demás			
8. Respeto el cuerpo de los demás			

ANEXO 5. Programa de conciencia corporal a través del masaje y la música clásica en personas con discapacidad intelectual que sufren dolor crónico.

Sesión 1. Introducción a la conciencia corporal y entrenamiento en dar y recibir masaje.

- ❖ Explicación teórica de la conciencia corporal y su relación con el dolor físico (5 minutos).
- ❖ Explicación teórica y con ejemplos visuales de la relación existente entre las posturas corporales que adoptamos sentados y al cargar peso con el dolor físico (5 minutos).
- ❖ Advertencia a los participantes de que el objetivo de la práctica es ayudar al compañero a conectar con su conciencia corporal y no el desarrollo de relaciones afectivo, amorosas o sexuales (5 minutos).
- ❖ Primera experiencia de conciencia corporal visualizando un recorrido corporal acompañado con música clásica (10 minutos).
- ❖ Entrenamiento en postura y actitud adecuada para recibir masaje (5 minutos).
- ❖ Entrenamiento en postura y actitud adecuada para dar masaje (5 minutos).
- ❖ Entrenamiento en estrategias para dar masaje (15 minutos):
 - Ejercicio para calentar las manos.
 - Uso adecuado del aceite corporal.
 - Técnica del roce vertical, circular y libre (con la yema de los dedos, con la palma de la mano).
 - Técnica de la fricción vertical, circular y libre (con los dedos, con la parte posterior de la mano, con la palma de la mano completa).
 - Técnica de la presión (con la palma de la mano completa).
 - Técnica del amasamiento (con los dedos).
 - Instrumentos que nos ayudan a dar masaje: aceite corporal, plumas, masajeador de bolas, pelotas de tenis, masajeador del cuero cabelludo, etc.
- ❖ Ejercicio de estiramiento de la parte del cuerpo trabajada (5 minutos)
- ❖ Los participantes expresan cómo se han sentido a nivel físico y emocional (5 minutos).

Sesión 2. Conciencia corporal a través del masaje de brazos y la música clásica.

- ❖ Primera experiencia de conciencia corporal visualizando un recorrido corporal acompañado con música clásica (5 minutos).
- ❖ Modelado de los ejercicios de esta sesión (10 minutos).
- ❖ Ejercicio 2.1. Masaje en hombro, brazo, mano y dedos izquierdo (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 2.2. Masaje en hombro, brazo, mano y dedos derecho (5 minutos).

Reservados todos los derechos. No se permite transmitir a terceros alguna parte de esta publicación, cualesquiera que sea el medio empleado –electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc.- sin el permiso previo de la organización dueña de la buena práctica.

- ❖ Ejercicio 2.3. Masaje en hombro, brazo, mano y dedos izquierdo (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 2.4. Masaje en hombro, brazo, mano y dedos derecho (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 2.5. Estiramiento de la parte del cuerpo trabajada (5 minutos).
- ❖ Los participantes expresan cómo se han sentido a nivel físico y emocional (10 minutos).

Sesión 3. Conciencia corporal a través del masaje de piernas y la música clásica.

- ❖ Primera experiencia de conciencia corporal visualizando un recorrido corporal acompañado con música clásica (5 minutos).
- ❖ Modelado de los ejercicios de esta sesión (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 3.1. Masaje en pierna derecha, parte delantera, técnica del roce/pelotas de tenis/rodillo (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 3.2. Masaje en pierna izquierda, parte delantera, técnica del roce/pelotas de tenis/rodillo (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 3.3. Masaje en pierna derecha, parte trasera, técnica del roce/pelotas de tenis/rodillo (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 3.4. Masaje en pierna izquierda, parte trasera, técnica del roce/pelotas de tenis/rodillo (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 3.5. Masaje en pierna derecha, parte delantera, técnica del roce/pelotas de tenis/rodillo (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 3.6. Masaje en pierna izquierda, parte delantera, técnica del roce/pelotas de tenis/rodillo (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 3.7. Masaje en pierna derecha, parte trasera, técnica del roce/pelotas de tenis/rodillo (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 3.8. Masaje en pierna izquierda, parte trasera, técnica del roce/pelotas de tenis/rodillo (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 3.9. Estiramiento de la parte del cuerpo trabajada (5 minutos).
- ❖ Los participantes expresan cómo se han sentido a nivel físico y emocional (5 minutos).

Sesión 4. Conciencia corporal a través del masaje de pies y la música clásica.

- ❖ Primera experiencia de conciencia corporal visualizando un recorrido corporal acompañado con música clásica (5 minutos).
- ❖ Modelado de los ejercicios de esta sesión (10 minutos).
- ❖ Ejercicio 4.1. Masaje en pie derecho, técnica del roce (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 4.2. Masaje en pie derecho, técnica de la fricción (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 4.3. Masaje en pie izquierdo, técnica del roce (5 minutos).

- ❖ Ejercicio 4.4. Masaje en pie izquierdo, técnica del roce (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 4.1. Masaje en pie derecho, técnica del roce (5 minutos). CAMBIO DE ROL
- ❖ Ejercicio 4.2. Masaje en pie derecho, técnica de la fricción (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 4.3. Masaje en pie izquierdo, técnica del roce (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 4.4. Masaje en pie izquierdo, técnica de la fricción (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 4.5. Estiramiento de la parte del cuerpo trabajada (5 minutos).
- ❖ Los participantes expresan cómo se han sentido a nivel físico y emocional (5 minutos).

Sesión 5. Conciencia corporal a través del masaje de espalda, cuello y la música clásica.

- ❖ Primera experiencia de conciencia corporal visualizando un recorrido corporal acompañado con música clásica (5 minutos).
- ❖ Modelado de los ejercicios de esta sesión (10 minutos).
- ❖ Ejercicio 5.1. Masaje en espalda, técnica del roce (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 5.2. Masaje en espalda, técnica de la fricción (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 5.3. Masaje en espalda, técnica del amasamiento (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 5.4. Masaje en espalda, con masajeador de bolas (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 5.1. Masaje en espalda, técnica del roce (5 minutos). CAMBIO DE ROL
- ❖ Ejercicio 5.2. Masaje en espalda, técnica de la fricción (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 5.3. Masaje en espalda, técnica de la presión (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 5.4. Masaje en espalda, con masajeador de bolas (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 5.5. Estiramiento de la parte del cuerpo trabajada (5 minutos).
- ❖ Los participantes expresan cómo se han sentido a nivel físico y emocional (5 minutos).

Sesión 6. Conciencia corporal a través del masaje de abdomen y la música clásica.

- ❖ Primera experiencia de conciencia corporal visualizando un recorrido corporal acompañado con música clásica (5 minutos).
- ❖ Modelado de los ejercicios de esta sesión (10 minutos).
- ❖ Ejercicio 6.1. Masaje en abdomen, técnica del roce (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 6.2. Masaje en abdomen, técnica de la fricción (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 6.3. Masaje en abdomen, técnica de la presión en dirección intestino grueso (5 minutos).

- ❖ Ejercicio 6.4. Masaje en abdomen, con masajeador de bolas (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 6.5. Masaje en abdomen, técnica del roce (5 minutos). CAMBIO DE ROL
- ❖ Ejercicio 6.6. Masaje en abdomen, técnica de la fricción (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 6.7. Masaje en abdomen, técnica de la presión (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 6.8. Masaje en abdomen, con masajeador de bolas (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 6.9. Estiramiento de la parte del cuerpo trabajada (5 minutos).
- ❖ Los participantes expresan cómo se han sentido a nivel físico y emocional (5 minutos).

Sesión 7. Conciencia corporal a través del masaje de rostro, cuero cabelludo y la música clásica.

- ❖ Primera experiencia de conciencia corporal visualizando un recorrido corporal acompañado con música clásica (5 minutos).
- ❖ Modelado de los ejercicios de esta sesión (10 minutos).
- ❖ Ejercicio 7.1. Masaje en rostro, técnica del roce (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 7.2. Masaje en rostro, con pluma (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 7.3. Masaje en cuero cabelludo, técnica de la fricción (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 7.4. Masaje en cuero cabelludo, con masajeador de cuero cabelludo (5 min).
- ❖ Ejercicio 7.1. Masaje en rostro, técnica del roce (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 7.2. Masaje en rostro, con pluma (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 7.3. Masaje en cuero cabelludo, técnica de fricción (5 min.). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 7.4. Masaje en cuero cabelludo, con masajeador de cuero cabelludo (5 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 7.5. Estiramiento de la parte del cuerpo trabajada (5 minutos).
- ❖ Los participantes expresan cómo se han sentido a nivel físico y emocional (5 minutos).

Sesión 8. Conciencia corporal a través del masaje libre y la música clásica.

- ❖ Primera experiencia de conciencia corporal visualizando un recorrido corporal acompañado con música clásica (5 minutos).
- ❖ Ejercicio 8.1. Masaje libre al compañero (10 minutos).
- ❖ Ejercicio 8.2. Masaje libre al compañero (10 minutos). CAMBIO DE ROL.
- ❖ Ejercicio 8.3. Masaje libre a uno mismo (10 minutos).
- ❖ Los participantes expresan cómo se han sentido a nivel físico y emocional (5 minutos).
- ❖ Los participantes comentan lo que más les ha gustado del programa, lo que cambiarían y lo que han aprendido de la experiencia (5 minutos).