



Material de formación

Cuidado de las manos y los pies y tratamientos de belleza



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Este trabajo se ha desarrollado como un trabajo conjunto de organizaciones asociadas de Alemania, España, Italia, Chipre y Finlandia dentro del proyecto «Mejora de las ofertas de FP en el sector del bienestar» (en lo sucesivo, *Skills for Wellness*, número de proyecto 2019-1-DE02 -KA202-006180). El proyecto *Skills for Wellness* tiene como objetivo equipar a los proveedores de servicios de bienestar, profesionales y centros de FP con las herramientas necesarias para evaluar y mejorar las habilidades profesionales propias y las de sus empleados.



Confederación Española de
Centros de Enseñanza



Agradecimientos

Nos gustaría agradecer a todos los alumnos, formadores, educadores, expertos e investigadores que han contribuido en el desarrollo de este material.



© 2021. Este trabajo está registrado bajo la licencia CC BY 4.0.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Agreement No 2019-1-DE02-KA202-006180



Índice

INTRODUCCIÓN	4
Objetivo del material de formación para el sector del bienestar	4
Cómo usar y aplicar los materiales de formación para el sector del bienestar	5
Cuidado de las manos y los pies y tratamientos de belleza	9
DERMATOLOGÍA/ANATOMÍA BÁSICA	9
3.1 Dermatología/anatomía básica	11
1. Tarea práctica: «La anatomía de las manos y los pies»	12
2. Material teórico: «Cambios en la piel y las uñas, planes de tratamiento de las manos y los pies»	14
3. Caso práctico: «Causas de los problemas de las manos y los pies»	26
TRATAMIENTOS DE LAS MANOS, INCLUYENDO MANICURA, DISEÑO DE UÑAS Y EXTENSIONES [TRATAMIENTOS RELACIONADOS CON LOS CUIDADOS Y LA BELLEZA]	31
3.2 Tratamientos de las manos, incluyendo manicura, diseño de uñas y extensiones [tratamientos relacionados con los cuidados y la belleza]	34
1. Tarea práctica: «Creación de un sitio web informativo»	35
2. Simulación: «Estudio de la piel y análisis de las manos y las uñas»	37
3. Ejercicio escrito: «Preparación de materiales»	45
4. Caso práctico: «Tratamiento de la discromía y las manchas oscuras»	66
5. Simulación/demostración: «Proceso de manicura, incluida la manicura masculina»	84
6. Caso práctico: «Selección de decoración para uñas»	101
7. Tarea práctica: «Creación de una encuesta de satisfacción»	115
TRATAMIENTO DE LOS PIES, INCLUYENDO PEDICURA Y DISEÑO DE UÑAS [TRATAMIENTOS RELACIONADOS CON LOS CUIDADOS Y LA BELLEZA]	124
3.3 Tratamientos de los pies, incluyendo pedicura y diseño de uñas [tratamientos relacionados con los cuidados y la belleza]	127
1. Caso práctico: «Servicios relacionados con los tratamientos de los pies»	128
2. Tarea práctica: «Higiene en el lugar de trabajo»	131
3. Juego de roles, ejercicio escrito: «Rellenar una ficha de cliente»	133
4. Ejercicio escrito: «Problemas al realizar un tratamiento»	136
5. Análisis de vídeo, demostración: «Esteticista y cliente hablando sobre tratamientos de los pies»	140
6. Tarea práctica: «Problemas en las uñas y la piel de los pies»	144
7. Ejercicio escrito: «Pasos de una pedicura»	151
8. Demostración: «Arte de uñas de los pies»	156
9. Tarea práctica: «Aplicación de esmalte en gel»	159
10. Ejercicio escrito: «Esmaltes de uñas respetuosos con el medio ambiente»	160

11.	Simulación: «Asesoramiento a un cliente sobre tratamientos en casa»	163
12.	Ejercicio escrito: «Pedicura para clientes con necesidades especiales».....	166
13.	Ejercicio escrito: «Salón de uñas ecológico».....	170
MASAJES Y TRATAMIENTOS CON PARAFINA [TRATAMIENTOS RELACIONADO CON LOS CUIDADOS]		
.....		174
3.4	Masajes y tratamientos con parafina [tratamientos relacionados con los cuidados]	177
1.	Simulación: «Realizar un masaje de manos»	178
2.	Ejercicio escrito: «Masaje de pies frente a reflexología podal».....	181
3.	Análisis de vídeo: «Realizar un masaje de pies»	187
4.	Ejercicio escrito: «Indicaciones y contraindicaciones del tratamiento de manos con parafina»	190
5.	Simulación: «Realizar un tratamiento de manos con parafina»	193
6.	Tarea práctica: « Consulta a un cliente y tratamiento de su insatisfacción ».....	196
7.	Tarea práctica: «Asesorar a un cliente sobre el producto adecuado para el cuidado de las manos y los pies»	199
8.	Ejercicio escrito: «Tipos de ceras»	202
9.	Tarea práctica: «Crear una historia en Instagram».....	206

INTRODUCCIÓN

Este documento es el resultado del trabajo conjunto de organizaciones asociadas de Alemania, España, Italia, Chipre y Finlandia y se ha realizado dentro del proyecto «Mejora de las ofertas de FP en el sector del bienestar» (en adelante, *Skills for Wellness*, Proyecto Número 2019-1 -DE02-KA202-006180). El proyecto *Skills for Wellness* tiene como objetivo equipar a los proveedores de servicios de bienestar, profesionales y centros de FP con las herramientas necesarias para evaluar y mejorar las habilidades profesionales propias y las de sus empleados.

Objetivo del material de formación para el sector del bienestar

Los recursos de formación creados por todo el equipo de Skills for Wellness tienen una estructura modular y cubren todas las competencias profesionales necesarias, así como las habilidades transversales, para quienes trabajan en el sector del bienestar. Dichos materiales de formación se basan en los estándares ocupacionales y se han creado para ampliar y actualizar los materiales de formación existentes en el sector.

El primer paso ha sido identificar y redactar estándares ocupacionales, con el fin de enfocar el trabajo en habilidades y destrezas prácticas profesionales, tales como la higiene, la dermatología o la nutrición, los tratamientos faciales, el cuidado de las manos y los pies, los tratamientos corporales, el deporte y las actividades de tiempo libre, así como en habilidades transversales como las lenguas extranjeras, la comunicación y las destrezas ecológicas. Dichas competencias se han agrupado en áreas y unidades de trabajo, con el fin de construir un itinerario modular que ha facilitado el diseño de los materiales de formación para el aprendizaje basado en el trabajo, así como los procedimientos de evaluación con herramientas para la valoración y validación de las competencias adquiridas en los centros de FP y en un contexto no formal.

El propósito de estos recursos de capacitación es ayudar:

- a **empleados** del sector del bienestar a desarrollar aún más sus competencias profesionales y transversales con el fin de cumplir con los requisitos de los empleadores
- a **empleadores** y programas de FP del sector del bienestar a responder a los desafíos técnicos y las nuevas tendencias del sector del bienestar
- a **estudiantes** de programas de FP del sector del bienestar a prepararse con las habilidades y competencias necesarias

El enfoque utilizado para construir estos materiales de capacitación es un **enfoque de aprendizaje basado en el trabajo**; por ejemplo, algunos recursos pueden incluir simulaciones, casos prácticos, tareas prácticas en las que se utilizan vídeos, software, audio, otros sitios web, etc.

Además, para crear materiales de capacitación relevantes se ha puesto atención en los tratamientos de belleza, el deporte y el ejercicio físico, el ocio y la recreación o la recreación terapéutica, pero también en habilidades transversales como los idiomas extranjeros, la comunicación y el trabajo con el cliente y los conocimientos informáticos.

En el diseño de los materiales de capacitación, hemos tenido en cuenta los temas más importantes relacionados con el sector del bienestar, como **las habilidades ecológicas** y la atención a los clientes con necesidades especiales (por ejemplo, las mujeres embarazadas, las personas mayores y las personas enfermas de cáncer) para crear herramientas actualizadas e interesantes para todos aquellos que deseen mejorar sus habilidades y capacidades.

Cómo usar y aplicar los materiales de formación para el sector del bienestar

El consorcio ha desarrollado los recursos de formación de forma común con la contribución principal de expertos y profesores de entornos educativos y de formación profesional (escuelas de FP) y la supervisión y contribución de personas del mercado laboral, como expertos externos y personal directivo del sector del bienestar.

Los materiales de capacitación están diseñados para utilizarse principalmente en dos entornos:

- en **entornos educativos y de formación profesional** (programas de FP) llevados a cabo por personal de FP (formadores/profesores)
- en empresas que trabajan en el campo del bienestar (centros de belleza, gimnasios, spas de bienestar, hoteles y centros de ocio donde se presta atención a las necesidades específicas de los clientes)

Otra forma de utilizar este material es el **autoestudio/autoaprendizaje**: cualquier estudiante (joven o mayor) que tenga interés en mejorar sus competencias puede descargar de forma libre y gratuita algunas áreas o unidades de los materiales de formación e iniciar su camino de enriquecimiento y mejora de sus conocimientos y habilidades en el sector del bienestar.

La estructura de los materiales de formación es la siguiente:

Cada área de trabajo se compone de **varias unidades**.

Cada unidad tiene como objetivo **obtener resultados de aprendizaje** definidos como conocimientos, habilidades y responsabilidad y autonomía, todos ellos relacionados con el desempeño requerido en el campo del bienestar. Los resultados del aprendizaje también se describen como una serie de indicadores de demostración que ayudan al usuario a comprender qué prácticas comunes basadas en situaciones reales de trabajo cubre la unidad y, al mismo tiempo, se necesitan en el mundo laboral.

Para lograr los resultados de aprendizaje (relativos a un nivel de referencia MEC 4 según los estándares europeos) se han creado diferentes **materiales de formación**.

Por lo tanto, cada unidad contiene una serie de **actividades** que permiten al alumno lograr el objetivo de aprendizaje de la unidad. Todas estas actividades se han diseñado para cubrir, además de las habilidades para actuar profesionalmente, la capacidad de trabajar con seguridad (conocimientos sobre higiene y seguridad) y de utilizar las competencias transversales más importantes relacionadas con la profesión (servicio al cliente y comunicación, competencias ecológicas y competencias TIC).

Finalmente, la **tipología de los materiales y recursos** se resume en la primera parte de la descripción de la unidad.

Cada material o actividad tiene una descripción o presentación inicial que explica al lector cuál es el eje central de la actividad y cuáles son los pasos para completar las tareas.

En cada actividad también se especifica su **tipología**, es decir, si la actividad es individual, grupal o mixta; **la lista de materiales, equipos y herramientas** necesarios para completar la actividad, ejercicio o tarea y **el tiempo necesario** para ello. Cada actividad se complementa con los **anexos**, es decir, documentos, ejercicios, enlaces y todo lo necesario para realizar la actividad, así como con las respectivas **soluciones**, cuando corresponda.

Todos estos materiales de formación se han diseñado para utilizarse en los tres contextos de aprendizaje mencionados (en la escuela, en el trabajo o en casa para el autoaprendizaje).

En esta guía, los estudiantes o formadores de los centros de FP, así como los empleadores o empleados del sector del bienestar, pueden encontrar materiales y recursos de formación innovadores y actualizados creados con un enfoque de aprendizaje basado en el trabajo, es decir, con resultados y objetivos claros de aprendizaje basados en el trabajo.

MATERIAL FORMATIVO

Área de trabajo 3: Cuidado de las manos y los pies y tratamientos de belleza

- 3.1 Dermatología/anatomía básica
- 3.2 Tratamientos de las manos, incluyendo manicura, diseño de uñas y extensiones [tratamientos relacionados con los cuidados y la belleza]
- 3.3 Tratamientos de los pies, incluyendo pedicura y diseño de uñas [tratamientos relacionados con los cuidados y la belleza]
- 3.4 Tratamientos de masaje y parafina [tratamientos relacionados con los cuidados]

Cuidado de las manos y los pies y tratamientos de belleza



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DERMATOLOGÍA/ANATOMÍA BÁSICA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Cuidado de las manos y los pies y tratamientos de belleza

3.1		DERMATOLOGÍA/ANATOMÍA BÁSICA	
Los resultados del aprendizaje corresponden al MEC			MEC 4
Resultados de aprendizaje: la persona es capaz de analizar los tipos de piel de las manos y los pies y evaluar los resultados para planificar el tratamiento			Indicadores que lo demuestran
Conocimientos	Habilidades	Responsabilidad y autonomía	
<i>La persona puede</i>	<i>La persona puede</i>	<i>Capacidades comprobadas</i>	<i>Con base en situaciones reales de trabajo</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Enumerar los elementos de anatomía, fisiología, higiene y cosmetología utilizados en las intervenciones planeadas. • Reconocer los tipos de cambios patológicos y defectos de las manos, los pies y las uñas que obstruyen o impiden la realización de un tratamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar la piel de las manos y los pies a través de la entrevista y la observación. • Realizar una evaluación preliminar, según el servicio a prestar, identificando anomalías, malformaciones e imperfecciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asumir la responsabilidad de completar el diagnóstico completo del cuidado de la piel y la revisión preliminar de las manos y los pies, identificando cambios patológicos, defectos e imperfecciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnostica la piel de las manos y los pies de forma individual con el cliente según el plan de tratamiento de una manera comprensible, también en un idioma extranjero. Enumera los elementos de anatomía, fisiología e higiene, así como los defectos e imperfecciones en la ficha de tratamiento. • Reconoce e identifica los tipos de cambios patológicos y defectos de las manos, los pies y las uñas que obstruyen o impiden la realización de un tratamiento. • Maneja la relación con el cliente (entrevista y observación). • Aconseja al cliente

			<p>según las características de la piel de sus manos y sus pies de forma individual y correcta y da recomendaciones para el cuidado de la piel.</p>
<p>Herramientas de evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observación • Demostración • Caso práctico • Test 		

3.1 Dermatología/anatomía básica

Lista de materiales y actividades

1. Tarea práctica: «La anatomía de las manos y los pies»
2. Material teórico: «Cambios en la piel y las uñas, planes de tratamiento de manos y pies»
3. Caso práctico: «Causas de los problemas de las manos y los pies»

Objetivo de la unidad

Al final de esta unidad, podrás analizar los tipos de piel de las manos y los pies y evaluar los resultados para planificar el tratamiento. Podrás comunicarte de forma profesional y comprensible, también en un idioma extranjero. También podrás identificar elementos de anatomía, fisiología e higiene, así como defectos e imperfecciones en la ficha de tratamiento. Podrás aconsejar al cliente según las características de su piel en las manos y los pies de forma individual y correcta y dar recomendaciones para el cuidado de la piel.

Competencias transversales tratadas

- Atención al cliente y comunicación
- Procesos de gestión y apoyo
- Gestión del tiempo
- Competencias TIC
- Lenguas extranjeras
- Competencias ecológicas

Habilidades de higiene y seguridad tratadas

- Conocimientos básicos de higiene y seguridad
- Equipos y herramientas en el sector del bienestar
- Desinfección de equipos y mobiliario, esterilización, etc.

Tipología de los materiales y recursos

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> análisis de vídeo <input type="checkbox"/> simulación <input type="checkbox"/> demostración <input checked="" type="checkbox"/> tarea práctica <input type="checkbox"/> juego de roles | <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> caso práctico <input type="checkbox"/> observación en situación de trabajo <input type="checkbox"/> diálogos <input type="checkbox"/> ejercicio escrito <input checked="" type="checkbox"/> otros: material teórico |
|---|---|

Título del material o actividad	1. Tarea práctica: «La anatomía de las manos y los pies»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>La actividad consiste en que el formador explique la tarea práctica y dé consejos para los siguientes pasos:</p> <p>Paso 1: selección de los equipos (2-4 personas por equipo).</p> <p>Paso 2: consultar diferentes vídeos de YouTube en inglés sobre la anatomía de las manos y los pies (concretamente, tienen que presentarse los huesos y los músculos).</p> <p>Paso 3: preparar una presentación para los otros equipos de uno de los mejores vídeos.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> • Ordenadores y conexión a internet • Diversas fuentes: los equipos encuentran información de forma independiente • Los equipos deben utilizar vídeos de YouTube fiables e incluir el enlace en la presentación.
Tiempo necesario	60 min (para preparar la presentación) aproximadamente 90 min (15 min por equipo)
Anexos	
Solución de la actividad	<p>Los alumnos deben encontrar al menos estos enlaces</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=LIYUjR_mlHA • https://www.youtube.com/watch?v=zSjB3vEnAJ8 • https://www.youtube.com/watch?v=zyl6eoU-3Rg

Solución

Los alumnos deben encontrar al menos estos enlaces:

- https://www.youtube.com/watch?v=LIYUjR_mIHA
- <https://www.youtube.com/watch?v=zSjB3vEnAJ8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=zyl6eoU-3Rg>

Título del material o actividad	2. Material teórico: «Cambios en la piel y las uñas, planes de tratamiento de las manos y los pies»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>La actividad consta de los siguientes pasos:</p> <p>Paso 1: presentación del material teórico sobre los cambios en la piel y las uñas por parte del capacitador.</p> <p>Paso 2: explicación de cómo completar el plan de tratamiento para manos y pies por parte del capacitador.</p> <p>Paso 3: análisis de las propias manos y pies por parte de los alumnos y completar el plan de tratamiento en función de las observaciones.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> • Ordenadores y conexión a internet • Material teórico sobre los cambios en la piel y las uñas • Planes de tratamiento de las manos y los pies
Tiempo necesario	3 horas (3 x 1 hora)
Anexos	<p>Material teórico sobre los cambios en la piel y las uñas y los planes de tratamiento de las manos y los pies</p> <p>Ficha de tratamiento de las manos</p> <p>Ficha de tratamiento de los pies</p>
Solución de la actividad	

Material teórico sobre los cambios en la piel y las uñas y los planes de tratamiento de las manos y los pies

La anatomía de las manos y los pies

Consulta las imágenes como ejemplo:

<https://musculoskeletalkey.com/the-forearm-wrist-and-hand-3/>

<https://musculoskeletalkey.com/the-forearm-wrist-and-hand-3/>

<https://fi.pinterest.com/pin/428545720762969630/>

<https://courses.lumenlearning.com/ap1x94x1/chapter/muscles-of-the-lower-leg-and-foot/>

- La piel de los pies requiere un cuidado especial, ya que los pies aguantan todo el peso corporal.
- La piel de los pies es más gruesa que la de cualquier otra parte del cuerpo. El estrato córneo en las plantas de los pies puede contener cientos de capas celulares.
- No hay glándulas sebáceas ni vello corporal en las plantas de los pies. El tejido subcutáneo está más unido a la dermis por encima de él que en otras áreas de la piel. Al igual que las palmas de las manos, las plantas de los pies tienen numerosas glándulas sudoríparas ecricinas. En las plantas de los pies la regeneración de la capa de queratina tarda 3–4 meses.
- Con el calzado, la piel de los pies se rompe fácilmente debido al calor húmedo, especialmente si los pies sudan mucho. El estrés en la piel de los pies puede resultar en el engrosamiento y queratinización de la piel, abrasiones, ampollas y durezas.
- Muchas enfermedades y el envejecimiento afectan al estado de los pies. Los trastornos musculoesqueléticos pueden provocar cambios en las articulaciones. La diabetes puede debilitar la circulación sanguínea en los pies y los trastornos de la circulación pueden causar hinchazón. La gente hace ejercicio fuera de sus casas en su tiempo libre y camina descalza en los baños públicos. Si la piel de los pies está mojada y rota, las personas son más propensas a las infecciones. Las uñas de los pies pueden presionarse y dañarse en los zapatos y las infecciones fúngicas de los pies pueden propagarse a las uñas de los pies. ¡Los pies sanos en el tipo correcto de zapatos te llevan hacia adelante sin problemas!

Cambios en la piel y las uñas

- Estos cambios pueden ser el resultado de muchas cosas. El tratamiento insuficiente e incorrecto o las enfermedades de la piel pueden causar cambios en la piel.
- Mantener la piel de las manos y los pies limpia e hidratada es importante.
 - **La piel de las manos** se seca fácilmente y a menudo está en contacto con agua, detergentes, disolventes y otros productos químicos. La piel de las manos también se ve afectada por la humedad y los cambios de temperatura, así como por la radiación UV. Esta es la razón por la que el envejecimiento se muestra en la piel de las manos más rápido que en otros lugares. El estrés frecuente en la piel puede causar fácilmente abrasiones y callosidades.
 - <https://www.healthline.com/health/hand-psoriasis>
 - <https://www.healthline.com/health-news/how-to-tell-if-the-hand-sanitizer-youre-buying-is-safe>

- **La piel de los pies** es más propensa al estrés y la fricción, y la piel también se cuece en los zapatos y calcetines. Los cambios en la estructura del pie pueden causar cambios en la piel de los pies.
 - <https://www.healthline.com/health/types-of-feet>
 - <https://www.healthline.com/health/foot-problems>
- La circulación sanguínea puede ser débil en las manos y los pies y por eso se enfrían fácilmente. Las manos y los pies fríos, así como la blancura en las puntas de los dedos de las manos y los pies también pueden ser causados por el tabaquismo, algunas enfermedades y medicamentos y los guantes y el calzado que son demasiado pequeños o del material incorrecto.
- Después de comer alimentos salados, los dedos y la piel de las manos pueden hincharse, pero la hinchazón disminuirá rápidamente.
- Después de largos períodos de estar de pie o sentado, la piel de los pies puede estar hinchada, especialmente si las válvulas de las venas no funcionan correctamente.
- La mejor manera de evitar cambios en la piel es evitar que se formen cuidando regularmente la piel y protegiéndola del estrés.
 - Consulta estos enlaces:
 - <https://www.healthline.com/health/how-to-strengthen-nails#5.-Be-careful-about-the-products-you-use>
 - <https://www.healthline.com/health/dry-cuticles>

Cambios en la piel causados por el roce

- abrasiones y erosiones
- queratinización y durezas
- callos
- fisuras/grietas
- **Las abrasiones y erosiones** se producen por la fricción y la sudoración. Son úlceras superficiales en la epidermis.
- **Con la queratinización**, la fricción mecánica acelera la regeneración de las células en la capa de células basales, y la capa de células corneales se vuelve más gruesa en el área donde se produce la fricción. El roce se causa por presión externa, compresión o fricción.
- La descamación puede ocurrir en la piel de las manos y los pies o si la piel se ha engrosado. Los microbios o sustancias que irritan o causan alergias en la piel pueden penetrar fácilmente en la piel seca.
- **Las durezas** se ven en la piel como una piel brillante y gruesa. Cuando están húmedas, se ven amarillentas. Las durezas, o una pequeña parte de la dureza, puede convertirse en un callo si el roce continúa.
- **Los callos** pueden causar dolor si la punta del callo, en forma de cono, ejerce presión sobre un nervio de la dermis. Este tipo de callos son callos duros, mientras que los callos entre los dedos de los pies pueden ser blandos. Un callo también puede infiltrarse con vasos sanguíneos. El cliente debe remitirse a un médico si el callo está infectado o purulento.
- Los callos (clavus) se pueden encontrar típicamente:
 - Encima o entre los dedos de LOS PIES

- Encima de JUANETES o DEDOS DE MARTILLO
- Debajo o al lado de la UÑA
- EN LAS PLANTAS DE LOS PIES
- Los calcetines o zapatos que son pequeños, ajustados o incómodos pueden causar callos. El estrés en la piel también puede deberse a cambios en la posición o estructura del pie, estar de pie o andar sobre superficies duras, un exceso de peso o enfermedades en el músculo, las articulaciones o los huesos. Es probable que el uso excesivo de una piedra pómez o una lima de pedicura pueda promover la queratinización.
- Puede ser difícil distinguir un callo de una verruga en la planta del pie. Dentro de un callo puede haber residuos de bucles capilares estirados, que se ven como pequeños puntos negros en el callo. Los puntos negros son más comunes en las verrugas. Es importante revisar el dolor del callo, es decir, presionar el callo hacia abajo y ver si hay dolor punzante en él.
 - Por ejemplo:
 - <https://www.healthline.com/health/corns-and-calluses>
- **Las fisuras/grietas en la piel** son estrechas y a veces incluso pueden llegar a la dermis. Se forman fácilmente en las puntas de los dedos y las plantas de los pies. El estrés en las puntas de los dedos o las plantas de los pies, o la piel seca como resultado de un eccema crónico, pueden causar grietas. Las grietas son comunes en el verano, cuando a la gente le gusta hacer jardinería sin guantes, usar sandalias y caminar descalza. Las fisuras/grietas también pueden aparecer entre los dedos de los pies debido a la sudoración excesiva o la piel seca.
 - Por ejemplo:
 - <https://www.healthline.com/health/what-are-heel-fissures#symptoms>

Cambios causados por la irritación física (frío y calor)

- La piel de las manos puede **congelarse**, incluso si la temperatura es normal en otras partes del cuerpo. La circulación sanguínea se debilita en el área de congelación, y la circulación sanguínea también puede detenerse en algunos lugares. Cuando no hay circulación sanguínea, el tejido se destruye ya que no hay oxígeno ni nutrientes. Cuando la congelación es superficial, solo se daña la piel. Esto es cuando puede haber una sensación de escozor en la piel y dolor ocasional. Si la piel continúa expuesta al frío, la piel se vuelve blanca y el área de congelación se siente dura. Poco a poco, la piel se adormecerá y el dolor se detendrá. Con una congelación profunda, el tejido subcutáneo también se daña, además de la piel. El área que sufre una congelación está entumecida y en la fase de descongelación puede ocurrir que vesículas se eleven sobre la piel. La piel que sufre congelación no se debe masajear, pero se puede calentar cuidadosamente con una mano o en agua tibia a temperatura ambiente.
 - **Los sabañones** son protuberancias de color azul rojizo y que pican en las manos y los pies. La forma más fácil de evitarlos en las manos es mantener las manos calientes y secas con guantes, evitar fumar y mover los dedos.
 - Por ejemplo:
 - <https://www.healthline.com/health/chilblains>
- **Las quemaduras** ocurren cuando la temperatura en el tejido excede los +45 °C.
 - **En una quemadura de primer grado**, la piel está roja y pica y se siente adolorida durante unas horas. El daño está solo en la epidermis y se curará en un par de días sin cicatrices.

- **En una quemadura de segundo grado** la piel se ampolla y el daño ha llegado a la dermis. La piel quemada está hinchada, adolorida y la cicatrización tardará unas semanas.
- **En una quemadura de tercer grado** el daño es más profundo que en una quemadura de primer y segundo grado. La piel está seca, dura y entumecida y se curará lentamente.
- La piel quemada debe mantenerse en agua fría durante aproximadamente media hora para evitar que la quemadura se propague por el tejido.
 - Por ejemplo:
 - <https://www.healthline.com/health/first-aid-with-burns>
- **Una ampolla** puede ser el resultado de una congelación o una quemadura, pero en los pies, una ampolla se forma generalmente después de la fricción externa o el estrés. Antes de que se forme la ampolla, la piel está roja y se siente caliente. En la piel o debajo de la piel se forma una pequeña bolsa llena de líquido que puede ser transparente o sanguinolento. Si el estrés continúa, la queratinización podría reemplazar a la ampolla. Una ampolla también puede ser síntoma de una enfermedad de la piel (erupciones, síntomas alérgicos). La ampolla se curará mejor si no se perfora. Las bandas de gel son una buena manera de proteger las ampollas en los pies.
 - Por ejemplo:
 - <https://www.healthline.com/health/blisters>

Cambios causados por irritación química (agua y disolventes)

- Antes de comenzar el trabajo húmedo, o después del trabajo húmedo, se recomienda proteger la piel de las manos con crema hidratante. Con el trabajo ordinario no se recomienda el uso de guantes protectores, ya que pueden irritar la piel incluso más que el agua y los detergentes básicos. Siempre se deben usar guantes de protección cuando se usan productos químicos fuertes o disolventes, y también se recomienda usar guantes debajo de los guantes.
- La maceración de la piel puede ocurrir si los espacios entre los dedos están apretados o si la humedad queda atrapada debajo de los anillos. Una maceración de la piel también puede ocurrir fácilmente entre los dedos de los pies, ya que los pies pueden estar cubiertos por zapatos y calcetines durante mucho tiempo. Con la maceración de la piel, la epidermis se ablanda y la piel se vuelve blanca y se rompe fácilmente. La piel rota permite que los microbios penetren fácilmente, lo que puede llevar a infecciones y erupciones cutáneas.
 - Más información:
 - <https://www.healthline.com/health/contact-dermatitis#symptoms>

Cambios causados por enfermedades de la piel

- El **pie de atleta** (tinea pedis) se ha vuelto más común. Es causado por dermatofitosis y se transmite fácilmente en espacios públicos húmedos como duchas, especialmente si la piel está húmeda y rota. La infección suele comenzar entre el dedo pequeño del pie o debajo de los dedos de los pies. El pie de atleta también puede extenderse a las uñas. Si el cliente sufre de pie de atleta se debe remitir siempre a un médico. Si la infección es leve y ha durado mucho tiempo, puede aparecer como una descamación y enrojecimiento en el talón y el arco. Para una persona que tiene piel atópica, podría ser difícil distinguir el pie de atleta de la descamación causada por la piel seca en invierno.
 - Por ejemplo:

- <https://www.healthline.com/health/athletes-foot>
- **Las verrugas** (verruca vulgaris) son causadas por un virus. Son tumores de piel benignos y se transmiten por el contacto directo con la piel o, por ejemplo, por restos de piel en el suelo de un gimnasio. Las verrugas en las plantas de los pies generalmente crecen en grupo y hacia adentro de la piel, que es cuando las manchas negras, es decir, los capilares, son más comunes.
- En las manos, las verrugas son más prominentes en la piel y la superficie de la verruga puede parecerse a una coliflor.
- Una cantidad notable de queratinización o durezas puede ocurrir en la parte superior de la verruga. Eliminar verrugas es doloroso, pero a veces se curan solas.
 - Por ejemplo:
 - <https://www.healthline.com/health/mosaic-warts#treatments>
- **La erisipela** es causada por la bacteria *Streptococcus pyogenes*, es decir, por *estreptococos β-hemolíticos del grupo A*, y generalmente la bacteria entra en la piel a través de una herida en el pie o de la maceración de la piel en los dedos de los pies. Los síntomas de la erisipela incluyen enrojecimiento e hinchazón en la piel, náuseas generales y escalofríos. La erisipela puede ocurrir regularmente en el mismo lugar. El cliente debe remitirse a un médico.
 - Por ejemplo:
 - <https://www.healthline.com/health/erysipelas#symptoms>

La anatomía de la uña

Consulta este enlace:

<https://www.healthline.com/health/nail-matrix>

Cambios en las uñas

- Las causas pueden incluir **enfermedades de la piel**.
 - Síntomas de enfermedades infecciosas en la piel
 - Causados por paroniquia
 - Causados por psoriasis
- Algunas de las causas pueden ser **factores mecánicos externos**
 - Un accidente repentino
 - Tensión de larga duración causada por un calzado demasiado pequeño
 - Químicos
 - Mala higiene, demasiada humedad o demasiada sequedad
 - Deformidades de los dedos de los pies que pueden causar presión en las uñas
- Los cambios en las uñas también pueden ser causados por **tumores**
 - Un tumor debajo de la placa ungueal
 - Espolón óseo, es decir, exostosis
 - Un tumor en el surco ungueal
- Puede haber causas **desconocidas**

- «Violencia» autoinfligida
- **Los factores internos** también pueden ser causas
 - Trastornos de la circulación sanguínea o de los nervios de los dedos de las manos o de los pies
 - Trastornos metabólicos
 - Enfermedades generales -> cambios en las uñas

Si el cambio ocurre en todas las uñas, generalmente es síntoma de una enfermedad general. Si los cambios ocurren solo en algunas uñas, es signo de una causa externa.

Consulta estos enlaces:

<https://www.healthline.com/health/split-nail>

<https://www.healthline.com/health/nail-abnormalities-2>

- Las afecciones médicas pueden causar cambios en las uñas. Hay que consultar a un médico si se notan algunos de los siguientes síntomas (lista por Healthline):
 - «decoloración (rayas oscuras, rayas blancas o cambios en el color de las uñas) cambios en la forma de las uñas (rizos a apaleamiento)
 - cambios en el grosor de las uñas (engrosamiento o adelgazamiento)
 - uñas que se vuelven quebradizas
 - uñas blandas
 - sangrado alrededor de las uñas
 - hinchazón o enrojecimiento alrededor de las uñas
 - dolor alrededor de las uñas
 - una uña que se separa de la piel».
- **Decoloración:** pueden ser el resultado de sustancias utilizadas en el trabajo, acondicionadores, tabaquismo, trauma, contribuyentes físicos, medicamentos, enfermedades de la piel y la genética.
 - **Uñas amarillas, marrones rojizas, verdes o negras:** hongos en las uñas
 - **Manchas amarillo-marrones debajo de la uña:** psoriasis
 - **Blanco en la mitad inferior y rosa en la parte superior:** insuficiencia renal
 - **Uñas blancas:** cirrosis
 - **Uñas verdes:** infecciones por pseudomonas
 - **Uñas amarillas:** envejecimiento, esmalte de uñas, condición médica
 - **Uñas negras:** anemia, diabetes, enfermedad cardíaca, enfermedad renal, infecciones fúngicas, melanoma y trauma

Más información, por ejemplo:

 - <https://www.healthline.com/health/toenail-discoloration>
- **Las uñas de los pies encarnadas** ocurren cuando las esquinas o los bordes de la uña crecen en la piel que rodea la uña. El dedo gordo del pie es el que más probabilidades tiene de que le crezca una uña encarnada. Las personas con pies sudorosos, como los adolescentes, son más

propensas a las uñas de los pies encarnadas. Las uñas de los pies encarnadas también ocurren en personas mayores.

- Más información:
 - <https://www.healthline.com/health/ingrown-toenail>
- Las **uñas anormalmente gruesas** (es decir, la onicauxis) pueden ocurrir en las uñas de las manos o de los pies. Las uñas pueden rizarse y volverse blancas o amarillas. Debido a este engrosamiento, la placa ungueal puede separarse del lecho ungueal.
 - Más información:
 - <https://www.healthline.com/health/onychauxis>
- **Las uñas de cuerno de carnero** (es decir, la onicogriphosis) es una enfermedad de las uñas. Un lado de la uña crece más rápido que el otro. Los cambios en las uñas generalmente son de color amarillo o marrón y son más gruesas, más largas y curvas que las uñas normales.
 - Más información:
 - <https://www.healthline.com/health/onychogryphosis>
- **Tratamiento de los cambios en las uñas:** es importante darse cuenta de las afecciones agudas. ¡Durante el análisis para el tratamiento del pie, debes encontrar la causa del problema! Incluso si no siempre obvio lo que está causando el problema. ¡La comunicación con el cliente es importante!
 - Comparar la uña con las uñas sanas
 - evaluar los cambios y el tratamiento.

FICHA DE TRATAMIENTO DE MANOS

Especialista en el cuidado de la piel:	Fecha:
El tratamiento comenzó:	El tratamiento terminó:
Nombre del cliente:	Año de nacimiento del cliente:
Estado de salud/medicamentos del cliente:	Posibles alergias:

PIEL DE LAS MANOS:

DERECHA

- normal
- seca
- muy seca
- piel envejecida
- cambios en la piel
- otros:

IZQUIERDA

- normal
- seca
- muy seca
- piel envejecida
- cambios en la piel
- otros:

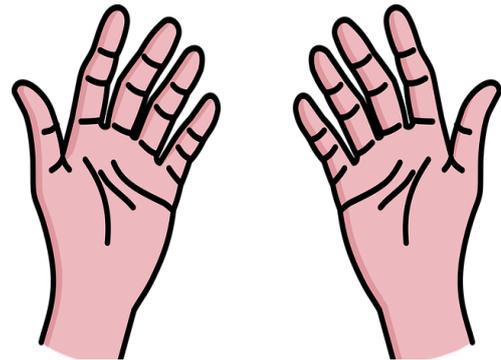


Foto tomada:

<https://pixabay.com/fi/vectors/vartalo-eturaaja-ele-k%3%a4si-k%3%a4det-1293884/>

CUTÍCULAS:

DERECHA

- normales
- secas
- dañadas
- cambios en la piel
- otros:

IZQUIERDA

- normales
- secas
- dañadas
- cambios en la piel
- otros:

UÑAS:

DERECHA

- normales
- duras
- blandas
- quebradizas
- cambios en las uñas
- otros:

IZQUIERDA

- normales
- duras
- blandas
- quebradizas
- cambios en las uñas
- otros:

Observaciones:	
Método de masaje:	Finalidad del tratamiento:
Plan de tratamiento: <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • 	Explicación de las opciones:
INSTRUCCIONES PARA TRATAMIENTOS EN CASA Y DE SEGUIMIENTO:	
Recomendaciones para el próximo tratamiento:	
Plan de tratamiento de manos verificado ___/___ _____	

FICHA DE TRATAMIENTO PARA LOS PIES

Especialista en el cuidado de la piel:	Fecha:
El tratamiento comenzó:	El tratamiento terminó:
Nombre del cliente:	Año de nacimiento del cliente:
Estado de salud/medicamentos del cliente:	Posibles alergias:

ESTRUCTURA DEL PIE:

DERECHO

- normal
- juanete
- dedos en martillo
- arco transversal aplanado
- arco longitudinal aplanado

IZQUIERDO

- normal
- juanete
- dedos en martillo
- arco transversal aplanado
- arco longitudinal aplanado



ANÁLISIS DE LA PIEL/PIES Y ESPINILLAS:

DERECHA

- normal
- seca
- agrietada
- sudorosa
- maceración
- callos
- callosidades
- verrugas
- posible infección por hongos

(pie de atleta)

- venas varicosas
- hinchazón
- otros:

IZQUIERDA

- normal
- seca
- agrietada
- sudorosa
- maceración
- callos
- callosidades
- verrugas
- posible infección por hongos

(pie de atleta)

- venas varicosas
- hinchazón
- otros:

Foto tomada:

<https://pixabay.com/pt/vectors/jalat-varpaat-jalka-avojaloin-1569457/>

UÑAS:

DERECHA

- normales

IZQUIERDA

- normales

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> encarnadas | <input type="checkbox"/> encarnadas |
| <input type="checkbox"/> engrosadas | <input type="checkbox"/> engrosadas |
| <input type="checkbox"/> posible infección por hongos | <input type="checkbox"/> posible infección por hongos |
| <input type="checkbox"/> otros: | <input type="checkbox"/> otros: |

Observaciones:	
Método de masaje:	Finalidad del tratamiento:
Plan de tratamiento: <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • 	Explicación de las opciones:
INSTRUCCIONES PARA TRATAMIENTOS EN CASA Y DE SEGUIMIENTO:	
Recomendaciones para el próximo tratamiento:	
Plan de tratamiento para pies verificado ___/___ _____	

Título del material o actividad	3. Caso práctico: «Causas de los problemas de las manos y los pies»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>La actividad consiste en profundizar en el conocimiento de los alumnos sobre las causas de los problemas de las manos y los pies. Los pasos a seguir son:</p> <p>Paso 1: formación de grupos de 2-5 personas.</p> <p>Paso 2: distribución de los casos prácticos entre los equipos por parte del capacitador.</p> <p>Causas de los problemas de las manos y los pies:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Factores biomecánicos (por ejemplo, estructura y función del cuerpo, músculos, circulación sanguínea, mecánica del movimiento, también tener en cuenta el embarazo) 2. Estilo de vida (por ejemplo, ejercicio físico, nutrición, condiciones de trabajo) 3. Infecciones (por ejemplo, bacterias, hongos, virus y mala higiene) 4. Síntomas generales de alguna enfermedad en los miembros superiores e inferiores (por ejemplo, trastornos musculoesqueléticos, enfermedades reumáticas, trastornos de la circulación sanguínea y neurológicos, enfermedades de la piel y diabetes) <p>Paso 3: preparar un breve resumen sobre el caso práctico dado a cada equipo.</p> <p>Paso 4: presentación del resumen y debate con el público (otros alumnos).</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> • Ordenadores y conexión a internet • Diversas fuentes: los equipos encuentran información de forma independiente • Los equipos deben usar fuentes e imágenes fiables e incluir la lista de fuentes en el resumen de la presentación.
Tiempo necesario	<p>1 hora / caso práctico y preparación de la presentación</p> <p>20 min / presentación</p> <p>10 min / debate de una presentación</p> <p>Total: 3 horas</p>
Anexos	<p>El capacitador puede proporcionar estos enlaces para ayudar a los alumnos:</p> <p>https://www.healthline.com/human-body-maps/skeletal-system#health-tips</p> <p>https://www.healthline.com/health/itchy-feet-pregnancy</p> <p>https://www.healthline.com/health/cuticle</p> <p>https://www.healthline.com/health/fitness-nutrition/healthy-lifestyle-benefits#how-to-start</p> <p>https://www.healthline.com/health/infections#9</p> <p>https://www.healthline.com/health/musculoskeletal-disorders</p> <p>https://www.healthline.com/health/rheumatic-diseases</p>

	https://www.healthline.com/health/peripheral-vascular-disease#_noHeaderPrefixedContent https://www.healthline.com/health/titubation https://www.healthline.com/health-news/skin-color-when-discussing-skin-diseases#New-programs-starting https://www.healthline.com/health/diabetes
Solución de la actividad	Solución: «Causas de los problemas de las manos y los pies»

Lista de enlaces

Consulta estos enlaces para ver el caso práctico:

<https://www.healthline.com/human-body-maps/skeletal-system#health-tips>
<https://www.healthline.com/health/itchy-feet-pregnancy>
<https://www.healthline.com/health/cuticle>
<https://www.healthline.com/health/fitness-nutrition/healthy-lifestyle-benefits#how-to-start>
<https://www.healthline.com/health/infections#9>
<https://www.healthline.com/health/musculoskeletal-disorders>
<https://www.healthline.com/health/rheumatic-diseases>
https://www.healthline.com/health/peripheral-vascular-disease#_noHeaderPrefixedContent
<https://www.healthline.com/health/titubation>
<https://www.healthline.com/health-news/skin-color-when-discussing-skin-diseases#New-programs-starting>
<https://www.healthline.com/health/diabetes>

Solución: «Causas de los problemas de las manos y los pies»

Causas de los problemas de las manos y los pies

- Factores biomecánicos
- Estilo de vida
- Infecciones
- Síntomas de enfermedades generales en los miembros inferiores

Factores biomecánicos

- Significa observar los movimientos de una persona de acuerdo con las leyes de la mecánica.
- La mecánica de movimiento del pie no se puede separar como una acción independiente, porque siempre se relaciona con todo el cuerpo. Especialmente con la mecánica de movimiento de las extremidades inferiores.
- El tamaño y la forma de los huesos y las articulaciones afectan la función y durabilidad de las manos y los pies (cadena cinética).
- Cambiar la estructura, función o posición de una parte del cuerpo conduce a un cambio compensado en alguna otra parte (compensación).
 - Temporal
 - Permanente (provoca cambios y erosión en los huesos, las articulaciones y los tejidos blandos)
 - Los músculos se adaptan estirándose y acortándose
- Durante la adolescencia, las articulaciones se adaptan, incluso si están dislocadas. Más tarde, el cambio se convertirá en permanente y dará lugar a una malformación que se deteriorará gradualmente.
- Cambios en las articulaciones en personas mayores: la cápsula articular se adapta por encogimiento o estiramiento -> la circulación de fluidos que lubrican los cartílagos articulares se ve obstaculizada.
- La movilidad de los músculos que mueven la articulación se ve perturbada, si un grupo muscular está en una buena posición en relación con la actividad de la articulación, falta la actividad del otro y eso no puede evitar que se formen malformaciones.
 - ¡AVISO! La circulación sanguínea en las extremidades inferiores puede alterarse de manera que se formen venas varicosas.
 - ¡Examina las manos y los pies como un todo!

La mayor causa externa de destrucción de los pies y la mayor influencia en la mecánica del movimiento: ¡zapatos que son demasiado pequeños o tienen una forma incorrecta!

Estilo de vida

- Hoy en día, se hace menos ejercicio y este es monótono en superficies planas y duras.
- Una superficie plana supone un mayor impacto en los pies que el de las superficies naturales.
- El sistema de absorción de impactos en pies se lleva a su límite.
- Deportes de fitness: tensión monótona en el cuerpo
- Obesidad: tensión significativa en el cuerpo

- Condiciones de trabajo: exterior/interior, cambios de temperatura entre frío y calor, humedad, materiales del suelo, trabajo con las manos, productos químicos, accidentes, moda del calzado

Infecciones

- Bacterias, hongos y virus.
- Por lo general, las infecciones causadas por bacterias son un síntoma adicional de verrugas y uñas encarnadas (complicaciones).
- Las verrugas son causadas por virus.
- La higiene deficiente, el autocuidado incorrecto, los espacios públicos (estar desprotegidos) aumentan el riesgo de infección.

Síntomas generales de enfermedad en los miembros inferiores

- Las enfermedades en sí no necesariamente causarán síntomas locales en los pies, pero, por ejemplo, las malformaciones, la piel y los problemas causados por otras cosas indicarán si hay algo mal en los pies.
- Las principales causas del mal estado de las extremidades superiores e inferiores son:
 - trastornos musculoesqueléticos
 - enfermedades reumáticas
 - circulación sanguínea y trastornos neurológicos
 - trastornos de la piel
 - diabetes

La primera persona en detectar un cambio/síntoma temprano en las manos o los pies del cliente tiene una gran responsabilidad. ¡El objetivo es la atención preventiva o al tratamiento temprano de la enfermedad! ¡Derivar a un cliente a un médico es una forma importante de tratamiento!



**TRATAMIENTOS DE LAS MANOS, INCLUYENDO
MANICURA, DISEÑO DE UÑAS Y EXTENSIONES
[TRATAMIENTOS RELACIONADOS CON LA
BELLEZA]**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



3.2		TRATAMIENTOS DE LAS MANOS, INCLUYENDO MANICURA, DISEÑO DE UÑAS Y EXTENSIONES [TRATAMIENTOS RELACIONADOS CON LOS CUIDADOS Y LA BELLEZA]	
Los resultados del aprendizaje corresponden al MEC			MEC 4
Resultados del aprendizaje: la persona es capaz de realizar tratamientos de las manos teniendo en cuenta las normas de higiene y de penetración en la piel y entendiendo las necesidades del cliente.			Indicadores que lo demuestran
Conocimientos	Habilidades	Responsabilidad y autonomía	
<i>La persona puede</i>	<i>La persona puede</i>	<i>Capacidades comprobadas</i>	<i>Con base en situaciones reales de trabajo</i>
<ul style="list-style-type: none"> Identificar los diferentes tipos y técnicas de tratamientos de las manos y uñas. Recordar diferentes indicaciones y contraindicaciones para aplicar procedimientos cosméticos para el tratamiento de las manos y uñas. Enumerar técnicas estéticas para el cuidado de las uñas (corrección de la forma de la placa ungueal). Nombrar varias técnicas de arte de uñas. Describir los principios básicos del cuidado diario de las manos y las uñas. Distinguir tratamientos para diferentes tipos de clientes, incl. 	<ul style="list-style-type: none"> Aplicar procedimientos cosméticos para las manos y las uñas teniendo en cuenta las diferentes indicaciones y contraindicaciones. Aplicar servicios estéticos básicos (manicura, incluida la corrección de la forma de la placa ungueal) de acuerdo con los procedimientos, tanto con instrumentos manuales como electromecánicos. Aplicar diversas técnicas estéticas para la belleza de las uñas (uñas artificiales/extensión de uñas, decoración de las uñas). 	<ul style="list-style-type: none"> Sobre la base de las indicaciones recibidas, proporcionar servicios estéticos (manicura) utilizando diferentes técnicas y equipos, respetando las normas de higiene y seguridad y el tiempo de ejecución y adoptando una actitud amistosa hacia el cliente. Evaluar la calidad del resultado final del cuidado estético de las manos, así como informar y asesorar al cliente sobre las medidas necesarias para el óptimo mantenimiento de los resultados obtenidos. 	<ul style="list-style-type: none"> Prepara información para el cliente sobre los servicios disponibles en el centro de belleza mediante la creación de un sitio web. Recibe y acomoda al cliente para el análisis de las manos y las uñas y registra los datos en la ficha del cliente. Explica la propuesta de tratamiento al cliente de acuerdo a las alteraciones que presenta (deshidratación, envejecimiento de la piel, hiperpigmentación) y sus características (embarazo, diabetes, atención oncológica). Prepara el espacio de trabajo con los equipos, materiales y cosméticos,

<p>embarazadas, personas mayores, enfermos de cáncer, personas con intolerancias, etc.</p>			<p>incluyendo cosméticos ecológicos, siguiendo las medidas de seguridad e higiene.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza el tratamiento requerido en el tiempo establecido, siguiendo la secuencia correcta del proceso y cumpliendo las medidas higiénico-sanitarias durante todo el proceso. • Realiza el proceso de manicura masculina en el tiempo establecido, siguiendo la secuencia correcta y cumpliendo las medidas higiénico-sanitarias durante todo el proceso. • Propone y realiza maquillaje y decoración de las uñas combinando diferentes técnicas. • Explica el proceso de aplicación de uñas artificiales, según los deseos del cliente, adaptándolo al estado de las uñas y a la morfología de los dedos. • Explica al cliente el cuidado y mantenimiento a seguir en casa según el proceso aplicado.
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> • Analiza la calidad del proceso a través de una encuesta de satisfacción.
Herramientas de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Observación • Demostración • Caso práctico • Test 		

3.2 Tratamientos de las manos, incluyendo manicura, diseño de uñas y extensiones [tratamientos relacionados con los cuidados y la belleza]

Lista de materiales y actividades

1. Tarea práctica: «Creación de un sitio web informativo»
2. Simulación: «Estudio de la piel y análisis de las manos y las uñas»
3. Ejercicio escrito: «Preparación de materiales»
4. Caso práctico: «Tratamiento de la discromía y las manchas oscuras»
5. Simulación/demostración: «Proceso de manicura, incluida la manicura masculina»
6. Caso práctico: «Selección de decoración para uñas»
7. Tarea práctica: «Creación de una encuesta de satisfacción»

Objetivo de la unidad

Después de terminar esta unidad, podrás realizar tratamientos de manos, procesos de manicura y aplicación de extensiones y decoración de uñas, cumpliendo con las regulaciones de seguridad e higiene y satisfaciendo las necesidades del cliente dentro de los criterios de calidad del servicio.

Competencias transversales tratadas

- Atención al cliente y comunicación
- Procesos de gestión y apoyo
- Gestión del tiempo
- Competencias TIC
- Lenguas extranjeras
- Competencias ecológicas

Habilidades de higiene y seguridad tratadas

- Conocimientos básicos de higiene y seguridad
- Equipos y herramientas en el sector del bienestar
- Desinfección de equipos y mobiliario, esterilización, etc.

Tipología de los materiales y recursos

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> análisis de vídeo <input checked="" type="checkbox"/> simulación <input checked="" type="checkbox"/> demostración <input checked="" type="checkbox"/> tarea práctica <input type="checkbox"/> juego de roles | <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> caso práctico <input type="checkbox"/> observación en situación de trabajo <input type="checkbox"/> diálogos <input checked="" type="checkbox"/> ejercicio escrito <input type="checkbox"/> otros: _____ |
|--|--|

Título del material o actividad	1. Tarea práctica: «Creación de un sitio web informativo»
<p>Presentación o descripción de los pasos de la actividad</p>	<p>Esta actividad consiste en la creación de un sitio web para informar al público sobre el salón de belleza, los servicios ofrecidos y los beneficios de los tratamientos para los clientes potenciales. Esta actividad mejorará las competencias TIC. La información del sitio web también se puede preparar en inglés para verificar el nivel de competencia del alumno.</p> <p>El alumno tiene que crear el sitio web añadiendo algunos elementos como: un logotipo o imagen que identifique el salón, un mapa de la ubicación, la dirección, teléfono de contacto, el correo electrónico, los horarios de apertura, los tratamientos ofrecidos, fotos o vídeos que acompañen a las diferentes secciones (manicura, tratamientos de manos, uñas de gel o porcelana, lista de precios, estándares COVID-19 en el salón de belleza, etc.).</p> <p>Paso 1: visualización del ejemplo proporcionado en el siguiente sitio web: (https://sites.google.com/cifplasindias.es/skills-for-wellness-nails/home).</p> <p>Paso 2: crear el sitio web para el propio salón de belleza.</p>
<p>Tipología de la actividad</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta</p>
<p>Materiales, equipos o herramientas necesarios</p>	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ordenador o tableta ● Conexión a Internet ● Cuenta de Google ● Aplicación Google Sites (también puedes usar WordPress, Vimeo, etc.)
<p>Tiempo necesario</p>	<p>Paso 1: 30 minutos Paso 2: 2-4 horas</p>
<p>Anexos</p>	<p>https://sites.google.com/cifplasindias.es/skills-for-wellness-nails/home</p>
<p>Solución de la actividad</p>	

Tarea práctica: «Creación de un sitio web informativo»

Para la ejecución:

How to Use Google Sites 2020 - Tutorial for Beginners

[Tutorial en inglés](#) por Teacher's Tech

(En español)

[Acceder](#)

[Interfaz](#)

[Insertar elementos](#)

[Crear páginas y subpáginas](#)

[Cambiar el diseño](#)

[Compartir y publicar](#)

Título del material o actividad	2. Simulación: «Estudio de la piel y análisis de las manos y las uñas»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad tiene como objetivo comprobar la capacidad de un alumno para llevar a cabo un estudio de la piel y un análisis de las manos y las uñas de un cliente. El alumno tiene que recibir al cliente, realizar el análisis anterior al proceso de manicura y completar la información en la ficha del cliente. La ficha del cliente podría estar en formato digital, lo que ayudaría al alumno a mejorar sus habilidades TIC.</p> <p>Esta actividad mejorará las competencias profesionales y el manejo de las situaciones prácticas, los procesos de apoyo, la gestión del tiempo y las habilidades de comunicación.</p> <p>Paso 1: recibir al cliente.</p> <p>Paso 2: preparar el área de trabajo y examinar las manos y las uñas del cliente.</p> <p>Paso 3: rellenar la ficha del cliente y determinar si se puede realizar o no el servicio solicitado. Compartir las observaciones y recomendaciones con el cliente.</p> <p>La simulación también puede realizarse en inglés para comprobar el nivel de competencia del alumno.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ficha del cliente • Bolígrafo/lápiz • Tableta u ordenador • Lupa y lámpara de Wood • Productos desinfectantes para manos
Tiempo necesario	15-20 min
Anexos	<p>Tarjeta del cliente «Tratamientos de manos»</p> <p>«Cuidados y belleza de las manos»</p> <p>«Procesos de manicura» (ver actividad 5)</p>
Solución de la actividad	

ESTUDIO DE LA PIEL Y ANÁLISIS DE LAS MANOS Y LAS UÑAS

Hay que recordar que solo podemos realizar manicuras o tratamientos si las uñas y la piel están sanas o en caso de alteraciones no patológicas.

Fases del proceso:

Paso 1: preparación del área de trabajo con el material necesario teniendo en cuenta las medidas de desinfección, seguridad e higiene.

Paso 2: llevar a cabo el protocolo de higiene de manos del cliente retirando todas las joyas y protegiendo su ropa. Escuchar los deseos, preocupaciones y demandas del cliente.

Paso 3: comenzar a analizar tanto el estado de la piel como el de las uñas. Aspectos que vamos a observar:

- Morfología de las manos y las uñas.
- Alteraciones de la piel y las uñas y de la zona periungueal, prestando atención a las articulaciones de los dedos, las muñecas y los codos.

Paso 4: registro de los datos e información en la ficha del cliente.

Paso 5: recomendaciones sobre el tratamiento a realizar, la forma de las uñas y el color para el esmalte o las decoraciones elegidas por el cliente.

FICHA DEL CLIENTE «TRATAMIENTOS DE MANOS»

Nombre:	Apellidos:
Dirección:	Código postal:
Correo electrónico:	Tel.:
Profesión:	Nacimiento:
Fecha de inicio:	

MORFOLOGÍA DE LA MANO Y LOS DEDOS

Mano fina	<input type="checkbox"/>	Mano ancha	<input type="checkbox"/>	Mano cuadrada	<input type="checkbox"/>
Dedos largos	<input type="checkbox"/>	Dedos cortos	<input type="checkbox"/>	Dedos gruesos	<input type="checkbox"/>
Manos cónicas	<input type="checkbox"/>	Dedos finos	<input type="checkbox"/>		

MORFOLOGÍA DE LAS UÑAS

Ovaladas	<input type="checkbox"/>	Anchas	<input type="checkbox"/>	Rectangulares	<input type="checkbox"/>
Espatuladas	<input type="checkbox"/>	Redondeadas	<input type="checkbox"/>	Pequeñas	<input type="checkbox"/>

ALTERACIONES DE LA PIEL

Callos	<input type="checkbox"/>	Queratosis palmar	<input type="checkbox"/>	Psoriasis	<input type="checkbox"/>	Sabañones	<input type="checkbox"/>
Eccema	<input type="checkbox"/>	Melanosis senil	<input type="checkbox"/>	Eccema dishidrótico	<input type="checkbox"/>	Dermatitis	<input type="checkbox"/>
Vitíligo	<input type="checkbox"/>	Artritis reumatoide	<input type="checkbox"/>	Osteoartritis	<input type="checkbox"/>	Otros	<input type="checkbox"/>
Verrugas	<input type="checkbox"/>	Hiperhidrosis	<input type="checkbox"/>	Ampollas	<input type="checkbox"/>		

ANTECEDENTES DE ALERGIAS:

PERSONA DIABÉTICA	<input type="checkbox"/>	SÍ	<input type="checkbox"/>	NO
-------------------	--------------------------	----	--------------------------	----

ALTERACIONES DE LAS UÑAS

Anoniquia	<input type="checkbox"/>	Onicosquicia	<input type="checkbox"/>	Padrastros	<input type="checkbox"/>	Onicomycosis	<input type="checkbox"/>
Microniquia	<input type="checkbox"/>	Onicoquisis	<input type="checkbox"/>	Paroniquia	<input type="checkbox"/>	Punteado	<input type="checkbox"/>
Macroniquia	<input type="checkbox"/>	Onicorrexis	<input type="checkbox"/>	Onicofagia	<input type="checkbox"/>	Estrías	<input type="checkbox"/>
Engrosamiento de la uña	<input type="checkbox"/>	Leuconiquia	<input type="checkbox"/>	Uñas amarillas	<input type="checkbox"/>	Onicólisis	<input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES:

Nombre:

Fecha:

SERVICIO SOLICITADO

- | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------|--|
| Manicura tradicional | <input type="checkbox"/> | Manicura semipermanente | <input type="checkbox"/> | Manicura rusa | |
| Manicura seca o brasileña | <input type="checkbox"/> | Manicura de manos sauna | <input type="checkbox"/> | Manicura masculina | |
| Tamaño de uña deseado | <input type="checkbox"/> | S | <input type="checkbox"/> | M | <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL |

Forma deseada de la uña:

TRATAMIENTO DE MANOS

- | | | | | | |
|--------------|--------------------------|----------------|--------------------------|-------|--------------------------|
| Parafina | <input type="checkbox"/> | Ayurveda | <input type="checkbox"/> | Spa | <input type="checkbox"/> |
| Aromaterapia | <input type="checkbox"/> | Chocolaterapia | <input type="checkbox"/> | Otros | <input type="checkbox"/> |

EXTENSIONES DE UÑAS

- | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Reparación natural de uñas | <input type="checkbox"/> | N.º de uñas | <input type="checkbox"/> | Uñas de fibra de vidrio | <input type="checkbox"/> |
| Eliminar el esmalte de gel | <input type="checkbox"/> | Aplicación de puntas | <input type="checkbox"/> | Uñas acrílicas | <input type="checkbox"/> |
| Mantenimiento de uñas | <input type="checkbox"/> | Uñas Acry-Gel | <input type="checkbox"/> | Uñas de gel | <input type="checkbox"/> |

ESMALTE DE UÑAS * Según el catálogo

- | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------|--------------------------|---------|--------------------------|-------------|
| Esmalte clásico | <input type="checkbox"/> | Color* | <input type="checkbox"/> | Modelo* | <input type="checkbox"/> | N.º de uñas |
| Esmalte en gel | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| Fantasía | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| Decoraciones | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |

Tratamiento recomendado:

Observaciones:

Atendido por:

Próxima visita:

«CUIDADOS Y BELLEZA DE LAS MANOS»

TRATAMIENTOS ESTÉTICOS PARA LAS MANOS

1. CLASIFICACIÓN:

Los tratamientos estéticos deben ser personalizados y estar adaptados a las necesidades del cliente. Tras analizar la piel de las manos, se seleccionará el tratamiento que corresponda a las alteraciones detectadas:

- Deshidratación
- Desnutrición y envejecimiento de la piel
- Manchas de pigmento, hiperpigmentación
- Alteraciones de la vascularización

Debemos tener en cuenta:

- Antes de iniciar cualquier tratamiento estético de manos, debes asegurarte de que todo el material y el equipo estén en orden y en perfectas condiciones de mantenimiento, desinfección y esterilización. Se debe prestar especial atención a nuestra imagen, así como a la recepción y bienvenida del cliente.

El proceso consta de las siguientes fases:

- Valoración de las características de la piel.
- Selección de aparatos, cosméticos y técnicas manuales.
- Secuenciación y tiempo del tratamiento.
- Personalización de los tratamientos.

2. EVALUACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA PIEL

Para examinar la piel y determinar el tratamiento estético adecuado, utilizamos la lámpara de Wood o luz negra. Bajo la luz ultravioleta, se pueden diagnosticar diferentes trastornos de la piel, como áreas secas o grasas, o capas excesivas de piel muerta y manchas similares a pigmentos invisibles a simple vista.

Esta luz se aplica manualmente en un ambiente oscuro para mostrar el color con el que responde la piel en forma de fluorescencia. La lámpara se encuentra a pocos centímetros de la zona de la piel a examinar.

Lupa iluminada de Wood.

Ideal para complementar un diagnóstico cutáneo, ya que permite observar la piel en profundidad para percibir alteraciones que no se ven a simple vista.



EQUIPO UTILIZADO EN TRATAMIENTOS ESTÉTICOS DE MANOS

3. Pulverización tibia

Efectos:

- Calmante y descongestionante.
- Emoliente, elimina impurezas.
- Ligero efecto vasodilatador e hidratante.

Indicaciones:

- Para todos los tipos de pieles.
- Reemplaza el vapor de ozono en caso de pieles sensibles.

Contraindicaciones:

- Ninguna.



4. Cepillos giratorios

Efectos:

- Extraen secreciones y productos y eliminan las células muertas del estrato córneo.
- Hiperémicos.

Indicaciones:

- Limpieza profunda de la piel
- Exfoliación superficial.
- Piel desvitalizadas.

Contraindicaciones:

- Problemas circulatorios.
- Lesiones dermatológicas.



5. Peeling ultrasónico

Efectos:

- Elimina las células muertas.
- Estimula la renovación del tejido cutáneo.
- Sedante. Mejora la circulación de la sangre periférica.

Indicaciones:



- Exfoliación de la piel.
- Limpieza profunda.
- Piel envejecida.

Contraindicaciones:

- Personas con implantes metálicos, marcapasos y otros.
- Personas con enfermedades cardíacas, problemas vasculares e infecciones.
- Dermatitis, heridas abiertas o lesiones cutáneas.

6. Vapor de ozono

Efectos:

- Aumenta la temperatura local.
- Activa el flujo sanguíneo.
- Activa el funcionamiento de las glándulas sebáceas y sudoríparas.
- Dilata los folículos pilosebáceos.
- Oxigenante y bactericida.

Indicaciones:

- Para todos los tipos de pieles.

Contraindicaciones:

- Problemas circulatorios



7. Alta frecuencia

Efectos:

- Calmante, descongestionante, bactericida.
- Favorece la penetración de sustancias en la piel.
- Estimula y activa la circulación.

Indicaciones:

- Tratamiento de hidratación y antienvjecimiento.

Contraindicaciones:

- Lesiones dermatológicas.
- Personas con marcapasos.
- No utilizar en zonas húmedas.



8. Aspirador y ventosas

Efectos:

- Favorece la penetración de productos.
- Hiperémico y antiarrugas.

Indicaciones:

- Envejecimiento.
- Contraindicaciones:
- Mala circulación.
- Fragilidad capilar.

9. Vibradores

Efectos:

- Relajantes.
- Activan la renovación de las células venosas.
- Vigorizantes.

Indicaciones:

- Complementos del masaje.
- Piel envejecida.
- Trastornos circulatorios.

Contraindicaciones:

- Heridas y lesiones dermatológicas.

10. Luz infrarroja

Efectos:

- Aumento de la temperatura de la piel.
- Vasodilatación.
- Sedación nerviosa.

Indicaciones:

- Mejora los procesos osteoarticulares.
- Purificación y sudoración.

Contraindicaciones:

- Mala circulación.
- Insensibilidad dérmica.
- Dermatitis.



Título del material o actividad	3. Ejercicio escrito: «Preparación de materiales»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad se centra en el conocimiento del alumno sobre las herramientas y materiales utilizados para tratamientos de manos y manicura, diseño de uñas y extensiones y los procedimientos de limpieza, desinfección y esterilización.</p> <p>Paso 1: examinar los apuntes «Equipos y materiales para manicuras y tratamientos» y «Cuidado y belleza de las manos».</p> <p>Paso 2: preparar una lista de verificación con todos los materiales y herramientas.</p> <p>Paso 3: comprobar el conocimiento sobre las herramientas y materiales necesarios para los tratamientos de las manos y la manicura, diseño de uñas y extensiones respondiendo a la prueba: «Preparación de material».</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Enunciado de la prueba «Preparación del material» ● Bolígrafo/lápiz ● Tableta u ordenador
Tiempo necesario	30 min
Anexos	<p>Apuntes: «Equipos y materiales para manicuras y tratamientos»</p> <p>Apuntes: «Cuidados y belleza de las manos» (ver actividad 2)</p> <p>Apuntes: «Cosméticos de manos»</p> <p>Prueba: «Preparación del material»</p>
Solución de la actividad	Solución: «Preparación del material»

«Equipos y materiales para manicuras y tratamientos»

El área de trabajo



La sala de manicura



El entorno de trabajo

Debes tener en cuenta:

- Espacio: suficiente para no obstaculizar las actividades de otros usuarios/trabajadores.
- Iluminación: natural o mixta, que permita trabajar sin cansar los ojos.
- Colores: transparente, que aporta luminosidad y calidez.
- Temperatura: no superior a 23 °C con buena ventilación.
- Muebles: mesa con cajones, vitrinas/armarios con puertas, estanterías, carritos con ruedas, fácil de limpiar. Sillas y sillones ergonómicos.

Suministros: muebles



Suministros: protección contra la COVID-19



Ropa de trabajo



Material protector y desechable



Desinfección y esterilización



Horno de calor



Esterilizador UV



Bandeja de desinfección



Esterilizador de perlas de cuarzo



Bolsas de esterilización autoselladas

Herramientas y utensilios de manicura



- Alicates para cutículas: cortador de cutículas o alicates para cutículas.
- Cortauñas
- Tijeras de precisión: para cortar pelos u objetos decorativos pequeños.
- Limas: el grosor del grano depende de la aplicación.
- 60/80: uñas acrílicas artificiales
- 100/180: pedicura y gel acrílico
- 220/280: uñas naturales: bordear en manicura seca
- 1000/4000: placas de aluminio y como preparación para uñas artificiales
- Pulidores +6000: pulido de uñas naturales y artificiales.

- Palitos de naranjo.
- Empujadores de cutículas: diferentes formas y materiales. Se utilizan para empujar y eliminar la cutícula.
- Espátulas: para retirar el producto del envase.
- Cuenco para manicura humedecido.
- Mango eléctrico: para mojar los dedos y tratar las uñas.
- La almohadilla o cojín permite apoyar las manos.
- Vasito godet: para poner productos cosméticos o acrílicos.
- Dispensador de quitaesmalte de uñas.

Herramientas y utensilios de estética de uñas

- Lápices para decoración artística o estética de uñas.
- Portalápices.
- Pincel de esponja para uñas: para efectos degradados.
- Espátula de mezcla.
- Buril.
- Alfileres de precisión: para aplicaciones decorativas.
- Un kit de impresión.
- Aerógrafo: emite aire a presión que se mezcla con el cosmético y se rocía sobre la uña.

Herramientas para la decoración de las uñas.



Utensilios y herramientas para uñas acrílicas o de gel.

- Pinceles de uñas acrílicos con cerdas naturales.



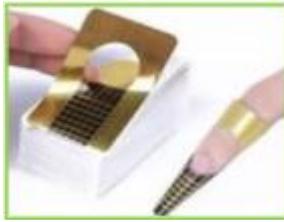
- Pinzas rectas o de curva X: para dar forma a la curvatura C en gel o en uñas acrílicas.



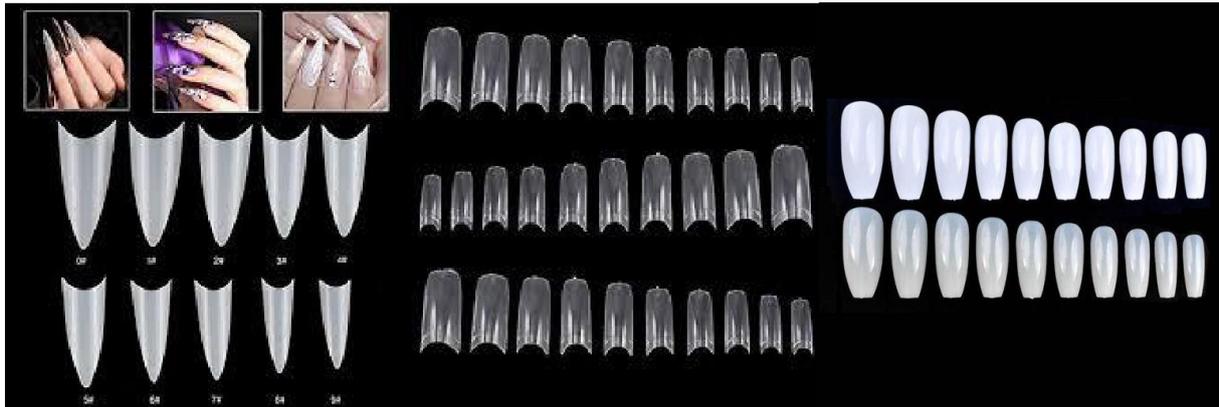
- Pincel de uñas de gel sintético



- Molde de uñas de gel o acrílicas



- Puntas y moldes para uñas de gel o acrílicas



- Vaso para limpiar pinceles



- Cortadores de las puntas de las uñas



Equipo de trabajo: aparatos eléctricos



Pulidor de uñas eléctrico

Extractor de humos



Secador de esmalte

Lámpara UV/LED

PRODUCTOS COSMÉTICOS

- Cosméticos para la preparación e higiene de la piel.
- Desinfectantes de manos y de herramientas.



- Para baño de manos y spa: aceites, geles y sales.



- Quitaesmalte de uñas con/sin acetona y quita gel.



- Cosméticos para tratamientos de manos, uñas y cutículas.

Uñas y cutículas

- Eliminador/ablandador de cutículas.
- Blanqueador de uñas.
- Lápiz blanqueador del borde libre.
- Cremas nutritivas para uñas y cutículas.
- Fortalecedor de uñas.
- Aceites de cutículas.



Manos

- Exfoliante
- Crema de manos nutritiva/hidratante
- Mascarilla nutritiva en crema
- Aceites esenciales



- Cosméticos para maquillaje y decoración de uñas



Para uñas naturales

Esmalte de uñas tradicional (secado al aire)



Acabado o endurecedor de uñas



Capa base antigolpes



Capa base



Recubrimiento final



Esmaltes de uñas de colores

Protección de la cutícula durante el esmaltado



Barrera extraíble para esmaltes de uñas

Esmaltes semipermanentes

Lámparas de secado UV o LED



Capa base y recubrimiento final



Limpiador



Deshidratante



Imprimación: ácido y sin ácido



Adhesivo

Materiales para la construcción de uñas acrílicas

- Líquido acrílico monomérico

- Polvos poliméricos acrílicos de recubrimiento de la base acrílica:
- Transparente o vidrio: para dar forma a la uña o encapsular un diseño o decoración.
- Rosa: se utiliza cuando el tono de la uña es muy pálido o amarillento para dar luminosidad a la uña.
- Blanco: para hacer las puntas blancas de la manicura francesa.
- Polvos de recubrimiento acrílico: son del color de la piel y se utilizan en la base de la uña natural. Hay transparentes y opacos. Se utilizan para ocultar irregularidades en las uñas.
- Polvos acrílicos de colores: te permiten decorar tus uñas de mil maneras diferentes. Están disponibles en multitud de colores, fluorescentes, con purpurina y con decoraciones.

Materiales de las uñas acrílicas



Materiales para la construcción de las uñas de gel.

- Geles de construcción: los más básicos son el gel transparente, también llamado clear, el gel blanco y el gel rosa. Son geles fáciles de trabajar, con textura de miel y autonivelantes. Su viscosidad puede variar, aunque la más comúnmente utilizada es media. Se endurece bajo la lámpara UV, en unos 3 minutos. También hay geles de colores; colores pastel, neón, purpurina...
- Acrygel o polygel: es una pasta preparada para formar uñas postizas utilizando moldes que pueden ser de papel o con una punta de plástico (Dual System Form).
- Polygel Slip Solution: para trabajar la pasta y limpiar el pincel.
- Solución de acabado o limpiadora: elimina la capa viscosa de la superficie de la uña de gel.

Materiales para uñas de gel

Geles de construcción



Polygel Slip Solution



Solución de acabado o limpiadora

«COSMÉTICA DE MANOS»

COSMÉTICOS UTILIZADOS EN TRATAMIENTOS ESTÉTICOS DE MANOS

Se pueden clasificar en tres tipos o clases:

- Cosméticos protectores. Previenen los efectos de las agresiones externas (frío, calor, etc.). Actúan como pantalla para evitar la pérdida de la hidratación natural de la piel.
- Cosméticos para mejorar la apariencia de la piel. Mantienen y proporcionan suavidad, flexibilidad, tersura y blancura en las manos.
- Cosméticos de tratamiento. Tratan específicamente cada una de las alteraciones que la piel de las manos puede presentar.

COSMÉTICOS	COMPOSICIÓN	USOS/ACCIONES
COSMÉTICOS PROTECTORES		
Cremas de manos 	<ul style="list-style-type: none"> • Grasas insolubles: lanolina anhidra, mantecas vegetales, ésteres grasos. • Derivados de la silicona. • Polímeros perfluorados. • Factor de Protección Solar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aíslan la piel de las agresiones externas. • Aumentan la capacidad protectora de la emulsión epicutánea.
Exfoliante de manos 	<ul style="list-style-type: none"> • Físicos: gránulos de polietileno, polvo de sílice, microesferas, etc. • Productos químicos: AHA (glicólico, retinol, ácido salicílico). 	<ul style="list-style-type: none"> • Elimina las células muertas. • Acción regeneradora epitelial.
Baño de manos con cera de parafina 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcanos saturados (obtenidos a partir de petróleo). • Se mezclan con activos hidratantes, melocotón, té verde, lavanda, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hidrata profundamente, suaviza, nutre y protege la piel. • Mucha capacidad de almacenamiento de calor.

COSMÉTICOS	COMPOSICIÓN	USOS/ACCIONES
COSMÉTICOS DE TRATAMIENTO		
<p>Piel deshidratada</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Humectantes e hidratantes: glicerina, sorbitol, propilenglicol, NMF. • Emolientes: grasas de origen animal, (lanolina) y vegetal (manteca de cacao, karité, jojoba), ácidos grasos insaturados, aceites minerales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejoran la hidratación. • Se combinan con técnicas oclusivas, masajes, calor (IR), baños de cera de parafina.
<p>Hiperpigmentación</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Exfoliantes con AHA. • Agentes despigmentantes: extractos de hidroquinona, ácido kójico, arándano y milenrama. • Sustancias regeneradoras a base de extractos de mimosa, rosa mosqueta, gotu kola, etc. • Oligoelementos, enzimas (SOD), vitaminas, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Decoloran la melanina. • Promueven la renovación celular.
<p>Alteraciones de la vascularización</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sustancias vasotónicas: castaño de Indias, extractos de espino, ginkgo biloba, trébol dulce, vid roja, bardana. • Mascarillas ligeramente astringentes y calmantes: hamamelis, manzanilla, aloe vera, alantoína, mentol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejoran la permeabilidad vascular.
<p>Pieles envejecidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exfoliantes con AHA. • Sustancias regeneradoras y reafirmantes: lisados de proteínas, aminoácidos, vitaminas A, E y F, extractos regeneradores (mimosa, rosa mosqueta, gotu kola, etc.), oligoelementos, enzimas (SOD). 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejoran la renovación celular. • Estimulan el trofismo celular.

Prueba: «Preparación del material»

1. Relaciona las imágenes con la técnica correspondiente escribiendo las letras dentro de las casillas:

3. Manicura tradicional

2. Extensiones de uñas

3. Decoración de uñas

A



B



C



D



E



F



G



H



I



J



K



L



M



N



2. Relaciona los productos y cosméticos con las diferentes técnicas en las que intervienen, escribiendo en la casilla las letras correspondientes:

- a) Desinfectantes
- b) Imprimación
- c) Mascarilla nutritiva
- d) Esmalte de uñas a base de gel
- e) Aceites de cutículas
- f) Crema de manos nutritiva
- g) Quitaesmalte de uñas
- h) Crema para cutículas
- i) Fortalecedor de uñas
- j) Polímero
- k) Baño de parafina
- l) Monómero
- m) Crema de manos
- n) Peeling
- o) Aceites esenciales
- p) Esmaltes de uñas con colores variados

Modelado de uñas

Manicura tradicional

Tratamientos para manos

3. Relaciona los dispositivos con la técnica correspondiente en las siguientes oraciones.

Escribe la letra correspondiente en el cuadro:

- a) Lámpara LED
- b) Cepillos giratorios
- c) Torno de uñas
- d) Alta frecuencia
- e) Horno Pasteur (calor seco)
- f) Radiación infrarroja
- g) Perlas de cuarzo
- h) Peeling ultrasónico
- i) Mesa con aspirador

Modelado de uñas

Tratamientos de manos

Higiene y desinfección

Solución: «Preparación del material»

1. Relaciona las imágenes con la técnica correspondiente escribiendo las letras dentro de las casillas:

1. Manicura tradicional

A, B, C, E, J, M

2. Extensiones de uñas

A, C, D, E, H, I, K, N

3. Decoración de uñas

F, G, L, M, N

2. Relaciona los productos y cosméticos con las diferentes técnicas en las que intervienen, escribiendo en la casilla las letras correspondientes:

- a) Desinfectantes
- b) Imprimación
- c) Mascarilla nutritiva
- d) Esmalte de uñas a base de gel
- e) Aceites de cutículas
- f) Crema de manos nutritiva
- g) Quitaesmalte de uñas
- h) Crema para cutículas
- i) Fortalecedor de uñas
- j) Polímero
- k) Baño de parafina
- l) Monómero
- m) Crema de manos
- n) Peeling
- o) Aceites esenciales
- p) Esmaltes de uñas con colores variados

Modelado de uñas

A, B, D, G, J, L

Manicura tradicional

A, E, F, G, H, I, M, P

Tratamientos de manos

A, C, F, H, K, M, N, O

3. Relaciona los dispositivos con la técnica correspondiente en las siguientes oraciones.

Escribe la letra correspondiente en el cuadro:

- a) Lámpara LED
- b) Cepillos giratorios
- c) Torno de uñas
- d) Alta frecuencia
- e) Horno Pasteur (calor seco)

Modelado de uñas

A, C, I

Tratamientos de manos

B, D, F, H

- f) Radiación infrarroja
- g) Perlas de cuarzo
- h) Peeling ultrasónico
- i) Mesa con aspirador

Higiene y desinfección

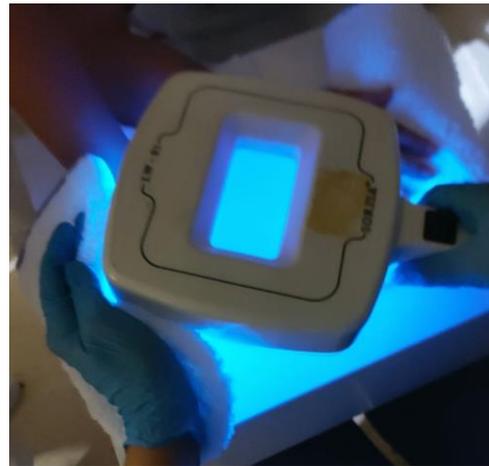
E. G

Título del material o actividad	4. Caso práctico: «Tratamiento de la discromía y las manchas oscuras»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad se centra en la gestión de clientes especiales, ajustando los tratamientos a las necesidades que estos pudieran tener.</p> <p>Esta actividad se realiza en dos fases:</p> <p>Paso 1: examinar los apuntes «Cuidados y belleza de las manos» donde se muestran diferentes tratamientos de manos, prestando especial atención al equipo utilizado y su función.</p> <p>Paso 2: estudiar el caso tomando nota de los elementos esenciales para administrar el tratamiento correcto al cliente y teniendo en cuenta el uso de cosméticos ecológicos.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apuntes, caso práctico • Tableta u ordenador • Papel y bolígrafo
Tiempo necesario	<p>Lectura de los apuntes: 20 min</p> <p>Lectura del caso: 5 min</p> <p>Ejecución del caso: depende de si se realiza de forma escrita u oral.</p>
Anexos	<p>«Cuidados y belleza de las manos»</p> <p>«Cosmética verde: belleza sostenible»</p> <p>Revisión del artículo en Nails Magazine sobre el crecimiento de la sostenibilidad en los salones de belleza.</p> <p>https://www.nailsmag.com/382704/going-for-the-green</p> <p>Caso práctico: «Tratamiento de manos para la discromía y las manchas oscuras»</p>
Solución de la actividad	<p>Solución: «Tratamiento de manos para la discromía y las manchas oscuras»</p>

APUNTES: «CUIDADOS Y BELLEZA DE LAS MANOS»



1. Estudio y análisis de la piel



2. Preparar la piel: retirar el maquillaje de las manos, el antebrazo y el codo.



3. Pulverizar ducha fría filiforme.



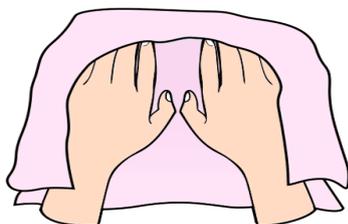
4. Preparar la piel: exfoliar las manos



4.1. Remojar las manos en agua tibia durante unos minutos para limpiar y suavizar las cutículas.



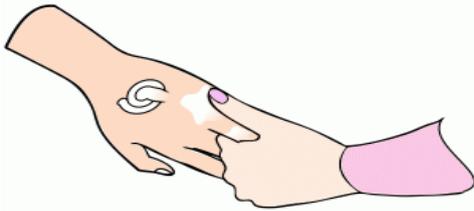
4.2. Secar con una toalla limpia.



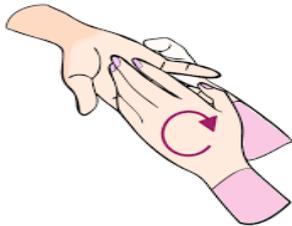
4.3. Crema exfoliante: en la mano ya seca del cliente, aplicar una pequeña cantidad de crema de manos exfoliante.



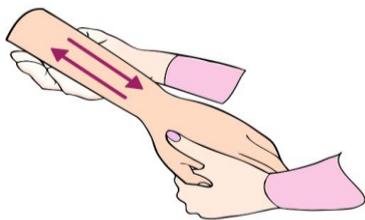
4.4. Dedos: masajear suavemente, utilizando movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj. Comenzar en la punta de cada dedo y avanzar hasta la unión con el resto de la mano. Repetir con cada dedo.



4.5. Palma de la mano: extender completamente la mano del cliente y frotar el interior de la mano. Masajear siempre suavemente en el sentido de las agujas del reloj.



4.6. Antebrazo: sostener la mano del cliente y extender el producto en su antebrazo con la palma de la mano. Dibujar círculos pequeños a medida que se sube hacia el codo y se vuelve a bajar.



4.7. Limpieza. Después del masaje, secar las manos y los antebrazos con una toalla tibia y húmeda.



EL MASAJE DE MANOS



Movimientos y maniobras de los masajes de manos

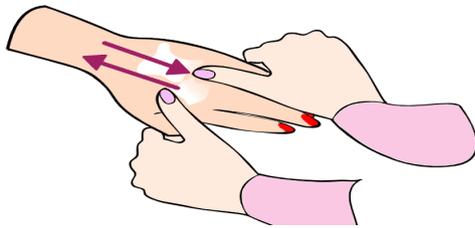


EL MASAJE DE MANOS

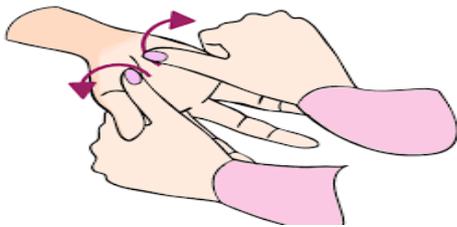
1. Añadir hidratante: añadir una porción de crema hidratante de manos en la mano del cliente.



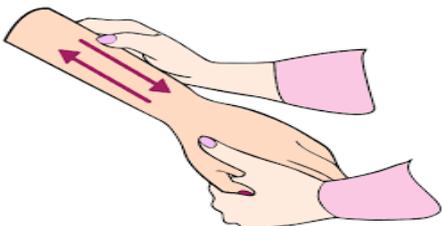
2. Masaje de dedos: comenzar masajeando el dorso de la mano verticalmente, siguiendo la estructura de los huesos. Utilizar el pulgar y el dedo índice para masajear y aplicar una ligera presión entre los dedos.



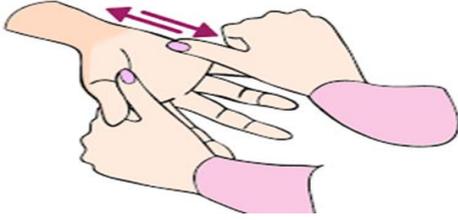
3. Palma de la mano: masajear ahora la palma de la mano con un movimiento circular de adentro hacia afuera, moviendo los dedos gordos en direcciones opuestas. Pasa un poco más de tiempo masajeando la base del pulgar y también el contorno de la mano.



4. Antebrazos: aplicar una ligera presión con los pulgares en cada lado del antebrazo, masajeando desde la parte inferior hacia arriba y hacia el codo.



5. Terminar el masaje: desde el codo, masajear el interior del antebrazo con movimientos circulares. Terminar el masaje en la palma de la mano.



Más información en https://www.youtube.com/watch?v=jGcwLWc6_no

TRATAMIENTO PARA PIELES DESHIDRATADAS

Todas las acciones estarán dirigidas a hidratar y restaurar la capa hidrolipídica de la piel.

Características de la piel:

La piel es áspera al tacto, está enrojecida y tiene tendencia a agrietarse y sequedad en la cutícula y el área periungueal.

Técnicas cosméticas:

- Aplicar cosméticos humectantes e hidratantes como: glicerina, sorbitol, propilenglicol, FNH; emolientes de origen animal (lanolina) y vegetal (mantecas de cacao, karité, jojoba); ácidos grasos (palmítico, esteárico, oleico); aceites minerales.
- Exfoliantes físicos y químicos: sílice en polvo, AHA, retinol, etc.
- Baños de parafina: hidratan, suavizan la piel, eliminan toxinas y activan la circulación sanguínea, dilatan los poros y facilitan la penetración de otras sustancias.
- Técnicas oclusivas: envolturas de crema que facilitan la sudoración, utilizando un film osmótico y envolviendo las manos en una toalla caliente.

OILY & DRY SKIN



Técnicas manuales:

Masaje manual: activa la circulación sanguínea y el metabolismo de la piel. Mejora el color de la piel al eliminar las células muertas, activar la circulación y mejorar el suministro de nutrientes y oxígeno a las células.

Técnicas electroestéticas:

- Infrarrojos: radiación que produce calor.
- Pulverización: aguas florales o lociones hidratantes.
- Equipo de alta frecuencia, efluvios: activa la circulación periférica.

- Cepillos giratorios: se pueden utilizar con un producto exfoliante para activar su efecto y la circulación periférica.

Procedimiento de aplicación del tratamiento

Duración del tratamiento: 45 min

1. Aplicamos una loción desinfectante o aerosol desinfectante en las manos y las uñas.
2. Análisis de la piel. Observamos su estado con la lupa o la lámpara de Wood y seleccionamos los cosméticos.
3. Procedemos a la higiene de la piel con un cosmético de limpieza específico.
4. Aplicamos un cosmético exfoliante. Podemos quitarlo con los cepillos giratorios.
5. Aplicamos vapor de ozono durante cinco minutos o un spray caliente.
6. Extendemos un producto biológico hidratante sobre la piel de las manos con movimientos de masaje (se puede usar iontoforesis y sonoforesis).
7. Aplicamos una mascarilla plástica oclusiva para favorecer la penetración del producto biológico. Si es una crema, la envolveremos en un film osmótico y la cubriremos con una toalla (se puede aplicar calor infrarrojo).
8. Aplicamos duchas frías filiformes para ayudar a eliminar los residuos de la mascarilla, enfriar la piel y tensar los poros.
9. Acabamos haciendo un masaje de manos con una crema específica y protección solar.

Frecuencia de las sesiones

- El número de sesiones dependerá del grado de deshidratación de la piel, pero, de promedio, se recomiendan entre 15 y 20 sesiones.
- La frecuencia será de una vez a la semana al principio y luego se distanciarán cada 10, 15 o 20 días.

Asesoramiento profesional

- Aplicar crema protectora solar diariamente y siempre que sea necesario.
- Usar guantes de látex o goma al trabajar con irritantes o detergentes y guantes de algodón o lana para protegerlas del sol o el frío.
- Beber al menos dos litros de agua al día y comer muchas frutas y verduras.

TRATAMIENTOS CON PARAFINA CALIENTE Y FRÍA

La cera de parafina utilizada para los tratamientos de manos es muy refinada. Su temperatura de fusión es de unos 42 °C. Está enriquecida con esencias y principios activos, como el té verde, la lavanda, el melocotón, etc., que potencian sus propiedades.

- Efectos: se utiliza para suavizar e hidratar la piel. En estos casos, se aplica caliente provocando que la humedad de la piel se eleve a las capas superiores, debido a la dilatación folicular, pero se encuentra con la barrera de parafina que tiende a endurecerse y hace que la humedad vuelva a la piel hidratando todas sus capas. Estimula la circulación sanguínea ya que el calor actúa como vasodilatador. Este efecto sauna proporciona una hidratación instantánea y duradera. Contraindicaciones:
- Contraindicaciones. Personas con deterioro o pérdida sensorial, diabetes o venas varicosas, heridas o llagas.

Parafina fría

Viene en tarros de diferentes tamaños y con aromas. Es una alternativa para personas con problemas circulatorios o que no pueden usar parafina caliente. No tiene el mismo efecto que el calor produce en la piel para abrir el poro, pero tiene propiedades oclusivas debido a su densidad y también hidratantes y suavizantes. Se puede utilizar con guantes eléctricos.

Parafina fría en las manos paso a paso

1. Aplicar una loción desinfectante en el área y en las manos del esteticista.
2. Realizar antes la manicura.
3. Realizar una exfoliación para limpiar y preparar la piel.
4. Aplicar la parafina con un masaje.
5. Colocar una bolsa de plástico con un film osmótico y manoplas de toalla para mantener el calor.
6. Aplicar calor si el tratamiento lo requiere, con una sauna eléctrica de manos.
7. Después del tiempo de exposición, que puede oscilar entre los 10 y 15 minutos, retirar la sauna y la bolsa protectora, la manopla.
8. Retirar el exceso de producto si es necesario con una toalla y hacer un ligero masaje.
9. Limpiar las uñas y pintarlas si la persona lo desea.



Tratamiento de parafina fría - sauna de manos



1. Preheat mitts on high. Apply heat activated cream* on hands and massage into nails and cuticles.



2. Cover hands in mitten liners or wrap in plastic wrap.



3. Adjust heat to desired setting. Insert hands for approximately ten minutes.



Tratamiento con parafina caliente paso a paso

1. Aplicar una loción desinfectante en las manos del cliente y en las manos del esteticista.
2. Realizar una exfoliación para limpiar y preparar la piel.
3. Aplicar con un masaje el producto indicado para cada alteración.
4. Sumergir la mano en la parafina hasta cinco veces, esperando a que deje de gotear de una inmersión a otra.
5. Colocar una bolsa de plástico protectora o un film osmótico y manoplas de toalla para mantener el calor.
6. Después del tiempo de exposición que puede oscilar entre 15 y 20 minutos, retirar la manopla y la parafina que saldrá fácilmente tirando de la bolsa protectora.
7. Terminar con un masaje usando una crema específica.



TRATAMIENTO DE MANCHAS PIGMENTARIAS O DISCROMÍA

- Sólo podemos tratar las manchas de la edad y las causadas por el sol. El resto de las alteraciones de la pigmentación requieren tratamiento dermatológico.
- El objetivo será eliminar las manchas, proteger la piel de la radiación solar, revitalizar los tejidos y regenerarlos.
- Como se trata de una alteración que aparece junto con el envejecimiento de la piel, ambos tratamientos se pueden combinar.



- Técnicas cosméticas
- Se seleccionarán cosméticos despigmentantes como el ácido azelaico, el ácido kójico, los extractos de mora y milenrama. También sustancias regeneradoras como la rosa mosqueta, los extractos de mimosa o gotu kola, oligoelementos, enzimas, vitaminas, etc.
- Técnicas manuales
- Realizar un masaje de manos, antebrazos y codos.
- Técnicas electroestéticas
- Vapor ozonizado para oxigenar la piel y facilitar la penetración de los cosméticos.
- Alta frecuencia, efluvios. Cepillos giratorios, peeling ultrasónico. Láser e IPL, microdermoabrasión y técnicas oclusivas.

Procedimiento de aplicación del tratamiento

Duración del tratamiento: 45-60 min

1. Aplicamos una loción desinfectante o aerosol desinfectante en las manos y las uñas.
 2. Análisis de la piel. Observamos su estado con la lupa o la lámpara de Wood y seleccionamos los cosméticos.
 3. Procedemos a la higiene de la piel con un cosmético de limpieza específico.
 4. Aplicación de ácido glicólico 5 min.
 5. Aplicación del neutralizador.
 6. Realización de un masaje de manos con crema regeneradora.
 7. Aplicación de mascarillas de blanqueamiento o reestructuración de la piel.
 8. Ducha fría filiforme.
 9. Cremas protectoras con factor de protección solar de pantalla total.
- Asesoramiento profesional y frecuencia de las sesiones.
 - Usar una crema solar de protección total regularmente, especialmente en primavera y verano. El resto del año, usar crema con protección solar alta.
 - Recomendar al cliente la aplicación de cremas despigmentantes sobre la piel en días alternos durante 15 días y espaciarla según los resultados.
 - Recomendar al cliente que consulte a un dermatólogo.
 - Frecuencia:
Se deben realizar un mínimo de 20 sesiones y luego evaluar los resultados. Se comenzará con dos sesiones semanales y luego se irán espaciando.

SESIÓN DE TRATAMIENTO DE LA PIEL ENVEJECIDA

1. Análisis de la piel.
2. Quitar el esmalte con productos específicos.
3. Pulverización tibia.
4. Peeling ultrasónico.
5. Masaje de manos, antebrazos y codos para facilitar la absorción de un suero rico en elastina o colágeno.
6. Dispositivo vibratorio.
7. Aplicación de una mascarilla de alginatos.
8. Pulverización tibia.
9. Aplicación de una crema protectora con protección solar.



SESIÓN DE TRATAMIENTO HIDRATANTE DE SPA PARA MANOS

1. Análisis de la piel.
2. Limpieza y preparación de la piel.
3. Aplicar exfoliantes, con sal, miel, zumo de limón, esencia de lavado o limón (el agua para aclarar el exfoliante puede contener flores frescas como pétalos de rosa, jazmín, azahar, lavanda).
4. Aplicar una mascarilla para hidratar y nutrir la piel, envolver con film osmótico. Exposición entre 15 y 20 minutos.
5. Retirar la mascarilla con agua fresca y secarla suavemente.
6. Masajear con crema o aceite de almendras enriquecido con aceite esencial de manzanilla, limón y lavanda.
7. Limpiar las uñas y pintarlas si la persona lo desea.

INFORMACIÓN ADICIONAL

- <https://www.youtube.com/watch?v=r6iD9jizErU>
- Tratamiento con parafina
- https://www.youtube.com/watch?v=ZpJhGEUdsjA&feature=emb_title
- Manicura con piedras volcánicas calientes
- <https://www.youtube.com/watch?v=iNGa3yuSc9Y>
- Tratamiento HIDRATANTE para manos y pies: proceso paso a paso.
- <https://www.youtube.com/watch?v=WnnZjq6fea0>
- Tratamiento ANTIENVEJECIMIENTO de manos: proceso paso a paso.
- <https://www.youtube.com/watch?v=OjocJJekY8E>
- Tratamiento REGENERADOR de manos: proceso paso a paso.
- <https://www.youtube.com/watch?v=nYBtCF6BqL4>
- Tratamiento de BLANQUEAMIENTO de manos: proceso paso a paso.

«COSMÉTICA VERDE: BELLEZA SOSTENIBLE»

Más que nunca, los consumidores están interesados en la sostenibilidad y muchos fabricantes de cosméticos buscan emulsionantes e ingredientes más naturales y respetuosos con el medio ambiente para sus productos. Los beneficios de los productos de belleza «verdes» van más allá de las tendencias: cada vez hay más estudios que muestran la toxicidad de los cosméticos convencionales, y el mercado de los cosméticos naturales continúa creciendo de forma rápida y consistente.

Pero, ¿qué son los cosméticos verdes?

La palabra «verde» se ha convertido en sinónimo de «orgánico» o «saludable». El término «cosméticos verdes» induce a los consumidores a pensar automáticamente en productos ecológicos.

Pero el campo de los cosméticos verdes todavía necesita aclaraciones. Típicamente, el término se utiliza para describir productos que utilizan formulaciones, prácticas de producción o métodos de envasado respetuosos con el medio ambiente.

Con respecto a la industria cosmética, los cosméticos «verdes» y «sostenibles» se definen como productos cosméticos que utilizan ingredientes naturales producidos a partir de materias primas renovables. Muchas empresas utilizan ingredientes petroquímicos derivados de la gasolina, un recurso no renovable y económicamente volátil. Los oleoquímicos biológicos, por otro lado, derivan de fuentes vegetales y bacterianas renovables y son la base del movimiento de los cosméticos verdes.

Los desarrolladores de cosméticos de todo el mundo están buscando obstinadamente estos oleoquímicos, junto con cualquiera de sus fuentes potenciales. Algunos ejemplos de fuentes comunes incluyen:

- Aceites naturales: los aceites de palma y de coco se utilizan a menudo para derivar alcoholes grasos que se utilizan como tensioactivos químicos. Otros aceites incluyen el aceite de argán y el aceite de aguacate. La glicerina, un derivado del aceite de palma, es un subproducto común.
- Plantas agrícolas: la soja, el maíz y otras plantas agrícolas se utilizan en toda la industria cosmética para producir aceites y alcoholes. Utilizando estas plantas, se obtienen emulsionantes cosméticos verdes, tensioactivos y biocatalizadores, que pueden obtenerse de forma barata y sostenible.
- Bacterias: un ejemplo de un recurso renovable actualmente en desarrollo es la bacteria *Deinococcus*, una bacteria estudiada por Deinove en Francia por sus propiedades de producción química. Deinove ha utilizado la bacteria para crear ingredientes aromáticos y pigmentos para la industria cosmética.

Hay ingredientes que no son sostenibles. Mediante el uso de fuentes naturales oleoquímicas, los cosméticos sostenibles evitan muchos de los elementos tóxicos que se encuentran en las marcas comunes. Estos productos químicos dañan el medio ambiente y la salud humana, y los consumidores nunca podrán encontrarlos en una etiqueta «verde».

- BHA y BHT: el BHA y el BHT son antioxidantes sintéticos utilizados como conservantes y son más comunes en lápices labiales y cremas hidratantes. La Comisión Europea ha dado a conocer pruebas de que el BHA y el BHT perturban el sistema endocrino.
- Colorantes de alquitrán: en las etiquetas, los colorantes de alquitrán aparecen como p-fenilendiamina o colores llamados «CI» seguido por un número de cinco dígitos. Estos colorantes son mezclas de petroquímicos y se han relacionado con el cáncer en los seres humanos.

- Conservantes liberadores de formaldehído: estos conservantes están presentes en una amplia gama de cosméticos, así como en productos de limpieza como los limpiadores de inodoros. Como su nombre indica, los conservantes liberadores de formaldehído liberan continuamente pequeñas cantidades de formaldehído, un carcinógeno humano conocido.
- Aluminio: comúnmente utilizado en antitranspirantes, el aluminio entra en el cuerpo a través del tejido de las axilas y bloquea los conductos del sudor. Sin embargo, también se ha relacionado con el cáncer de mama, la enfermedad de Alzheimer y la osteoporosis.
- Ftalato de dibutilo (DBP): a menudo se encuentra en productos para uñas; el DBP es un solvente para tintes. Considerado tóxico para la reproducción humana, mejora la capacidad de otras sustancias químicas para causar mutaciones genéticas. Si bien Canadá ha prohibido el DBP en todos los juguetes para niños, todavía no se ha adoptado ninguna medida contra su presencia en los cosméticos.

Los consumidores compran cosméticos naturales y sostenibles por tres razones principales: responsabilidad ambiental, mayor eficacia y salud a largo plazo.

- Responsabilidad ambiental: los consumidores modernos tienen una creciente conciencia global y se preocupan por la responsabilidad social y ambiental. Uno de los principales beneficios de los productos sostenibles es que tienen un impacto ambiental más suave. Un ejemplo reciente de contaminación y demanda de los consumidores es la prohibición de las microesferas. Las microesferas son pequeñas piezas de plástico que se encuentran en muchos exfoliantes para la ducha y otros productos exfoliantes. Sin embargo, no se disuelven y en 2015 un estudio informó de que más de ocho billones de microesferas se arrastraban en nuestras vías fluviales todos los días.
- Aumento de la eficacia: los ingredientes naturales y oleoquímicos tienen menos probabilidades de causar irritación de la piel o reacciones alérgicas. Sin productos químicos sintéticos, tóxicos o colores artificiales, los productos sostenibles dependen de las propiedades curativas que se encuentran naturalmente en las plantas y los animales, ingredientes que los seres humanos han estado utilizando durante siglos. Piensa en la glicerina, un derivado natural del aceite de palma. Este líquido transparente no tóxico se utiliza en jabones, productos farmacéuticos y cosméticos. Dado que es un humectante, la glicerina puede retener el agua, por lo que es un excelente hidratante. La glicerina mejora las características higroscópicas del cuerpo, ayudando a la piel a absorber y aferrarse al agua. Como sustancia no irritante, se puede aplicar en cualquier parte del cuerpo. Es un ingrediente antienvjecimiento eficaz y, debido a sus propiedades antimicrobianas, también puede servir como tratamiento para el acné.
- Salud a largo plazo: aunque los petroquímicos pueden ofrecer resultados a corto plazo, los efectos a largo plazo pueden ser altamente tóxicos para los seres humanos y el medio ambiente. El uso durante años de cosméticos sintéticos se ha atribuido a dolores de cabeza, daños oculares, acné, desequilibrios hormonales y envejecimiento prematuro. Los ftalatos incluso se han relacionado con el cáncer y la diabetes tipo II.

Al elegir cosméticos sostenibles, los consumidores renuncian al estrés y la incertidumbre de los productos tóxicos y sintéticos e invierten en su salud y belleza a largo plazo.

En el mercado verde, podemos encontrar el **movimiento vegano de belleza**. La cosmética vegana tiene dos enfoques, en primer lugar, desarrollar y adoptar sustitutos naturales a base de plantas y vegetales para ingredientes activos y excipientes de origen animal, como algunas proteínas y derivados, es decir, si un producto tiene derivados lácteos o cera de abejas no puede considerarse vegano. En segundo lugar, el concepto libre de crueldad está respaldado por el vertiginoso desarrollo de alternativas a la

experimentación animal y las 3R de Russell y Burch (Refinamiento, Reemplazo y Reducción, concepto creado en 1960). Ahora existen muchos métodos alternativos que evitan el sufrimiento animal. El desafío es que ninguno de los ingredientes de la fórmula se pruebe en animales. De hecho, varios países ya han regulado este aspecto y tienen leyes que prohíben el ensayo de productos cosméticos en animales.

Un área concreta en la que hay demanda es el **esmalte de uñas vegano y las manicuras**. Estos productos están formulados sin ningún ingrediente de origen animal.

En comparación con el esmalte de uñas comercial, el esmalte de uñas vegano no es tóxico y está hecho con ingredientes veganos, libres de crueldad, éticos y ecológicos. El esmalte de uñas comercial tradicional no es tan bonito, ya que puede dañar las uñas y contener ingredientes tóxicos. El esmalte de uñas ecológico, ético y vegano tiene algunos beneficios magníficos. Uno de los principales beneficios de optar por el esmalte de uñas vegano es que protege las uñas.

En los esmaltes de uñas no veganos podemos encontrar ingredientes como escamas de pescado o esencia de perla, que le dan al esmalte un brillo perlado, grasas animales como el ácido oleico o carmín de cochinilla. Los fabricantes de esmaltes de uñas veganos utilizan otras sustancias que tienen propiedades similares para dar al esmalte su color rojo o brillo.

Numerosas marcas hacen que el esmalte de uñas sea 100 % vegano y libre de crueldad, lo que hace que una manicura ética sea más fácil que nunca.

Caso práctico: «Tratamientos de manos para la discromía y las manchas oscuras»

Una mujer de 58 años viene a tu centro de belleza y pide información sobre tratamientos de manos porque sus manos se están secando y tienen varias manchas oscuras. Fuma unos 10 cigarrillos al día y trabaja como taxista.

Debes analizar el caso y proponer un protocolo de tratamiento de manos para las manchas oscuras y el envejecimiento de la piel utilizando el equipo más adecuado y explicando la selección.

Solución: «Tratamientos de manos para la discromía y las manchas oscuras»

En primer lugar, seleccionar las técnicas electroestéticas.

1. Vapor ozonizado para oxigenar la piel y facilitar la penetración de los cosméticos.
2. Alta frecuencia, efluvios. Cepillos giratorios, peeling ultrasónico. Láser e IPL, microdermoabrasión y técnicas oclusivas.

En segundo lugar, indicar el orden en que deben introducirse en el protocolo. Duración del tratamiento: 45-60 min

1. Aplicamos una loción desinfectante o aerosol desinfectante en las manos y las uñas.
2. Análisis de la piel. Observamos su estado con la lupa o la lámpara de Wood y seleccionamos los cosméticos.
3. Procedemos a la higiene de la piel con un cosmético de limpieza específico y cepillos giratorios.
4. Vapor ozonizado para oxigenar la piel y facilitar la penetración de los cosméticos.
5. Exfoliación ultrasónica 10 horas antes de la aplicación de ácido glicólico.
6. Aplicación de ácido glicólico 5 min.
7. Aplicación del neutralizador.
8. Realización de un masaje de manos con crema regeneradora.
9. Efluvios de alta frecuencia aplicados en una gasa 5 min.
10. Aplicación de mascarillas de blanqueamiento o reestructuración de la piel.
11. Ducha fría filiforme.
12. Cremas protectoras con factor de protección solar de pantalla total.

Título del material o actividad	5. Simulación/demostración: «Proceso de manicura, incluida la manicura masculina»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>La actividad comprueba la capacidad de un alumno para llevar a cabo un proceso de manicura masculina bajo la supervisión de un capacitador. Esta actividad mejorará las competencias profesionales y el manejo de las situaciones prácticas, los procesos de apoyo, la gestión del tiempo y las habilidades de comunicación. La manicura masculina no es muy diferente de las manicuras que conocemos, podría ser la tradicional o la seca. Las diferencias están en la forma de la lima de uñas y en que las uñas no están pintadas, sino más bien pulidas.</p> <p>Esta actividad se llevará a cabo en dos fases de trabajo:</p> <p>Paso 1: demostración por parte del formador: mostrará el proceso paso a paso de la manicura masculina mientras el alumno lo observa.</p> <p>Paso 2: preparar la configuración y llevar a cabo el tratamiento por parte del alumno (siguiendo la guía establecida por el formador).</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tableta u ordenador ● Conexión a Internet <p>Equipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mobiliario ● Herramientas y aparatos ● Cualquier producto utilizado en el proceso
Tiempo necesario	<p>Las actividades tienen lugar en 90 min:</p> <p>45 min para la fase de observación</p> <p>45 min para la fase de ejecución</p>
Anexos	<p>Apuntes: «Procedimientos de manicura»</p> <p>Apuntes: «Servicios de manicura»</p>
Solución de la actividad	Procedimiento de manicura masculina

APUNTES: «PROCEDIMIENTOS DE MANICURA»

LA MANICURA TRADICIONAL

Consideraciones previas

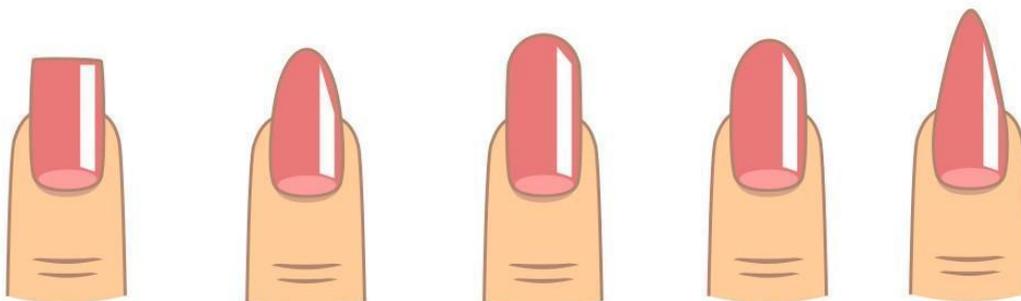
Antes de iniciar cualquier servicio, debemos tener el área de trabajo lista. Los muebles, los electrodomésticos y el material que vamos a utilizar deben estar en buen estado, limpios y desinfectados o esterilizados.

El técnico debe estar perfectamente uniformado y preparado para recibir al cliente con atención y cordialidad.

- 1. Recepción del cliente.** El técnico se presenta y saluda al cliente realizando las comprobaciones correspondientes en la agenda. Es importante escuchar las demandas del cliente y proporcionar las respuestas e información adecuadas de una manera clara y precisa, al tiempo que se informa sobre el precio y la duración de los servicios. Durante este proceso se hacen las preguntas necesarias para empezar a rellenar el expediente personal y técnico del cliente. Inmediatamente después, se recogen las pertenencias del cliente (abrigo, chaqueta, paraguas, bolso...) y se disponen en el lugar habilitado para ello (perchero, armario, taquilla). Si es necesario, el cliente recibirá el material de protección personal (bata, mascarilla).
- 2. Acomodación de los clientes.** Se acompaña al cliente al espacio de trabajo y se le recomienda un lavado de manos preliminar antes de sentarse en la mesa de manicura. A continuación, el cliente se quitará los anillos y pulseras que podrían dificultar el trabajo de manicura o masaje. El esteticista los pondrá en una bandeja o caja cerca del campo de visión del cliente hasta el final del servicio.

Antes de continuar, el técnico aplica gel o loción desinfectante en las manos del cliente.
- 3. Observación del estado de las uñas y de la piel de las manos.** Es necesario comprobar que no existe ninguna alteración que impida la realización del servicio. Las observaciones deben anotarse en el expediente.
- 4. Quitar el maquillaje de las uñas.** Si las uñas tienen esmalte, debe retirarse de antemano. Se utilizará un disco de algodón o celulosa impregnado con quitaesmalte de uñas (preferiblemente sin acetona) realizando movimientos de eliminación hacia el exterior de la uña. Los bordes periungueales se limpian con un palito de naranjo que se cubrirá en un extremo con un algodón impregnado con quitaesmalte.
- 5. Análisis de la morfología de las manos y uñas.** El técnico observa la forma de las manos y la situación de las uñas. La forma final y el tamaño de las uñas se acuerdan con el cliente. Y luego, se selecciona el color del esmalte o de la decoración según el catálogo.

Los cambios y las elecciones deben anotarse en la ficha.



Cuadrada

Almadrada

Ovalada

Redondeada

En pico

6. **Cortar y limar.** Es importante mantener el orden, por lo que el técnico siempre comienza desde el dedo meñique hasta el pulgar, primero una mano y luego la otra. Para limar el borde libre de la uña, usa una lima de uñas natural específica (150-180 granos). Si el tamaño de la uña es demasiado largo en comparación con el tamaño deseado, es preferible cortar las uñas con un cortaúñas, haciendo tres cortes limpios: primero en un lado de la uña, luego en el otro y finalmente en la parte central, dejando al menos unos 3 mm de longitud para proteger el dedo. Se termina dando la forma deseada con la lima.

El limado se realiza manteniendo la lima perpendicular al borde libre, nunca inclinada, ya que las uñas se astillarían y afinarían excesivamente. La dirección del limado será de los lados al centro. Terminaremos pasando la lima por encima y por debajo del borde libre con pequeños toques para suavizar mientras pasamos por el borde con el pulgar para observar y sentir la textura suave que queda.



NOTA: LO QUE NO SE DEBE HACER

- Limar con una inclinación muy plana, ni por encima ni por debajo.
- Realizar movimientos de ida y vuelta con la lima.
- Limar con fuerza.
- Apretar demasiado con la lima.

Estas acciones pueden causar la rotura o astillado de la uña.

7. **Tratamiento de la cutícula.** Una vez que se ha limado una mano, se aplica el cosmético suavizante de cutículas en el borde periungueal haciendo un breve masaje circular sobre la zona con las puntas de los pulgares. Las uñas se meten en el maniluvio o bol mojadados, previamente preparado con agua tibia y un poco de jabón antiséptico neutro, por un tiempo máximo de 5 min.

Mientras una mano está en el bol, la otra mano prepara para el trabajo.

Una vez finalizado el proceso anterior con la segunda mano, secar suavemente la primera mano sin frotar, y colocar la otra en el bol.

Si hay exceso de cutícula, se utiliza un producto desintegrante de cutícula, aplicándolo sobre ella con un palito de naranja o con el pincel que viene incorporado.

Con el empujador metálico, el soporte o el palito de naranja, el técnico despega y empuja la cutícula hacia atrás y elimina las pieles de la periferia de la placa ungueal sin presionar ni rayar. La dirección es ascendente de los lados hacia arriba, hacia el nacimiento de la uña.

Si es necesario eliminar un poco de piel o exceso de piel de la cutícula, usar el cortador de cutículas o las tijeras de manicura.

Una vez finalizado el proceso, sumergir las uñas en el agua jabonosa para retirar el eliminador de cutículas y secar bien las uñas y los dedos.

8. Realizar un masaje de manos. Aplicar una crema nutritiva e hidratante para manos y uñas para realizar las maniobras de masaje (de acuerdo con el protocolo de masaje de manos) primero en una mano y luego en la otra.

https://www.youtube.com/watch?v=iGcwLWc6_no

9. Eliminación de manchas o blanqueamiento de uñas. El cosmético blanqueador de uñas se aplica con la ayuda de un pincel o con un extremo del bastoncillo de naranja envuelto en algodón. La superficie de la uña y el borde libre se frota para eliminar las manchas amarillas.

Los lápices blanqueadores se utilizan para blanquear la parte inferior del borde libre. Es necesario humedecer la punta del lápiz antes de aplicarlo.

10. Maquillaje de uñas (con esmalte de uñas tradicional). Antes de aplicar el maquillaje de uñas, los restos de grasa de la uña y de los bordes periungueales deben limpiarse a fondo. Para ello, introducir los dedos de nuevo en el agua jabonosa y secarlos bien. Con el palito de naranja preparado con una punta de algodón impregnada en desinfectante o un producto de limpieza tipo limpiador, limpiar todos los bordes de la uña y debajo del borde libre.

Pulido

Se puede hacer de dos maneras:

- Solo en el borde libre para evitar que las uñas se enganchen.
- En toda la uña para darle un acabado liso y brillante cuando no quieras maquillar las uñas.

Se utilizará la lima de pulir de tres caras. La lámina debe trabajarse en una sola dirección para eliminar las ranuras, empezando alrededor de los contornos laterales cuticulares, el centro y el borde libre. Se utilizan las tres texturas, comenzando con el grano más grueso y terminando con el más suave, que es el que aporta el brillo.

El esmalte de la uña

- Se aplica una capa de la base seleccionada (endurecedor, nivelador) dependiendo del tipo de uña.
- Se aplican dos capas de esmalte con el color elegido.
- La pintura se termina con un esmalte transparente con acabado brillante o mate.

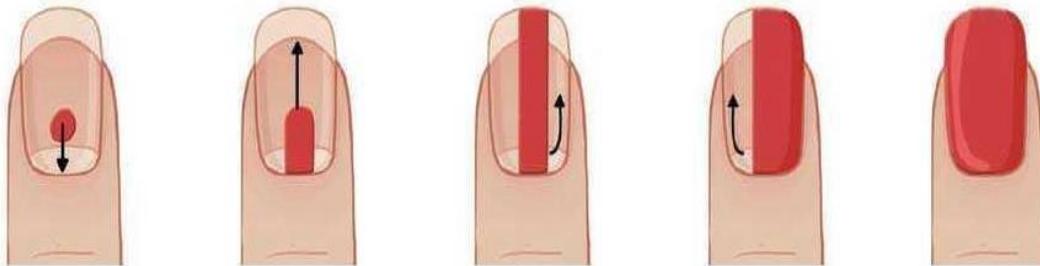
El proceso se puede terminar aplicando un secador para reducir el tiempo de secado del esmalte o colocando las manos en un secador de uñas específico. Cuando el esmalte de uñas está completamente seco, se aplica un aceite regenerador a las cutículas para ayudar a repararlas e hidratarlas.

Esmalte de uñas

Fases del proceso:

- Limpiar cada uña con un disco de celulosa impregnado con el producto desengrasante sin agua para eliminar todos los restos de grasa y polvo generados en el proceso de manicura.
- Aplicar una base que proteja la uña de los pigmentos y disolventes de los esmaltes. Cuando esté seca, se debe aplicar la primera capa de esmalte siguiendo el orden siguiente:
- Agitar bien el frasco de esmalte y abrirlo. Retirar el pincel limpiando uno de sus lados para no cargarlo con exceso de producto.

- Para que cada pincelada sea precisa, el pincel debe prepararse al mismo tiempo que se extrae de la botella, limpiando un tercio de la parte inferior y completamente la parte superior y dejando una gota de producto en el borde.
- Cada pincelada debe ser uniforme y con una línea continua y precisa que esté aproximadamente a medio milímetro del borde periungueal.
- La primera pincelada se aplica en el centro de la uña; la segunda en el lado izquierdo y la tercera en el lado derecho.



LA MANICURA MASCULINA

La manicura masculina no es muy diferente de las manicuras que conocemos, podría ser tradicional o seca. Las diferencias están en la forma de la lima de uñas y en que las uñas no están pintadas, sino más bien pulidas.

Por lo general, los hombres buscan limpiar, cortar y limarse las uñas para evitar la aspereza y mejorar la hidratación de la piel, especialmente aquellos que trabajan con sustancias agresivas o tienen mucha exposición a tareas más duras. Lo que quieren es mantener un aspecto limpio y atractivo.

Protocolo para una manicura masculina:

Seguir los pasos 1 a 5 descritos en la manicura tradicional.

6: cortar con forma cuadrada y corta longitud y limar hacia el borde libre, manteniendo la forma cuadrada.

7: retirar las cutículas y retirar los antiestéticos padrastrós que generalmente aparecen debido al exceso de sequedad. Evitar usar alicates tanto como sea posible. El torno también se puede utilizar para suavizar el contorno de los pliegues periungueales.

8: se deben utilizar cremas de rápida absorción en el masaje.

9: proceder de la misma manera que en la manicura tradicional.

10: pulir tanto el borde libre como la placa de la uña, ya que la uña no va pintada. A veces se puede aplicar una base de proteína o una para evitar la mordedura de uñas.

Los hombres también suelen recibir tratamientos de parafina caliente y tratamientos de spa para mejorar la condición de la piel y el bienestar.



LA MANICURA SECA Y LA MANICURA RUSA

La manicura seca o «brasileña» es una variante de la manicura tradicional en la que las manos no se sumergen en agua y las cutículas se trabajan exclusivamente con un producto ablandador de cutículas. Los productos grasos como cremas o aceites no se aplican hasta que se completa el esmalte de uñas, especialmente si se aplica un esmalte en gel o se construyen extensiones de uñas de cualquier tipo. En la manicura rusa, también llamada manicura hardware, el proceso es el mismo que en la manicura seca, pero con un tratamiento más preciso y meticuloso de las cutículas. Consiste en el uso de un torno con cuatro cortadores diferentes y específicos, limando tanto el borde libre de la uña como la superficie de la lámina y la eliminación de la cutícula y las pieles de los bordes periungueales. El objetivo es preparar la uña para que la adherencia tanto del esmaltado como de la aplicación de diferentes productos para la extensión de uñas sea perfecta y más duradera.

Tratamiento de las cutículas:

1. La cutícula del lecho ungueal se levanta ligeramente con la ayuda de fresas cónicas de grano fino. La cutícula que se acumula en el pliegue ungueal se trabaja con una fresa con punta de diamante y forma puntiaguda.
2. El lecho ungueal se limpia cuidadosamente de restos de cutícula y piel muerta para evitar el desprendimiento del esmalte.
3. Finalmente, la piel alrededor de la uña se pule con fresas de grano superfino, suavizando las irregularidades.

Precauciones

- Si hay exceso de cutícula, se puede usar un producto suavizante para cutículas y, con el empujador, deslizar la cutícula hacia atrás.
- Si es necesario, la cutícula que el torno no ha podido quitar se corta con la ayuda de tijeras o cortadores de cutícula.

LA MANICURA SEMIPERMANENTE

Se refiere a la manicura seca o rusa, como preparación preliminar, y posterior esmaltado con esmaltes en gel semipermanentes. Consulta cómo realizarla paso a paso en los apuntes «Servicios de manicura»

LA MANICURA CON SAUNA DE MANOS

Este es un ejemplo de una manicura con sauna de manos que se realiza en algunos salones.

<https://www.youtube.com/watch?v=r6iD9jizErU>

LA MANICURA SPA

Este es un ejemplo de una manicura spa que se realiza en algunos salones.

<https://www.youtube.com/watch?v=f6DNByuheFM>

«SERVICIOS DE MANICURA»

ANÁLISIS DE LA MORFOLOGÍA DE LAS MANOS Y LAS UÑAS

Determinar la morfología de las manos y las uñas mediante la observación. Además, reconocer si existen alteraciones de la piel y las uñas que impidan o limiten la aplicación del tratamiento.



MORFOLOGÍA DE LAS MANOS Y LAS UÑAS

1. A cada forma de mano le favorece un tipo de uñas:

- Mano con dedos cortos: uñas ovaladas o almendradas. Las uñas ligeramente almendradas alargan visualmente las manos. Es importante que no sean excesivamente largas, o las uñas quedarían desequilibradas en relación con los dedos.



Uñas ovaladas

Uñas almendradas

- Mano de dedos gruesos: uñas redondas a uñas almendradas. Siguiendo la forma natural del dedo y ligeramente en forma de almendra. Por lo tanto, es posible afinar ópticamente las manos más gruesas.



Uñas redondas



Uñas almendradas

- Mano de dedos finos: uñas cuadradas. Forma recta y ligeramente cuadrada que apenas supere las puntas de los dedos en un milímetro. Esto favorece el aspecto delgado de la mano.



La forma cuadrada queda mejor en las uñas planas.



Las uñas redondeadas quedan mejor en las uñas curvas.



2. La clienta decide la forma y el tamaño de las uñas después del análisis, teniendo en cuenta los consejos del esteticista.



Este es el momento de seleccionar el color del esmalte o las decoraciones que la clienta desea realizar según el catálogo. Los cambios y las opciones se anotan en la tarjeta de la clienta.

LIMAR Y DAR FORMA A LAS UÑAS





1. El limado se realiza manteniendo la lima perpendicular al borde libre, nunca en ángulo, ya que esto causaría un astillado y afinamiento excesivo de la uña.
2. La dirección del limado será de los lados al centro.
3. Terminar pasando la lima por encima y por debajo del borde libre con pequeños toques para suavizar mientras se pasa el pulgar por el borde para notar y sentir la textura.

TRATAMIENTO DE LAS CUTÍCULAS

El cosmético ablandador de cutículas se aplica en el borde periungueal masajeando brevemente la zona con las puntas de los pulgares con movimientos circulares.



1. Las uñas se meten en el bol mojadados, previamente preparado con agua tibia y un poco de jabón antiséptico neutro, por un tiempo máximo de 5 min.



2. Con el empujador metálico, el soporte o el palito de naranja, despegamos y empujamos la cutícula hacia atrás y eliminamos las pieles en la periferia de la placa ungueal sin presionar ni rayar.



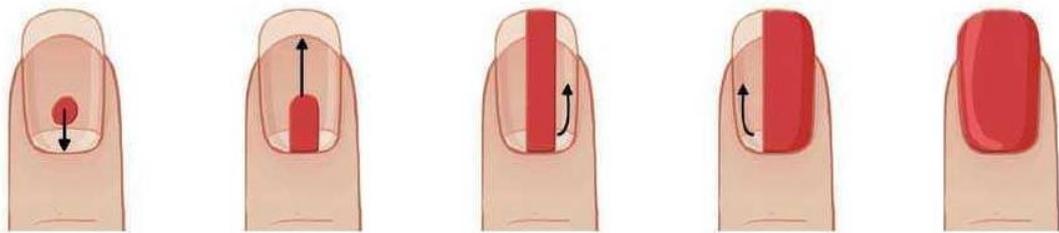
3. La dirección es ascendente de los lados hacia arriba, hacia la raíz de la uña.



Si es necesario eliminar un poco de piel o exceso de piel de la cutícula, usar el cortador de cutículas o las tijeras de manicura.

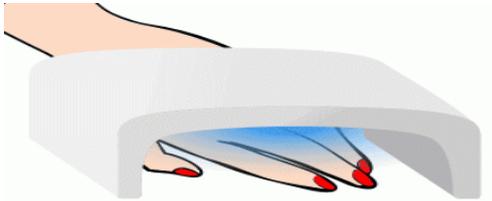


ESMALTE DE UÑAS. PASOS DEL PROCESO

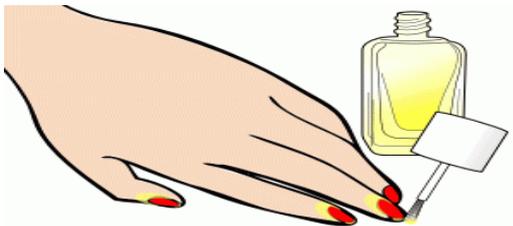


Acabar aplicando aceite de cutículas.

1. Revisión previa. Primero, comenzar con las uñas. Asegúrate de que el esmalte de uñas esté completamente seco antes de comenzar. En el caso de los esmaltes semipermanentes, el secado es muy rápido usando lámparas UV.



2. Aceite de uñas. Utiliza el pincel para aplicar un poco de aceite de uñas en la cutícula y debajo de la uña. Estos aceites ayudan a fortalecer la uña y además suelen tener aromas agradables.



3. Extiende el aceite. Con un dedo, extiende el aceite por toda la cutícula haciendo círculos. Repite con todos los dedos.



Manicura rusa: seca y usa el torno.



Proceso de preparación de uñas con torno



Manicura semipermanente

https://www.youtube.com/watch?v=L6cJyjkZyCI&feature=emb_title



1. Trim and shape the nails.



2. Push the cuticles back.



3. Cut the dead skin.



4. Gently buff off the surface.



5. Clean the nails with gel cleanser or remover.



6. Ensure you nails are completely clean and oil-free (IMPORTANT).



7. Apply a thin nail primer, waiting for 30 secs/1min.



8. Apply a thin base coat.



9. Cure with a UV/LED light. Cure times vary per lighting system.



10. Apply a thin color coat.



11. Cure with a UV/LED light.



12. Apply a second color coat.



13. Cure with a UV/LED light.



14. Apply a thin No Wipe Top Coat.



15. Cure with a UV/LED light.



16. Enjoy your manicure.

Eliminación de esmaltes de uñas semipermanentes

How to use



1. Saturate pad with nail polish remover



2. Place pad directly on nail bed. Press down to ensure pad covers the entire nail bed.



3. Tightly wrap foil around finger or toe and fold the top underneath



4. Leave on nail about 10-12 minutes



5. Pull foil off away from finger or toe pressing pad against nail bed to remove any stubborn residue.



6. Clean the finger or toe.

Eliminación de esmaltes de uñas semipermanentes



1. will nail polish remover Pour in The resurrection of cotton on



2. Use a piece of foil to put your finger wrapped tightly



3. Wait 10-15 minutes and push with steel Turned down can be



4. OK



Consideraciones a tener en cuenta

- Prepara las cutículas: idealmente, crea una capa protectora con vaselina alrededor de la uña para evitar que la acetona entre en contacto con las cutículas y la piel alrededor de la uña y cause algún daño.
- Hidrata bien las uñas: después de todo el proceso, las uñas estarán sensibles y por lo tanto es necesario utilizar un aceite nutritivo y una crema hidratante. Ten en cuenta que la acetona pura es muy agresiva para la piel.
- No quites el esmalte de uñas. Es posible que te plantees arrancar la capa de esmalte de una uña medio rota. Esta práctica daña la uña natural al levantar las capas superiores que la protegen junto con el esmalte. Es preferible utilizar pinzas o una lima para eliminar el exceso o quitar toda la uña con acetona pura.

Solución: «Procedimiento de manicura masculina»

- 1. Observación del estado de las uñas y de la piel de las manos.** Comprobar que no hay alteraciones y anotar las observaciones encontradas en el expediente del cliente.
- 2. Análisis de la morfología de las manos y uñas.** Observar la forma de las manos y la situación de las uñas y decidir con el cliente la forma y el tamaño de las uñas.
- 3. Cortar y limar.** Empezar desde el dedo meñique hasta el pulgar. Para limar el borde libre de la uña, usar una lima de uñas natural específica (150-180 granos). Si el tamaño de la uña es demasiado largo en comparación con el tamaño deseado, es preferible cortar las uñas con un cortaúñas, haciendo tres cortes limpios: primero en un lado de la uña, luego en el otro y finalmente en la parte central, dejando al menos unos 3 mm de longitud para proteger el dedo. Se termina dando la forma deseada con la lima. En la manicura masculina, cortar con forma cuadrada y longitud corta y limar hacia el borde libre, manteniendo la forma cuadrada.
El limado se realiza manteniendo la lima perpendicular al borde libre, nunca inclinada, ya que las uñas se astillarían y afinarían excesivamente. La dirección del limado será de los lados al centro. Terminaremos pasando la lima por encima y por debajo del borde libre con pequeños toques para suavizar mientras pasamos por el borde con el pulgar para observar y sentir la textura suave que queda.
- 4. Tratamiento de la cutícula:** retirar las cutículas y retirar los antiestéticos padrastrós que generalmente aparecen debido al exceso de sequedad. Evitar usar alicates tanto como sea posible. El torno también se puede utilizar para suavizar el contorno de los pliegues periungueales.
- 5. Realizar un masaje de manos.** Aplicar una crema de manos y uñas de rápida absorción para realizar los movimientos del masaje (según el protocolo de masaje de manos) primero en una mano y luego en la otra.
- 6. Eliminación de manchas o blanqueamiento de uñas.** El cosmético blanqueador de uñas se aplica con la ayuda de un pincel o con un extremo del bastoncillo de naranja envuelto en algodón. Frotar la superficie de la uña y el borde libre para eliminar las manchas amarillas.
- 7. Pulido.** Pulir tanto el borde libre como la placa de la uña, ya que la uña no va pintada.
Se utilizará la lima de pulir de tres caras. La lámina debe trabajarse en una sola dirección para eliminar las ranuras, empezando alrededor de los contornos laterales cuticulares, el centro y el borde libre. Se utilizan las tres texturas, comenzando con el grano más grueso y terminando con el más suave, que es el que aporta el brillo. A veces se puede aplicar una base de proteína o una para evitar la mordedura de las uñas.

Los hombres también suelen recibir tratamientos de parafina caliente y tratamientos de spa para mejorar la condición de la piel y el bienestar.

Título del material o actividad	6. Caso práctico: «Selección de decoración para uñas»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad ayuda a los alumnos a adquirir habilidades para asesorar sobre la decoración de uñas y seleccionar los colores y formas más apropiados que coincidan con las características de la mano y las uñas. El proceso se llevará a cabo en tres fases:</p> <p>Paso 1: realizar una búsqueda en Internet de diferentes diseños de decoración y fantasía de uñas que deben proponerse para cada uno de los siguientes casos (por parte del alumno).</p> <p>Paso 2: crear un documento de Word con al menos tres propuestas de decoración para cada situación (por el alumno).</p> <p>Paso 3: evaluar las propuestas (por el formador).</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tableta u ordenador • Conexión a Internet
Tiempo necesario	<p>Duración para la primera y segunda fase: 1 hora</p> <p>Para la tercera fase: 15 min</p>
Anexos	<p>«Decoración de uñas»</p> <p>Ejercicio: «Seleccionar la decoración de las uñas»</p>
Solución de la actividad	

«DECORACIÓN DE UÑAS»

Consideraciones previas:

- Las uñas y cutículas deben estar libres de humedad y aceite. La grasa evita que el esmalte se adhiera a las uñas y la humedad favorece la aparición de hongos y, en consecuencia, hará que nuestro trabajo no funcione.
- Limpia cada uña impregnando un disco con un producto desengrasante sin agua que eliminará todos los restos de polvo y grasa generados durante el proceso de manicura.

Cosméticos y accesorios para el maquillaje y la decoración de uñas.

Para esmaltar las uñas	Para hacer decoraciones artísticas	Para hacer efectos en la decoración	Para decoraciones en relieve
<p>Esmaltes tradicionales (secados al aire):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para la base: endurecedor, blanqueante, marca antiestiramiento. • Para el maquillaje: esmaltes de diferentes colores y colores de fantasía. • Acabado o recubrimiento final. Esmaltes semipermanentes (secados con lámpara UV o LED). • Para la preparación de la uña: imprimación o adhesivo sin ácido, deshidratador. • Base semipermanente. • Esmaltes semipermanentes. • Recubrimientos finales semipermanentes. • Limpiador en gel o limpiador. 	<ul style="list-style-type: none"> • Base peel-off. • Pinturas acrílicas. • Purpurina. • Pintura en gel. • Esmaltes para estampación. • Pinturas para aerógrafo. • Brillo. • Lazos. • Piercing. • Pegatinas. • Piedras, cristales de Swarovski o accesorios similares a joyas. • Pegamento. • Punzón o buril. • Pinceles para uñas: para detalles finos; para gradientes; para la técnica de un trazo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Polvos efecto espejo. • Terciopelo. • Caviar. • Láminas de transferencia. • Esmalte magnético e imanes con diferentes serigrafías. • Esmalte craquelado. • Polvos de inmersión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acrílico de construcción. • Gel de construcción. • Gel 3D, plastigel o plastilina.

Pinceles y materiales decorativos



Pinceles para diseños en 3D



Punzón o buril



Espumas de mezcla

DECORACIÓN DE UÑAS TÉCNICAS PASO A PASO

1. Técnica de gradientes:

Materiales: esponjas para toques finos, grabador para metal, palitos de naranjo, cortadores de cutículas.

Cosméticos: base y esmaltes de colores, recubrimiento final.

1. Desinfectar las manos del profesional y del cliente, cortar y limar las uñas, grabar y eliminar las cutículas.
2. Pulir la uña para eliminar los residuos y la grasa de las uñas.
3. Aplicar el color deseado a la placa de la uña y dejar que se seque bien.
4. Aplicar el esmalte deseado sobre la esponja, combinando los colores para que el más oscuro esté en el borde libre de la uña.
5. La esponja se adhiere a la placa de la uña durante unos segundos, dejarla secar bien y aplicar un recubrimiento final; dejarlo secar y luego aplicar aceite de cutícula.



2. La técnica del gradiente combinada con piel animal, esmaltes o pinturas acrílicas se utiliza aplicando la técnica correspondiente.

Materiales para grabar metal, palos de naranjo, limas, pulidor, alicates para cortar cutículas, buril o punzón, cuadrados de celulosa, pinceles.

Cosméticos: base y esmaltes de colores, recubrimiento final, pinturas acrílicas de diferentes colores.

1. Desinfección de las manos del profesional y del cliente, corte y limado de uñas, grabado y eliminación de cutículas.
2. Pulir la uña para eliminar los residuos y la grasa de las uñas.
3. Aplicar el color deseado a la placa de la uña y dejar que se seque bien.
4. Aplicar el esmalte deseado sobre la esponja, combinando los colores para que el más oscuro esté en el borde libre de la uña.

- Adherir la esponja a la uña durante unos segundos, dejarla secar bien y luego con un pincel fino realizar el diseño simulando la piel animal; dejarla secar bien y aplicar un recubrimiento final; dejarlo secar y luego aplicar aceite sobre las cutículas con un suave masaje.



3. Técnica de bajorrelieve con la que los motivos sobresalen muy poco de la uña:

Materiales para grabar metales, palos de naranja, limas, pulidor, alicates para cortar cutículas, buril o punzón, cuadrados de celulosa, pinceles.

Cosméticos: quitaesmalte de uñas sin acetona, desinfectante, base y esmalte de uñas de colores, recubrimiento final, aceite de cutículas, pinturas acrílicas de diferentes tonos.

- Desinfección de las manos del profesional y del cliente, corte y limado de uñas, grabado y eliminación de cutículas.
- Pulir la superficie de las uñas para eliminar los residuos y la grasa de las uñas.

Aplicar el esmalte base y dejarlo secar; aplicar el esmalte coloreado haciendo un diseño francés y dejarlo secar; colocar una gota de esmalte y antes de que se seque, deslizar el pincel o punzón creando el diseño y dejarlo secar; luego, aplicar el recubrimiento final y dejarlo secar; aplicar aceite de cutícula con un suave masaje.



4. Técnica con buril o punzón y esmaltes clásicos.

Materiales para grabar metal, palos de naranjo, limas, pulidor, alicates para cortar cutículas, buril o punzón, cuadrados de celulosa, pinceles.

Cosméticos: quitaesmalte de uñas sin acetona, desinfectante, base y esmaltes de uñas de colores, recubrimiento final, aceite de cutículas.

1. Desinfección de las manos del profesional y del cliente, corte y limado de uñas, grabado y eliminación de cutículas.
2. Pulir la superficie de las uñas para eliminar los residuos y la grasa de las uñas.
3. Aplicar el esmalte base y dejarlo secar; aplicar el esmalte coloreado y dejarlo secar; impregnar el buril o punzón con el esmalte, aplicarlo siguiendo el diseño escogido y dejar secar; luego, aplicar el recubrimiento final y dejarlo secar.
4. Aplicar aceite de cutículas con un suave masaje.



5. Técnica con pinturas acrílicas al agua.

Materiales: lámpara LED o UV, limas, pulidor, grabador, palitos de naranja, un poco de celulosa, pinceles de diferentes formas y tamaños, buril o punzón. Cosméticos: adhesivo, esmaltes semipermanentes de diferentes colores, purpurina, solución de acabado de recubrimiento final, producto para limpiar la capa inhibidora, aceite de cutículas, pinturas acrílicas al agua de diferentes colores.

1. Desinfectar las manos del profesional y del cliente, cortar y limar las uñas, grabar y eliminar las cutículas.
2. Pulir la superficie de las uñas para eliminar los residuos y la grasa de las uñas.
3. Aplicar el esmalte semipermanente del color deseado y secar en una lámpara LED durante 60 segundos o UV durante 3 minutos; retirar la capa inhibidora con un cuadrado de celulosa impregnado con el producto de limpieza y luego pulir suavemente el esmalte para facilitar la adherencia de la pintura acrílica.
4. Después, con un pincel fino, hacer el diseño y, con un pincel plano cuadrado o biselado, aplicar la pintura en la superficie más grande del diseño; dejarla secar, aplicar un recubrimiento final y secar en una lámpara. Limpiar la capa inhibidora si es necesario y aplicar aceite de cutículas con un suave masaje.



6. Técnica de estampado

Materiales para grabar metales, palos de naranjo, limas, cortadores de cutículas. Se necesita un kit exclusivo que consta de placas con grabados de diferentes diseños, un tope, una pequeña espátula y esmaltes de colores. Para que el estampado sea preciso, el esmalte debe ser viscoso. Es muy importante respetar el tiempo de secado entre capas.

Cosméticos: quitaesmalte de uñas sin acetona, desinfectante, base y esmaltes de uñas de colores, recubrimiento final, aceite de cutículas.

1. Desinfectar las manos del profesional y del cliente, cortar y limar las uñas, grabar y eliminar las cutículas.
2. Pulir la superficie de las uñas para eliminar los residuos y la grasa de las uñas.
3. Técnica: proteger la uña con una base y aplicar el esmalte de uñas deseado. Impregnar el grabado de la placa con el esmalte del color elegido y pasar la espátula para eliminar el exceso de producto. Con la tapa, presionar el dibujo en la uña y transferirlo en ella, controlando su posición. Dejar secar; aplicar un recubrimiento final y dejarlo secar; aplicar aceite sobre las cutículas con un suave masaje.



7. Encapsulado en uñas acrílicas

Técnica con pinturas acrílicas al agua.

Materiales: lámpara LED o UV, moldes, limas, pulidor, grabador de metal, palitos de naranja, un poco de celulosa, pinceles de diferentes tamaños, buril o punzón.

Cosméticos: imprimación, polímeros, monómero, purpurina, recubrimiento final, gel transparente, solución de acabado, producto para limpiar la capa inhibidora, aceite de cutículas, pintura de purpurina, gel de purpurina.

1. Construir la uña en acrílico y limarla con la forma deseada.
2. A continuación, aplicar una línea de purpurina en la zona de la francesa o lo que hayamos elegido para decorar y que separa el color del otro color y secar en una lámpara. Delinear la francesa con negro.
3. Sobre el brillo, dibujar pétalos grandes con el pincel usando pintura en gel de un tono, obtenido con la mezcla que hayamos elegido para la decoración; también pueden ser dos tonos. Secar en una lámpara.
4. A los lados de las flores y en el interior, dibujamos líneas muy finas con color oscuro para delimitar las formas, también para dar a las flores más profundidad y movimiento, y secamos en una lámpara.
5. Finalmente, aplicar una o dos capas de recubrimiento superior; aplicar las piedras seleccionadas delimitando la francesa y secar en una lámpara; después del tiempo de exposición, limpiar la capa inhibidora y luego aplicar aceite de cutículas con un masaje suave.



8. Decoración con accesorios y brillantes:

Las piedras, también llamadas brillantes o strass, son una de las decoraciones más comunes y tradicionales en el arte de uñas. Son pequeñas piedras de vidrio que imitan a piedras preciosas y diamantes. Pueden ser en muchos colores o tener un efecto cristal. Se debe tener en cuenta para armonizarlo con la estructura y forma de las uñas.

Materiales: lámpara LED o UV, moldes, limas, pulidor, grabador de metal, palitos de naranja, un poco de celulosa, pinceles de diferentes tamaños, buril o punzón.

Cosméticos: pegamento específico para utilizar en esta técnica, imprimación, polímeros, monómero, purpurina, recubrimiento superior, gel transparente, solución de acabado, producto para limpiar la capa inhibidora, aceite de cutículas, pintura en gel con purpurina, brillantes de diferentes tamaños y colores.

1. Construir la uña en acrílico y limarla con la forma deseada.
2. Hacer los diseños elegidos usando pintura en gel con un pincel fino y secar en una lámpara; aplicar una capa superior opaca o transparente y secar en una lámpara.
3. Colocar pegamento y aplicar las piedras siguiendo el diseño elegido y creando armonía entre la forma y la estructura de las uñas.



9. Técnica 3D con acrílicos

Materiales: lámpara LED o UV, moldes, limas, pulidor, grabador de metal, palitos de naranja, celulosa pequeña, pincel específico para esta técnica.

Cosméticos: imprimación, polímeros, monómero, recubrimiento superior, solución de acabado, productos para limpiar la capa inhibidora, aceite de cutículas.

1. Después de construir la uña en acrílico y limarla con la forma deseada, pulir y aplicar un recubrimiento superior, secar en una lámpara y quitar la capa inhibidora si es necesario.

Paso 1: coger una perla acrílica y colocarla en la uña, luego, presionando en el interior, darle una forma ovalada. Las puntas se extienden un poco hasta que se convierten en picos.

Paso 2: antes de que el pétalo se seque, extender un poco (en la parte exterior del pétalo), sin presionar demasiado con el pincel para no aplastar el borde. Dependiendo de cómo hagamos este pétalo, podemos convertirlo en una hoja. Por ejemplo, usando un acrílico verde para construir estos pétalos, podemos (con el pincel bastante seco) hacer pequeñas ranuras transversales para darles una forma de hoja. Para darle más realismo, podemos introducir la punta del pincel debajo de la hoja o pétalo y levantar un poco el material para darle forma elevada, como si estuviera en el aire (esto es opcional).

Paso 3: repetir el paso 2 dos veces más. Generalmente, se suele hacer un número impar de pétalos para facilitar la colocación asimétrica tan común en la naturaleza.

Paso 4: hacer una nueva perla acrílica, pero más pequeña que las tres primeras para construir los pétalos internos de nuestra flor. Aplastar la parte central, como hemos hecho con los pétalos anteriores y extender nuevamente el pico del borde, que debemos tener cuidado de que esté entre los pétalos de abajo (en la unión de ambos). En estos pétalos, es aconsejable levantar un poco con la punta del pincel en la zona intermedia entre el pico y la curvatura exterior.

Paso 5: repetir el paso anterior con dos pétalos más, tratando de mantener las proporciones.

Paso 6: en este paso, hacemos un solo pétalo, muy pequeño, por lo que tenemos que prestar más atención a la cantidad de acrílico que preparamos y a su humedad, ya que, si superamos cualquiera de estos dos aspectos, podemos estropear el diseño.

Paso 7: finalmente, tomar otra perla acrílica y colocarla en el centro de la flor. Esto también debería hacerse bastante seco, como el paso anterior. Haremos un pequeño agujero en el medio con la punta del pincel y le daremos una forma redondeada. Se trata de cerrar el centro, como en las flores naturales, por lo que el círculo que haremos en el centro no puede ser muy amplio.



Todo un mundo de posibilidades para el arte de uñas

La creatividad es infinita y sorprendente. Si crees que no eres creativo, hay muchos profesionales dispuestos a enseñarte cómo lograrlo. Es una buena manera de empezar. Aquí tienes algunos tutoriales que te ayudarán a mejorar tu creatividad y técnica.

[Nail Art Designs 2020 | Best Nail Art Compilation – YouTube](#)

[100 EASY nail ideas! | HUGE nail art compilation - YouTube](#)

[Cute Nail Art Design 2021❤👍👍 Compilation | Simple Nails Art Ideas
Compilation #589 - YouTube](#)

[New Nails Art 2021 🍷🍷🍷 16 Best Nails Art Ideas & Designs 2021 | Compilation Plus - YouTube](#)

[New Nails Art 2021 🍷🍷🍷 15 Easy Nail Art & Fabulous Nails Designs 2021 |
Compilation Plus - YouTube](#)

[Nail Art Designs | The Best Nail Art Designs Compilation - YouTube](#)

[Easy Nail Art Designs for Beginners | Best Nail Art Tutorials - YouTube](#)

[Sweater Nails|3D Cable Knit Sweater Nail Art|Effetto Maglione|Вязаный маникюр.Свитер|Winter
Nail Art - YouTube](#)

[Beautiful Nails 2019 🍷🍷🍷 The Best Nail Art Designs Compilation #25 - YouTube](#)

[French Manicure/Идеи Дизайна Ногтей - YouTube](#)

[Amazing Elegant Nail Art Designs 2021 | Best Nail Art Tutorials - YouTube](#)

[Идеи Дизайна Ногтей 🍷🍷🍷 French Manicure 🍷🍷🍷 Французский Маникюр - YouTube](#)

Ejercicio: «Seleccionar la decoración de las uñas»

Establecer una propuesta de manicura decorativa para el siguiente cliente en el centro de belleza, de acuerdo con sus características:

- Una mujer de 80 años, moderna y con un perfil deportivo.
- Una joven de 21 años, dependiente de tienda, moderna y alegre.
- Una mujer de 40 años, clásica, masajista.
- Una joven de 16 años, estudiante, super moderna, de estilo rapero.
- Una novia para el día de su boda.
- Un hombre de 21 años, vanguardista, que trabaja en el mundo del arte.
- Un joven de 27 años para su fiesta de cumpleaños. Quiere algo original y diferente.
- Una educadora infantil de mediana edad y feliz.
- Una mujer que ocupa un alto cargo en política y que va a una fiesta por la noche.

Título del material o actividad	7. Tarea práctica: «Creación de una encuesta de satisfacción»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>El objetivo de esta actividad es mejorar las habilidades del alumno para comunicarse claramente con el cliente. El alumno prepara una encuesta de satisfacción en forma digital para los clientes que han utilizado los servicios del centro de belleza. Las respuestas ayudan a conocer la calidad del servicio y valorar los aspectos que hay que mejorar. Las competencias TIC mejorarán con esta actividad.</p> <p>La encuesta de satisfacción tiene que explorar diferentes aspectos, tales como:</p> <p>La información ofrecida al cliente, la eficiencia, las instalaciones, el mobiliario, la higiene y prevención, la idoneidad del tratamiento, la organización, la imagen del personal, la calidad técnica del servicio.</p> <p>Para la ejecución en Google:</p> <ul style="list-style-type: none"> Acceder a los Formularios Conocer la interfaz Añadir preguntas Añadir contenido multimedia Enviar formularios Ver las respuestas Personalizar y configurar
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tableta u ordenador ● Conexión a Internet ● Cuenta de Google ● Aplicación «Formularios de Google»
Tiempo necesario	<p>Paso 1: revisar los apuntes, el tutorial del Formulario de Google y el ejemplo de formulario de encuesta proporcionado – 30 min.</p> <p>Paso 2: realizar la actividad – 2 a 3 horas.</p>
Anexos	<p>«Calidad del servicio de cuidado estético de las manos»</p> <p>Tutorial en inglés How to use Google Forms – Tutorial for Beginners by #simpletivity Scott Friesen</p> <p>Ejemplo de formulario https://forms.gle/aXWvo3a3tvqRox6t6</p>
Solución de la actividad	<p>Solución: «Creación de una encuesta de satisfacción» (ejemplo de un cuestionario)</p>

«CALIDAD DEL SERVICIO DE CUIDADO ESTÉTICO DE LAS MANOS»

La calidad del servicio prestado no depende solo del resultado óptimo del trabajo realizado, sino también de la atención percibida por el cliente y de la buena imagen que somos capaces de proyectar.

Calidad en la realización y venta de los servicios

La ética profesional para ofrecer información y asesorar y recomendar seriamente es fundamental para los clientes que quieren someterse a un tratamiento de manicura o belleza de manos. Esto, junto con la buena práctica profesional, son ingredientes básicos para conseguir el objetivo: la satisfacción y fidelización de los clientes.



Calidad en la venta de productos

Para una venta de calidad y la fidelización de los clientes, hay que tener en cuenta:

- Honradez: ofrecer productos no discriminatorios que sean realmente necesarios.
- Valorar el producto con su precio justo; sin valorarlo por encima o por debajo de su precio recomendado.
- Ética: describir los efectos del producto sin mentir ni engañar al cliente.



Parámetros que definen la calidad de los servicios

Efectividad: lograda a través de la obtención de resultados a corto y largo plazo.

Instalaciones: deben ser acogedoras y seguras y estar limpias.

- Mobiliario: debe ser adaptable, adecuado y cómodo.
- Higiene y prevención: estos son elementos clave para la calidad del servicio.
- Adecuación del tratamiento: cada tratamiento debe ser personalizado y estar ajustado a las necesidades y requerimientos del cliente.
- Organización: se refiere a la planificación del trabajo. Control de agenda e inventario y control de horarios de los servicios.

- Imagen personal: se refiere tanto a la apariencia externa como a la actitud y el comportamiento.
- Calidad técnica del servicio: los equipos de trabajo deben estar en perfecto estado, limpios, desinfectados y esterilizados.
- Los productos deben estar en óptimas condiciones de envasado y etiquetado y hay que controlar las fechas de caducidad.
- El protocolo de tratamiento debe estar bien estipulado, con pasos y tiempos de trabajo bien controlados.

La imagen como factor de calidad del servicio

Las instalaciones

- La apariencia física de la empresa: la iluminación, la temperatura, la limpieza y orden, el mobiliario, así como los artículos de promoción, cuyos objetivos son llamar la atención, acercan al cliente al producto y facilitan que compre.
- El ambiente profesional: destacan aspectos como el servicio y trato al cliente, la profesionalidad, la eficacia, la organización y la colaboración entre las personas que forman la empresa.



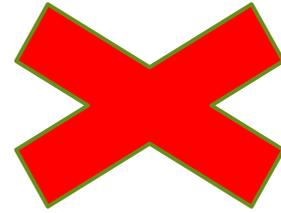
Los profesionales

- Aspecto o imagen del profesional en el trato con los clientes.
- Actitud: disposición, simpatía, dinamismo y entusiasmo.
- Los valores que garantizan la solidez de una empresa: honestidad, credibilidad y confianza.



Actitudes negativas que no se deben mostrar frente a un cliente

- Malos modales o conflictos.
- Criticar o hacer comentarios negativos sobre la empresa, los compañeros u otros clientes.
- Discutir con otros compañeros.
- Bostezos, muestras de cansancio o pereza.



Recepción y atención al cliente

La comunicación con el cliente es el primer paso de la recepción. Debe ser acogedora para que el cliente se sienta cómodo, y hay que prestar especial atención a la comunicación tanto verbal como no verbal. La comunicación no verbal es aquella que se expresa a través de la imagen que ofrecemos, tanto de la empresa como de nosotros mismos, así como del tono y los gestos que acompañan al lenguaje que utilizamos.



Debemos prestar especial atención a aspectos como los siguientes:

- Gesticular adecuadamente, tanto si la persona está tensa como relajada (comportamiento no verbal).
- Escuchar lo que quiere el cliente y sus expectativas sobre el servicio que va a recibir. Informar al cliente de forma precisa y personalizada, creando un clima de confianza, seguridad y esperanza.
- Hacer preguntas breves que aporten más información, mostrar interés y empatía por el cliente.

Tipología de los clientes

- Tímidos: se caracterizan por ser reservados, inseguros y porque prefieren escuchar. En persona, trata de ofrecerles confianza y ayuda.
- Habladores: son comunicativos, abiertos e impulsivos. Durante el tratamiento, trata de ser amable y abierto, breve y educado.
- Excitables: son quisquillosos, exigentes, ofensivos y agresivos. Durante el tratamiento, mantén la calma y escucha.
- Irracionales: negativos, siempre pensando que tienen razón y no objetivos. En un contexto presencial, mantener la calma, llegar a acuerdos y exponer argumentos.
- Escépticos: muy desconfiados; lo cuestionan todo y son directos y críticos. Durante el servicio, actúa con sinceridad y paciencia y transmíteles seguridad.
- Silenciosos: directos al grano, poco diplomáticos. Con educación y brevedad, tomamos las riendas.
- Presuntuosos: orgullosos, engreídos, creen saberlo todo. Durante el servicio, trata de no competir con ellos, actúa con humildad y amabilidad.

Satisfacción de los clientes

Satisfacer las necesidades de los clientes es el principal objetivo de todo profesional y el elemento más importante para gestionar la calidad.

Es fundamental definir el concepto de satisfacción del cliente para cada empresa y para cada servicio, desarrollar sistemas de medición y crear modelos de respuesta inmediata ante posibles insatisfacciones.

Un cliente satisfecho es la base del éxito profesional. Agregar valor a un producto o servicio puede aumentar la satisfacción y la lealtad de los clientes.

Un cliente satisfecho es un cliente fiel. Por tanto, seguirá pidiendo nuestros productos y servicios y favorecerá la captación de nuevos clientes.



Técnicas de fidelización

Estas técnicas nos permiten obtener una mayor fidelización de los clientes.

Las nuevas tecnologías son herramientas eficaces para complementar las técnicas tradicionales de fidelización, basadas en una buena comunicación y relación con los clientes. Entre las técnicas de fidelización más utilizadas se encuentran:

- Envío de ofertas y novedades sobre nuestros productos y servicios.
- Campañas de información y marketing.
- Envío de detalles, felicitaciones, etc.



Se trata de obtener y aprovechar toda la información que podamos recabar sobre nuestros clientes, sus opiniones, deseos y expectativas, para poder ofrecerles productos y servicios de forma satisfactoria.

Evaluación

La mejor evaluación es aquella que nos permite obtener información para poder valorar los resultados de forma objetiva, sacar conclusiones y tomar decisiones.

Se utilizan cuestionarios para evaluar aspectos como: la calidad del servicio, el tiempo de espera, el precio, la atención al cliente, etc.

No siempre son completamente fiables, por lo que debemos complementar esta información con otra adicional, como la obtenida de forma verbal y directa preguntando periódicamente a los clientes.



Desviaciones en la prestación de servicios

Es inevitable que, en ocasiones, nuestro trabajo falle, lo que puede conducir a desviaciones en los resultados esperados. Por ello, es fundamental que tengamos una serie de pautas que nos puedan ayudar a corregir y solucionar estos casos, siempre en busca de la satisfacción del cliente.

Para identificar estas desviaciones, debemos establecer las diferentes etapas por las que pasa el cliente para recibir el servicio. Haremos un análisis de los factores que pueden fallar para así evitar posibles desviaciones del resultado esperado.

Pautas a tener en cuenta:

- Resuelve el problema antes de que el cliente abandone el salón de belleza.
- Intenta resolver el problema y no ignorarlo.
- Cuando un profesional comete un error, además de una disculpa, ofrece una solución satisfactoria para el cliente.
- Trata al cliente con tacto, razonando con educación y amabilidad. No contradigas drásticamente los argumentos del cliente y así evita conflictos y trata de resolverlos con discreción para que no se enteren otros clientes.
- Ten a su disposición hojas de reclamación, en caso de que las soliciten.

El cliente siempre tiene razón. ¿Cómo manejar la queja de un cliente?

- Sé educado y amable. Pide disculpas, actuando siempre con calma.
- Ve directamente al origen del problema, evita conflictos o discusiones.
- Se discreto.
Identifica el error y sugiere una solución: no cobres, haz un descuento u ofrece un servicio gratuito.
- Es nuestra obligación disponer de hojas de reclamación e informar a nuestros clientes de su existencia, con un cartel visible que así lo indique.
- Dispón de un seguro de responsabilidad civil para los casos en los que se nos pida una indemnización.
- Trata de encontrar una solución satisfactoria para el cliente.

Solución: «Creación de una encuesta de satisfacción»

Ejemplo de cuestionario

<p style="text-align: center;">Su opinión es muy importante para nosotros</p> <p style="text-align: center;">Por favor, tómese un poco de tiempo para completar este breve cuestionario.</p> <p style="text-align: center;">Nos ayudará a mejorar nuestros servicios.</p>						
Profesional que lo/la ha atendido (opcional):		Fecha:				
¿Es la primera vez que visita nuestro salón de belleza?		SÍ / NO				
Indique su puntuación, teniendo en cuenta que: 1 es la puntuación más baja y 5 es la más alta.		1	2	3	4	5
1	Las medidas de protección utilizadas por el personal y los clientes cumplen con las medidas sanitarias de prevención frente a la COVID-19.					
2	El área de trabajo, el mobiliario, la decoración y el ambiente son adecuados para el servicio realizado.					
3	La imagen del personal es correcta y profesional. Inspira confianza.					
4	El tiempo de espera y el servicio han sido lo esperado.					
5	Se ha prestado atención a todas sus propuestas y deseos.					
6	La atención ha sido cordial y eficiente en todo momento.					
7	El resultado final ha sido completamente satisfactorio.					
8	El precio con respecto a la calidad del servicio es adecuado.					
9	Le gustaría seguir recibiendo nuestros servicios o probar otros nuevos.					
10	Recomendaría nuestros servicios a otras personas, amigos y familiares con la misma confianza que ha depositado en nosotros.					

Sugerencias de mejora/observaciones:

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



**TRATAMIENTO DE LOS PIES, INCLUYENDO
PEDICURA Y DISEÑO DE UÑAS
[TRATAMIENTOS RELACIONADOS CON LA
BELLEZA]**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



3.3		TRATAMIENTO DE LOS PIES, INCLUYENDO PEDICURA Y DISEÑO DE UÑAS [TRATAMIENTOS RELACIONADOS CON LOS CUIDADOS Y LA BELLEZA]	
Los resultados del aprendizaje corresponden al MEC			MEC 4
Resultados del aprendizaje: la persona es capaz de proporcionar tratamientos para los pies, incluyendo pedicura y diseño de uñas, eligiendo productos apropiados y teniendo en cuenta las necesidades y deseos de los clientes.			Indicadores que lo demuestran
Conocimientos	Habilidades	Responsabilidad y autonomía	
<i>La persona puede</i>	<i>La persona puede</i>	<i>Capacidades comprobadas</i>	<i>Con base en situaciones reales de trabajo</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los diversos tipos y técnicas de tratamiento para los pies y las uñas, también en un idioma extranjero (inglés). • Nombrar las normas básicas de higiene (higiene personal e higiene en un lugar de trabajo). • Recordar diferentes indicaciones y contraindicaciones para aplicar procedimientos cosméticos para el tratamiento de los pies y uñas. • Enumerar los procedimientos, incluidas las técnicas y herramientas, utilizados para el tratamiento de los pies y las uñas. • Describir técnicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar el lugar de trabajo para el tratamiento siguiendo las normas de higiene y seguridad. • Aplicar procedimientos cosméticos para los pies y las uñas relacionados con diferentes indicaciones y contraindicaciones. • Aplicar servicios estéticos básicos (pedicura, incluida la corrección de la forma de la placa ungueal) de acuerdo con los procedimientos, tanto con instrumentos manuales como electromecánicos. • Aplicar diferentes técnicas estéticas para la belleza de las uñas (decoración de 	<ul style="list-style-type: none"> • Sobre la base de las indicaciones recibidas, proporcionar servicios estéticos (pedicura) utilizando diferentes técnicas y equipos, respetando las normas de higiene y seguridad y el tiempo de ejecución y adoptando una actitud amistosa hacia el cliente. • Evaluar la calidad del resultado final del cuidado estético de los pies, así como informar y asesorar al cliente sobre las medidas necesarias para el óptimo mantenimiento de los resultados obtenidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lleva a cabo el diagnóstico de la piel y las uñas de los pies, rellena la ficha del cliente y comunica los resultados al cliente, destacando las indicaciones y contraindicaciones para el tratamiento de los pies (incluyendo las afecciones que requieren tratamiento médico). • Informa al cliente sobre los costes del tratamiento de los pies y su duración. • Informa y consulta con el cliente los pasos y productos para realizar una pedicura (incluyendo el diseño de uñas) de una manera profesional y comprensible. • Asesora sobre los

<p>estéticas para la belleza de las uñas (decoración de uñas).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinguir tratamientos para diferentes tipos de clientes, incl. embarazadas, personas mayores, enfermos de cáncer, personas con intolerancias, etc. • Nombrar alternativas más respetuosas con el medio ambiente a los materiales y herramientas más utilizados. • Enumerar diversas herramientas digitales y programas informáticos para comunicarse con el cliente y para otros fines. 	<p>uñas).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar alternativas más respetuosas con el medio ambiente a los esmaltes de uñas y otros productos. • Utilizar diversas herramientas digitales y programas informáticos para comunicarse con el cliente y para otros fines. 		<p>efectos sobre los pies y las uñas del tratamiento seleccionado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantiene su propia área de trabajo (es decir, luz, espejo, utensilios, equipo, etc.) de acuerdo con las normas de higiene y seguridad antes, durante y después del tratamiento. • Realiza el servicio de acuerdo con los deseos del cliente, teniendo en cuenta las directrices de seguridad y medioambientales. • Evalúa los resultados del tratamiento de los pies y de la aplicación de esmalte de uñas y realiza retoques en caso necesario. • Asesora sobre el cuidado diario de los pies y las uñas y sobre los posibles errores en las rutinas de cuidado diario. • Usa diversas herramientas digitales y programas informáticos para comunicarse con el cliente y para otros fines. • Sugiere alternativas más respetuosas
--	---	--	--

			con el medio ambiente a los esmaltes de uñas y otros productos.
Herramientas de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Observación • Demostración • Caso práctico • Test 		

3.3 Tratamientos de los pies, incluyendo pedicura y diseño de uñas [tratamientos relacionados con los cuidados y la belleza]

Lista de materiales y actividades

1. Caso práctico: «Servicios relacionados con los tratamientos de los pies»
2. Tarea práctica: «Higiene en el lugar de trabajo»
3. Juego de roles, ejercicio escrito: «Rellenar una ficha de cliente»
4. Ejercicio escrito: «Problemas al realizar un tratamiento»
5. Análisis de vídeo, demostración: «Esteticista y cliente hablando sobre tratamientos de los pies»
6. Tarea práctica: «Problemas en las uñas y la piel de los pies»
7. Ejercicio escrito: «Pasos de una pedicura»
8. Demostración: «Arte de uñas de los pies»
9. Tarea práctica: «Aplicación de esmalte en gel»
10. Ejercicio escrito: «Esmaltes de uñas respetuosos con el medio ambiente»
11. Simulación: «Asesoramiento a un cliente sobre tratamientos en casa»
12. Ejercicio escrito: «Pedicura para clientes con necesidades especiales»
13. Ejercicio escrito: «Salón de uñas ecológico»

Objetivo de la unidad

Después de completar esta unidad, podrás ofrecer servicios de tratamiento de los pies realizando todos los procedimientos en un orden establecido y teniendo en cuenta los deseos y necesidades identificados de un cliente.

Competencias transversales tratadas

- Atención al cliente y comunicación
- Procesos de gestión y apoyo
- Gestión del tiempo
- Competencias TIC
- Lenguas extranjeras
- Competencias ecológicas

Habilidades de higiene y seguridad tratadas

- Conocimientos básicos de higiene y seguridad
- Equipos y herramientas en el sector del bienestar
- Desinfección de equipos y mobiliario, esterilización, etc.

Tipología de los materiales y recursos

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> análisis de vídeo <input checked="" type="checkbox"/> simulación <input checked="" type="checkbox"/> demostración <input checked="" type="checkbox"/> tarea práctica <input checked="" type="checkbox"/> juego de roles | <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> caso práctico <input type="checkbox"/> observación en situación de trabajo <input checked="" type="checkbox"/> diálogos <input checked="" type="checkbox"/> ejercicio escrito <input type="checkbox"/> otros: _____ |
|---|---|

Título del material o actividad	1. Caso práctico: «Servicios relacionados con los tratamientos de los pies»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>La actividad se centra en obtener una visión general de los diferentes tipos de tratamientos relacionados con los pies. También puede ayudar a evaluar el nivel de dominio del inglés del alumno si las respuestas se proporcionan en inglés.</p> <p>Paso 1: leer el escenario del caso práctico</p> <p>Paso 2: (individualmente) enumerar diferentes actividades que se podrían ofrecer en el salón (al menos 5).</p> <p>Paso 3: debatir las actividades encontradas y proporcionar explicaciones para cada una de ellas (oralmente).</p> <p>Paso 4: investigar en línea sobre las tendencias relacionadas con los tratamientos para el cuidado de los pies y debatir los hallazgos con otros alumnos.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input checked="" type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caso práctico • Conexión a Internet para la investigación • Notas de papel y lápiz para los alumnos
Tiempo necesario	1 hora
Anexos	Caso práctico: «Servicios relacionados con los tratamientos de los pies»
Solución de la actividad	Lista de tratamientos relacionados con el cuidado de los pies con explicaciones

Caso práctico: «Servicios relacionados con los tratamientos de los pies»

1. Lee el caso práctico y después enumera 5 actividades diferentes que podrían recomendarse al cliente.

Estás trabajando en un salón de belleza que ofrece una gama de diferentes servicios relacionados con el cuidado de los pies. Este día, tu compañera, que normalmente está sentada en la recepción, tiene un asunto familiar importante y te pide que la sustituyas en la recepción hasta que regrese. Aceptas y durante tu tiempo en la recepción, suena el teléfono. En el teléfono, hay una clienta que nunca antes se ha hecho un tratamiento de pies. La clienta te pregunta qué actividades forman parte de un tratamiento de pies. Nombra 5 actividades que ofreces relacionadas con los tratamientos de pies.

2. Debate en clase las actividades que has enumerado.

3. Ahora haz una búsqueda en Internet: ¿cuáles son las tendencias actuales en el cuidado de los pies? Debate en clase.

Solución: «Servicios relacionados con los tratamientos de los pies»

1. Tratamientos cosméticos para el cuidado de los pies¹:

- evaluación de la piel y las uñas, formulario de evaluación
- corte y modelado profesional de las uñas de los pies
- eliminar los engrosamientos de las uñas que no son causados por enfermedades
- limpiar el pliegue ungueal
- eliminar callosidades
- quitar los callos sin sangrado
- llevar a cabo medidas preventivas contra las micosis ungueales
- realizar un masaje preventivo de pies
- preparar un plan de cuidados de los pies para que la clienta realice en casa
- quitar y aplicar esmalte de uñas

¹Das Kosmetikbuch Lernfeld 8, pág. 166, Verlag Handwerk und Technik GmbH, 2016, ISBN 978-3-582-03924-8

Título del material o actividad	2. Tarea práctica: «Higiene en el lugar de trabajo»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad tiene como objetivo evaluar el conocimiento del alumno sobre las normas de higiene y seguridad que deben seguirse antes y después del tratamiento.</p> <p>Paso 1: recibir la tarea.</p> <p>Paso 2: describir oralmente las principales normas de higiene y seguridad.</p> <p>Si es necesario, esta actividad también se puede realizar en inglés (u otro idioma extranjero relevante en el país) para verificar el nivel de competencia del alumno en ese idioma.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	Materiales necesarios: ninguno
Tiempo necesario	20 min
Anexos	
Solución de la actividad	Solución: «Higiene en el lugar de trabajo»

Solución: «Higiene en el lugar de trabajo»

Todas las normas pueden dividirse en normas de higiene personal y para garantizar la higiene y en seguridad en el lugar de trabajo.

Las **normas de higiene personal** incluyen:

- Quitarse todos los anillos, pulseras y relojes.
- Recogerse el pelo, también apartar el flequillo si es demasiado largo.
- Ponerse un gorro para el pelo.
- Ponerse gafas de seguridad cuando se utilicen dispositivos de técnicas húmedas.
- Ponerse una bata, que, por supuesto, debe estar lavada y planchada.
- Ponerse una mascarilla, debe cubrir la nariz y la boca.
- Lavarse bien las manos con agua tibia y jabón.
- Desinfectarse las manos, frotar aproximadamente 3 ml de desinfectante de manos por todas partes (también en las uñas, los pulgares y entre los dedos) durante al menos 30 segundos.
- Ponerse guantes.

Seguridad en el lugar de trabajo

Un lugar de trabajo se ha preparado adecuadamente si no falta nada durante el tratamiento y el esteticista que trata al cliente no tiene que abandonar el lugar.

La regla de higiene principal dice que todas las superficies e instrumentos deben estar desinfectados, limpios y, en caso necesario, esterilizados.

Todos los instrumentos necesarios, herramientas de fresado y materiales de soporte se colocan en un carro lateral; hay toallas limpias disponibles. Las superficies del carro están cubiertas con telas. Además, dependiendo del tipo de procedimiento, se debe disponer de productos para el cuidado, como aceite para uñas, crema para uñas, peeling o crema de masaje.

Si se planea la aplicación de esmalte de uñas, también debe haber alcohol isopropílico al 70 %, quitaesmalte, capa base y el esmalte de uñas deseado.

En el lavabo, se debe preparar una palangana para pies, una bolsa para los residuos suficientemente grande (alrededor de 50 l) y una esencia de baño adecuada. Si es necesario, también debe estar disponible un relleno para las uñas y el equipo adecuado para el modelado de las uñas de los pies.

Cuando el cliente está sentado en la mesa de tratamiento, lo primero que debe hacer es desinfectarle los pies.

Después del procedimiento, el esteticista se deja los guantes puestos y lleva a cabo los siguientes pasos:

- Desinfectar todas las superficies de trabajo (en el carro, la mesa de trabajo, la silla).
- Lavar las telas a 90 °C.
- Limpiar y desinfectar el cubo de basura, la palangana para pies y el fregadero.
- Mantener todos los instrumentos durante 15 minutos en un baño con una%-s solución de desinfección (dependiendo del tipo de producto), limpiarlos mecánicamente, enjuagarlos, secarlos y esterilizarlos si es necesario.
- Quitarse los guantes. Desinfectar y lavarse las manos.
- Al final del día, desinfectar y fregar el suelo.

Título del material o actividad	3. Juego de roles, ejercicio escrito: «Rellenar una ficha de cliente»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Este ejercicio tiene como objetivo verificar la capacidad de un alumno para realizar una inspección visual de los pies de un cliente y rellenar una tarjeta de cliente. Debe llevarse a cabo en parejas, donde los alumnos se turnan para inspeccionarse los pies unos a otros y rellenar la ficha de cliente.</p> <p>Paso 1: el alumno que desempeña el papel de esteticista inspecciona los pies del cliente.</p> <p>Paso 2: el alumno que desempeña el papel de esteticista rellena una ficha de cliente.</p> <p>Paso 3: cambio de roles.</p> <p>Paso 4: el alumno que desempeña el papel de esteticista inspecciona los pies del cliente.</p> <p>Paso 5: el alumno que desempeña el papel de esteticista rellena una ficha de cliente.</p> <p>Si es necesario, esta actividad también se puede realizar en inglés (u otro idioma extranjero relevante en el país) para verificar el nivel de competencia del alumno en ese idioma.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input checked="" type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enunciado del ejercicio • Lápiz
Tiempo necesario	30 min
Anexos	Ejercicio: «Rellenar una ficha de cliente»
Solución de la actividad	

Ejercicio: «Rellenar una ficha de cliente»

Este ejercicio debe completarse en parejas. Hacer turnos para inspeccionar los pies del otro y rellenar la ficha de cliente:

Información general			
Nombre, Apellido			
Dirección			
Número de teléfono			
Fecha de nacimiento			
Ocupación			
Deseos del cliente			
Antecedentes médicos			
Cambios en la piel y las uñas	Evaluación de los pies y las uñas		
	Pie izquierdo	Pie derecho	Fecha/estado actual
Uñas engrosadas o deformadas			
Micosis ungueal			
Pliegue ungueal con callos			
Uñas encarnadas/rizadas			
Uña fuertemente lesionada			
Otros Cambios			
Piel callosa			
Callos			
Grietas			
Verrugas			
Micosis cutánea			
Deformaciones del pie y los dedos del pie	Pie izquierdo	Pie derecho	Fecha/estado actual
Pie valgo			
Pie con poco puente			
Ensanchamiento del pie			
Pie plano			
Hallux valgus			
Digitus superductus			
Dedo del pie en martillo			
Dedos del pie caídos			

Estado general de las uñas de los pies	
Estado general de la piel	
Tratamientos requeridos:	
Recomendaciones/ventas:	

Título del material o actividad	4. Ejercicio escrito: «Problemas al realizar un tratamiento»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad se centra en reaccionar ante una situación no estándar. Los alumnos deben responder educadamente a un cliente mientras toman en consideración las frases para la comunicación escrita. El objetivo es no poner en peligro la relación con el cliente. Al escribir el correo electrónico en línea y enviarlo, los alumnos también mejoran sus competencias digitales. También puede ayudar a evaluar el nivel de dominio del inglés del alumno si las respuestas se proporcionan en inglés.</p> <p>Paso 1: leer el caso práctico y el correo electrónico.</p> <p>Paso 2: lluvia de ideas sobre cómo reaccionar (ejercicio grupal), también teniendo en cuenta las experiencias propias de los alumnos en situaciones similares.</p> <p>Paso 3: (individualmente) preparar una respuesta escrita tomando en consideración los aspectos formales (usando la plantilla).</p> <p>Paso 4: leer las respuestas escritas en grupo.</p> <p>Paso 5: mejorar las habilidades digitales escribiendo correos electrónicos en ordenadores/tabletas/teléfonos y enviándolos a otros estudiantes o al formador.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input checked="" type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caso práctico con correo electrónico • Plantilla vacía para el correo electrónico • Conexión a Internet, cuentas de correo electrónico • Papel y lápiz para los alumnos
Tiempo necesario	30 min
Anexos	Ejercicio: «Problemas al realizar un tratamiento» (correo electrónico) Plantilla de correo electrónico
Solución de la actividad	Solución: «Problemas al realizar un tratamiento» (sugerencias de posibles correos electrónicos de respuesta)

Ejercicio: «Problemas al realizar un tratamiento»

1. Lee el siguiente correo electrónico que recibiste poco después de la llamada telefónica con la clienta que hizo una cita para un tratamiento integral para el cuidado de los pies.

De:	mariameyer@samplemail.com
Para:	salon@skillsforwellness.com
cc:	
Asunto:	Mi cita la semana que viene
<p>Estimada Sra. Schneider,</p> <p>Acabamos de hablar por teléfono y quería darle las gracias una vez más por la información proporcionada sobre los diferentes tratamientos para el cuidado de los pies.</p> <p>Tengo muchas ganas de recibir mi tratamiento para el cuidado de los pies la próxima semana, el jueves, a las 3:30 p. m.</p> <p>Sólo quería informarle de que actualmente tengo una pequeña herida abierta en el pie derecho. Espero que no sea un problema, realmente no es nada, solo necesito tomar algunos medicamentos y probablemente pueda quitarme el vendaje el próximo domingo.</p> <p>¡Nos vemos el jueves!</p> <p>Atentamente, Maria Meyer</p>	

2. Debate con los otros alumnos y el capacitador lo que sugerirías y por qué.
3. Escribe un correo electrónico a la Sra. Meyer tratando de no poner en peligro la relación con la clienta potencial.

De:	
Para:	
cc:	
Asunto:	
<p></p>	

ENVIAR

4. Compara las respuestas escritas en clase.
5. Ahora escribe el correo electrónico en línea y envíalo a tus compañeros de clase o al capacitador.

Solución: «Problemas al realizar un tratamiento»

1. Debes informar amablemente a la clienta de que no es recomendable realizar el tratamiento en este momento (ya que no se te permite hacerlo) y aconsejarle que consulte a un podólogo profesional. Tu respuesta podría ser algo así:

De:	salon@skillsforwellness.com
Para:	mariameyer@samplemail.com
cc:	
Asunto:	RE: Mi cita la semana que viene
<p>Estimada Sra. Meyer:</p> <p>Muchas gracias por su correo electrónico.</p> <p>Lamento mucho lo de su lesión. Desafortunadamente, no estoy segura de que sea posible llevar a cabo su cita la próxima semana, ya que legalmente no se nos permite realizar tratamientos para los pies cuando hay heridas abiertas.</p> <p>Solo por seguridad, le sugiero que vaya a ver a un podólogo. Le recomendaría al Sr. Johnson, puede ponerse en contacto con él en el 0123 456 789 00.</p> <p>¿Qué le parecería programar otra cita para dentro de un mes, por ejemplo, el jueves, xx.xx.2021 a las 3:30 pm para un tratamiento de cuidados?</p> <p>Por favor, póngase en contacto conmigo para concretar los detalles.</p> <p>Saludos cordiales,</p> <p>...</p>	
ENVIAR	

Título del material o actividad	5. Análisis de vídeo, demostración: «Esteticista y cliente hablando sobre tratamientos de los pies»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad se centra en las habilidades profesionales en combinación con las habilidades digitales. Los alumnos ven el vídeo (sin audio) y observan el procedimiento de un tratamiento de cuidado de los pies, mientras examinan de cerca las reacciones de la clienta y de la esteticista. Los alumnos describen cómo cambia la relación durante el vídeo e intentan encontrar posibles razones para ello, debatiendo si la reacción de la clienta estaba justificada.</p> <p>Paso 1: ver el vídeo (sin audio) (03:00 – 06:21).</p> <p>Paso 2: analizar lo que los alumnos han visto en el vídeo.</p> <p>Paso 3: lluvia de ideas – encontrar las razones de la reacción de la clienta.</p> <p>Paso 4: trabajar en grupos de 3 personas – escribir un guion para un posible doblaje.</p> <p>Paso 5: grabar el doblaje.</p> <p>Paso 6: debatir en clase sobre los doblajes preparados.</p> <p>Paso 7: ver el vídeo original con audio.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	Material necesario: <ul style="list-style-type: none"> ● Vídeo ● Conexión a Internet para acceder al vídeo de YouTube ● Dispositivo de grabación de audio (por ejemplo, smartphone) ● Papel y lápiz para los alumnos
Tiempo necesario	2 horas
Anexos	<p>Diálogo 5 Cuidado de manos y pies https://www.youtube.com/watch?v=QIHSQS2xBP8&list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq&index=19</p>
Solución de la actividad	Solución: «Esteticista y cliente hablando sobre tratamientos de los pies»

4. Graba el doblaje del vídeo. A continuación, presenta tu doblaje en clase antes de ver el vídeo original con audio.

Solución: «Esteticista y cliente hablando sobre tratamientos de los pies»

Esta es la transcripción escrita del vídeo, sin embargo, varias soluciones diferentes son posibles.

Hablantes:

Hablante B: Sra. Ward – Clienta

Hablante C: Isabel – Esteticista, experta en uñas

Hablante D: Angela – Gerente, esteticista

A Vale, está bien. Bueno, antes de seguir, le pediría que se quitara los zapatos y entonces iré a buscar el cuenco de pedicura.

B ¡Claro!

A: Oh. Me temo que las uñas de sus pies parecen estar escamadas y también hay algo de decoloración. Si no le importa que le pregunte, cuando va a nadar, ¿se seca siempre bien los pies?

B ¿A qué se refiere?

C Bueno, parece que podría tener una infección fúngica en las uñas de los pies.

B Vale, no, lo siento, ¡es imposible! ¿Seguro?

C Oh, no es nada de lo que preocuparse, no; lo que podría hacer es usar un par de tijeras diferentes para recortar alrededor del área afectada y luego aplicar una pintura antifúngica. De esa manera, evitará que la infección se propague a las otras uñas.

B ¿Infección? Bueno, a ver, creo que ahora mismo está siendo un poco maleducada, vale, un poco desconsiderada. Creo que igualmente ya no quiero que me haga la pedicura, ¿vale?

C Oh, Sra. Ward, lo siento.

B ¿Está la encargada?

C No quería disgustarla, Sra. Ward. Pido disculpas. Simplemente estaba buscando la mejor manera de mejorar hoy sus uñas de los pies.

B Por favor, déjeme hablar con la encargada.

C Enseguida, Sra. Ward.

D Hola, Sra. Ward. He oído que está muy descontenta con cómo va su tratamiento. ¿Cuál es el problema?

B Hm. A ver, creo que me han tratado de forma muy irrespetuosa. Su técnica de uñas estaba sugiriendo que tengo malos hábitos de higiene. Creo que está siendo bastante insensible y me ha hecho sentir muy incómoda, la verdad.

D Siento mucho oír eso, Sra. Ward. Permítanme disculparme en su nombre y en el de nuestro salón. ¿Qué le parece si hablo con Isabel ahora mismo y termino el tratamiento yo misma?

B Vale.

D ¿Hay algo más que pueda hacer para que se sienta cómoda?

B No, así estará bien, gracias. Está bien que me haya escuchado, ¿me entiende?

D De nada.

B Gracias.

Título del material o actividad	6. Tarea práctica: «Problemas en las uñas y la piel de los pies»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad se centra en explorar diferentes tipos de uñas infectadas. Los alumnos examinan las posibles causas de ello y los posibles tratamientos que favorecen un proceso de curación rápido. Además, los alumnos (junto con un compañero) piensan en otra posible infección, sus causas y tratamientos, y diseñan tarjetas similares a las otras de los ejercicios (si el ejercicio se lleva a cabo en un entorno en línea, los alumnos pueden, por ejemplo, usar una presentación de PowerPoint en lugar de las tarjetas). Si a los alumnos no se les ocurre ninguna otra infección, pueden consultar en Internet.</p> <p>Paso 1: leer las diferentes tarjetas. Paso 2: resolver el ejercicio en parejas. Paso 3: lluvia de ideas sobre otras infecciones (si es necesario, consulta). Paso 4: diseñar las tarjetas (o la presentación de PowerPoint). Paso 5: presentar las tarjetas (o la presentación) y comparar el ejercicio de clasificación con las soluciones.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Enunciado del ejercicio ● Conexión a Internet para la consulta ● Carteles/tarjetas y lápiz para los alumnos
Tiempo necesario	1 hora
Anexos	Ejercicio: «Problemas en las uñas y la piel de los pies»
Solución de la actividad	Solución: «Problemas en las uñas y la piel de los pies» Sugerencias de otras infecciones

Ejercicio: «Problemas en las uñas y la piel de los pies»

1. Lee las diferentes tarjetas y trabaja con un compañero para relacionarlas correctamente.³



³La información de las tarjetas se basa en el siguiente libro: Das Kosmetikbuch Lernfeld 8, pág. 166 , Verlag Handwerk und Technik GmbH, 2016, ISBN 978-3-582-03924-8



E: JUANETES



F: VERRUGAS

1.



- trastorno circulatorio y metabólico
- nutrición inadecuada de toda la zona ungueal
- psoriasis
- lesión previa
- a veces genético

2.



- cuidado incorrecto, por ejemplo, cortar los márgenes de las uñas o realizar una limpieza inadecuada
- calzado inadecuado
- factores genéticos o de salud

3.



- presión constante sobre un área localizada
- zapatos estrechos
- deformidad del pie o de los dedos del pie

4.



- infección con dermatofitos por uñas dañadas
- las deficiencias de salud lo favorecen

		<ul style="list-style-type: none"> • principalmente debido a la infección por hongos de la piel circundante de los dedos del pie • los zapatos ajustados pueden conducir a esto 	
5.		6.	
	<ul style="list-style-type: none"> • carga mecánica/fricción en una superficie extensa • zapatos estrechos • deporte de alta intensidad • uso de zapatos sin calcetines • posición anómala de los dedos del pie o de los pies 		<ul style="list-style-type: none"> • infección viral que produce reproducción múltiple de queratinocitos • caminar descalzo – incl. en gimnasios y piscinas • sistema inmunitario débil, neurodermitis, trastornos hormonales • sudoración excesiva de los pies
	U		V
			
	<ul style="list-style-type: none"> • el esteticista no puede hacer ningún tratamiento, pero debe aconsejar al paciente que consulte a un podólogo/médico 		<ul style="list-style-type: none"> • debe eliminarse con un bisturí cada 4 semanas y pulirse hasta que quede suave • evitar preferentemente los baños de pies (ya que se puede despegar demasiada piel) y tratar la piel seca • no llegar a la piel de color rosa, debe haber una capa protectora
	W		X

 <ul style="list-style-type: none"> • solo se pueden tratar las formaciones duras sin inflamación • se pueden quitar con diferentes herramientas, por ejemplo, una punta de bisturí, cortadores de cutículas, fresa hueca o fresa elevada evitar el sangrado 	 <ul style="list-style-type: none"> • se responsable, porque puede ser muy doloroso para el cliente • tecnología de cierre • técnica de taponamiento
 <p style="text-align: right;">Y</p> <ul style="list-style-type: none"> • los esteticistas no están autorizados a tratar esto • aconsejar una visita al médico para obtener un diagnóstico específico • se extirpan quirúrgicamente o con crioterapia • la recuperación completa no siempre es posible 	 <p style="text-align: right;">Z</p> <ul style="list-style-type: none"> • desinfectar las uñas • eliminar el engrosamiento uniformemente con fresas de carburo en forma de rueda o de bala • retirar las partes sueltas de las uñas o las astillas con tenazas de esquina • quizás modelado de uñas

2. Junto con tu pareja, trata de pensar en otra posible infección que no se ha mencionado anteriormente. También puedes investigar en línea, si es necesario.
3. Ahora intente diseñar tarjetas similares a las de los ejemplos. Puedes hacerlo sin conexión (usando lápiz y papel) o puedes usar una herramienta digital, por ejemplo, PowerPoint, para hacerlas más atractivas visualmente.

-
-
4. Presenta tus tarjetas frente a la clase.

Solución: «Problemas en las uñas y la piel de los pies»

1. Ejercicio de clasificación

- A – 4 – U
- B – 1 – Z
- C – 2 – X
- D – 5 – V
- E – 3 – W
- F – 6 – Y

2. Ejemplo para otra tarjeta⁴:

- Enfermedad de las uñas: Onicogriposis (uña de cuerno de carnero)
- Causas: traumatismos en el pie (por ejemplo, lesionarse el pie o usar zapatos demasiado pequeños todos los días), infección por hongos, psoriasis, enfermedad vascular periférica (las arterias de las piernas acumulan placa, ictiosis que dificulta que el cuerpo se desprenda de las células muertas de la piel, complejo de esclerosis tuberosa que a menudo se muestra a través de la deformación de las uñas)
- Tratamiento: dependiendo de la causa, por ejemplo, uso de zapatos adecuados, cremas, cirugía

⁴Información tomada de The Healthline (2021) <https://www.healthline.com/health/onychogryphosis>

Título del material o actividad	7. Ejercicio escrito: «Pasos de una pedicura»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad se centra en la secuencia de un tratamiento de pedicura. Los alumnos deben identificar el orden correcto que se debe seguir al realizar un tratamiento de pedicura. Los alumnos trabajan en parejas. Además, explican cada uno de los pasos en detalle, un compañero elige un paso, el otro elige otro, hasta que todos los pasos estén cubiertos. Los compañeros escriben 3 palabras/oraciones clave en cada paso explicando lo que es importante en esta fase.</p> <p>Paso 1: clasificar las tarjetas para identificar el orden correcto. Paso 2: proporcionar una explicación a cada paso. Paso 3: escribir una descripción general. Paso 4: intercambiar ideas con todo el grupo.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input checked="" type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	Material necesario: <ul style="list-style-type: none"> • Enunciado del ejercicio • Papel y lápiz para los alumnos
Tiempo necesario	40 min
Anexos	Ejercicio: «Pasos de una pedicura»
Solución de la actividad	Solución: «Pasos de una pedicura»

Ejercicio: «Pasos de una pedicura»

1. Lee las siguientes tarjetas, cada una representa una actividad relacionada con una pedicura. Trabaja con un compañero para ponerlas en el orden correcto.
2. Trabaja con tu pareja: cada uno de vosotros elige un paso y se lo explica en detalle a la pareja. Luego, el compañero elige un paso y lo explica. Continúa hasta que hayáis hablado sobre todos los pasos (por ejemplo, mencionad todos los pasos de preparación de un lugar de trabajo, explicad cómo aplicar el esmalte de uñas, nombrad los cinco pasos diferentes al trabajar en las uñas, etc., siempre tened en cuenta los aspectos relacionados con el medio ambiente cuando sea posible).
3. Ahora intentad asignar 3 palabras clave a cada uno de los pasos que describan lo que se hace en esa actividad.
4. Presentad vuestras palabras clave en clase.

Aplicación de esmalte de uñas

Palabras clave:



Preparación del lugar de trabajo

Palabras clave:



Asesorar al cliente sobre los cuidados en casa

Palabras clave:



Trabajar con las uñas

Palabras clave:



Ofrecer al cliente un baño de pies para relajarse

Palabras clave:



Tratamiento de la córnea

Palabras clave:



Realización de una evaluación de los pies y las uñas

Palabras clave:



Llevar a cabo medidas de cuidado

Palabras clave:



Aplicar medidas de seguimiento

Palabras clave:



Solución: «Pasos de una pedicura»

1. Orden correcto de los pasos⁵:
 1. Preparación del lugar de trabajo
 2. Realización de una evaluación de los pies y las uñas
 3. Ofrecer al cliente un baño de pies para relajarse
 4. Trabajar con las uñas
 5. Tratamiento de la córnea
 6. Llevar a cabo medidas de cuidado
 7. Aplicación de esmalte de uñas
 8. Asesorar al cliente sobre el cuidado en el hogar

2. Aspectos que deben mencionarse relacionados con cada paso (también las palabras clave):
 1. Preparación del lugar de trabajo
 - Higiene en el lugar de trabajo (por ejemplo, sin anillos, lavarse y desinfectarse las manos, guantes, cabello recogido, etc.)
 - Preparar herramientas, paños, sábanas, etc.
 - Preparación de productos (bañera para pies, lociones, etc.)
 2. Realización de una evaluación de los pies y las uñas
 - Quitar el esmalte de uñas
 - Observar cambios patológicos (sin diagnóstico, solo anotar)
 - Preparación del plan de tratamiento
 3. Ofrecer al cliente un baño de pies para relajarse
 - Preparación de la bañera para pies
 - Seleccionar la esencia de baño en función de las necesidades del cliente (por ejemplo, baño refrescante con vinagre de manzana para los pies que sudan)
 - Secado cuidadoso de los pies (también entre los dedos de los pies)
 4. Trabajar con las uñas
 - Extracción de la placa de la uña con la fresadora
 - Cortar las uñas
 - Modelar las uñas
 - Rectificar la placa de las uñas
 - Limpiar las cutículas y el lecho ungueal
 5. Tratamiento de la córnea
 - Trabajar primero las córneas engrosadas (por ejemplo, en los talones) con un bisturí
 - Trabajar capa a capa
 - No quitar demasiado (protección de la presión al caminar)
 - Utilizar un pulidor de diamante
 - No trabajar demasiado tiempo en un solo lugar (es doloroso para el cliente)
 6. Llevar a cabo medidas de cuidado
 - Aceite de uñas
 - Masaje de pies
 - Peeling

⁵La información se basa en el siguiente libro: Das Kosmetikbuch Lernfeld 8, pág. 173-191, Verlag Handwerk und Technik GmbH, 2016, ISBN 978-3-582-03924-8

- Mascarillas
- Tratamiento con parafina
- 7. Aplicación de esmalte de uñas
 - Limpiar las uñas con un pañuelo limpiador
 - Esparcidor de los dedos de los pies
 - Desengrasante de uñas
 - Aplicación de la capa base (protección, mayor durabilidad del esmalte de uñas, alisado de las uñas)
 - Aplicar el esmalte de uñas (colocar el pincel en el medio de la uña, volver a ponerlo en el lecho ungueal, movimiento de la pincelada hacia adelante hasta la punta de la uña, lado derecho, lado izquierdo)
 - Si es necesario, usar un lápiz corrector
 - Esperar al menos 10 minutos antes de ponerse los zapatos
- 8. Asesorar al cliente sobre el cuidado en el hogar
 - Limpieza de los pies (al menos una vez al día, secando cuidadosamente)
 - Baños de pies (no a diario, temperatura no superior a los 36 grados centígrados, baños de refrigeración en caso de venas varicosas)
 - Eliminación de la córnea (al menos semanalmente, tener cuidado con las grietas)
 - Aplicar crema (mejor después de cada limpieza, aplicación de cremas para satisfacer las necesidades de los pies)
 - Mascarillas (especialmente para pies secos, por la noche después de la limpieza, capa gruesa de crema, ponerse los calcetines)
 - Cuidado de las uñas (acortar las uñas, no cortar las uñas)
- 9. Aplicar medidas de seguimiento
 - Áreas de tratamiento de limpieza y desinfección
 - Desinfectar los instrumentos
 - Vaciar el cubo de basura
 - Quitarse los guantes, desinfectarse las manos

Título del material o actividad	8. Demostración: «Arte de uñas de los pies»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad tiene como objetivo comprobar la capacidad del alumno para crear varios diseños en las uñas de los pies. Dependiendo de la cantidad de tiempo disponible, el alumno puede crear uno o varios diseños en el dedo gordo del pie de un modelo aplicando varias técnicas: utilizando elementos decorativos (brillantes, rayas, lentejuelas, pegatinas, cuentas, etc.); arte de uñas pintado a mano; aerografía; creación de relieves con mezclas de acrílico.</p> <p>Paso 1: seleccionar un diseño a crear (por el evaluador).</p> <p>Paso 2: pensar en un diseño, seleccionar los productos necesarios (por el alumno).</p> <p>Paso 3: realizar el diseño de uñas desarrollado en las uñas de los pies de un modelo.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Separadores de dedos, capa base, esmalte de uñas, recubrimiento superior, pinzas, palitos de madera de naranjo, lámina de papel de aluminio, toallas de papel, paleta de papel, pinceles para uñas, líquido acrílico, pinturas acrílicas, polvos acrílicos, brillantes, rayas, lentejuelas, pegatinas, cuentas (la selección de materiales depende del tipo de diseño seleccionado)
Tiempo necesario	30 min – 2 horas (dependiendo de la cantidad de diseños a crear)
Anexos	Ejercicio: «Arte de uñas de los pies»
Solución de la actividad	Solución: «Arte de uñas de los pies»

Ejercicio: «Arte de uñas de los pies»

Realiza uno o varios de los siguientes diseños de uñas de los pies (previo acuerdo con tu evaluador) en el dedo gordo del pie de un modelo:

- aplica elementos decorativos (brillantes, rayas, lentejuelas, pegatinas, cuentas, etc.)
- arte de uñas pintado a mano
- aerografía
- creación de relieve con mezclas acrílicas

Solución: «Arte de uñas de los pies»

Así es como podrían ser los posibles diseños de las uñas de los pies:



Elementos decorativos



Pintura a mano



Aerógrafo



Acrílico en relieve

Fuentes:

<https://www.styleoholic.com/toe-nails-designs/>

<https://diydecorcrafts.com/summer-pedicure-ideas/>

<https://fineadviser.com/w/pedicure/46117>

https://www.flickr.com/photos/negril_nailart/5022168936/in/photostream/

Título del material o actividad	9. Tarea práctica: «Aplicación de esmalte en gel»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad tiene como objetivo verificar el conocimiento del alumno sobre la aplicación del esmalte en gel en las uñas de los pies, desde la eliminación del esmalte en gel antiguo hasta la aplicación del aceite de cutículas en las uñas de los pies recién pintadas.</p> <p>Paso 1: ver un vídeo sin sonido y tomar notas.</p> <p>Paso 2: ver el vídeo sin sonido y explicar lo que se está mostrando (describiendo el procedimiento, las herramientas utilizadas, etc.).</p> <p>Paso 3: ver el vídeo con sonido, comparando la propia respuesta con la voz en off del vídeo.</p> <p>Si es necesario, esta actividad también se puede realizar en inglés (u otro idioma extranjero relevante en el país) para verificar el nivel de competencia del alumno en ese idioma.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ordenador portátil o teléfono móvil con acceso a Internet • Lápiz, hoja de papel
Tiempo necesario	30 min
Anexos	<p>Pedicura en gel con tutorial de diseño https://www.youtube.com/watch?v=Hbh6Z98Q0pc</p>
Solución de la actividad	

Título del material o actividad	10. Ejercicio escrito: «Esmaltes de uñas respetuosos con el medio ambiente»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad se centra en la sostenibilidad en los productos de belleza. Especialmente los milenials se preocupan a menudo por el medio ambiente. Con el fin de preparar a los alumnos en este campo, deben informarse sobre la inocuidad ambiental de los esmaltes de uñas. Los alumnos crean una presentación y la exponen en clase, lo que fortalece sus habilidades de presentación y, a su vez, podría mejorar su manejo con los clientes.</p> <p>Paso 1: debatir el tema en clase.</p> <p>Paso 2: realizar las investigaciones sobre la inocuidad ambiental de los esmaltes de uñas.</p> <p>Paso 3: preparar una presentación (incluyendo los riesgos, los problemas y las alternativas).</p> <p>Paso 4: presentación, reflexión y retroalimentación.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input checked="" type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ordenadores o tabletas con conexión a Internet y PowerPoint (o similar) • Papel y lápiz para los alumnos
Tiempo necesario	1 h 10 min
Anexos	Ejercicio: «Esmaltes de uñas respetuosos con el medio ambiente»
Solución de la actividad	Lista de posibles aspectos que podrían mencionarse

Ejercicio: «Esmaltes de uñas respetuosos con el medio ambiente»

1. Debate con los otros alumnos el tema de los esmaltes de uñas respetuosos con el medio ambiente.
¿Por qué es importante? ¿Qué sustancias deberían evitarse? ¿Cómo se desecha el esmalte de uñas?
¿Qué hay de la eliminación del esmalte de uñas?

2. Investiga sobre los esmaltes de uñas respetuosos con el medio ambiente.
3. Prepara una presentación sobre tus hallazgos (por ejemplo, los riesgos, los problemas, las alternativas, las tendencias actuales).
4. Presenta tus hallazgos y coméntalos con los demás alumnos.

Solución: «Esmaltes de uñas respetuosos con el medio ambiente»

Soluciones individuales; sin embargo, diferentes sitios web pueden servir como inspiración, por ejemplo, <https://zerowastememoirs.com/zero-waste-nail-polish/>⁶

⁶ Zero Waste Memoirs (2021): <https://zerowastememoirs.com/zero-waste-nail-polish/>

Título del material o actividad	11. Simulación: «Asesoramiento a un cliente sobre tratamientos en casa»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad se centra en los aspectos relacionados con las ventas después de un tratamiento. Los alumnos trabajan en parejas y asumen los roles del cliente y el esteticista. Al realizar el juego de roles, es importante que los alumnos tengan en cuenta los aspectos relacionados con el cliente y las ventas.</p> <p>Paso 1: leer las tarjetas de juego de roles y seleccionar los roles. Paso 2: practicar el juego de roles. Paso 3: presentar el juego de roles.</p> <p>Si es necesario, esta actividad también se puede realizar en inglés (u otro idioma extranjero relevante en el país) para verificar el nivel de competencia del alumno en ese idioma.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas del juego de roles • Papel y lápiz para los alumnos
Tiempo necesario	45 min
Anexos	Ejercicio: «Asesoramiento a un cliente sobre tratamientos en casa» (tarjetas del juego de roles)
Solución de la actividad	Solución: «Asesoramiento a un cliente sobre tratamientos en casa»

Ejercicio: «Asesoramiento a un cliente sobre tratamientos en casa»

1. Trabajar en parejas. Cada uno debe leer la tarjeta del juego de roles individualmente.
2. Practica el juego de roles junto con tu pareja. No olvides incluir frases amables, hacer preguntas y decir adiós cuando termine la conversación.
3. Presenta el juego de roles frente a los otros alumnos y ofrece retroalimentación a las otras presentaciones.

CLIENTE

Eres un hombre de 35 años que trabaja a tiempo completo. Estás muy contento con tu tratamiento y le preguntas al esteticista qué podrías hacer en casa para cuidar tus pies. Cuando el esteticista te dé algunos consejos, pide más detalles (efectos, con qué frecuencia, qué productos...). Después de haber recibido los consejos, agradece al esteticista y despídete.

ESTETICISTA

Terminas el tratamiento con tu cliente y le preguntas si está satisfecho. Antes de irse, el cliente te pide asesoramiento sobre los tratamientos en casa. Menciona diferentes aspectos relacionados con la limpieza de los pies, los baños de pies, la eliminación de la córnea, la aplicación de lociones y mascarillas y el tratamiento de las uñas. Cuando el cliente esté

Solución: «Asesoramiento a un cliente sobre tratamientos en casa»

Soluciones individuales; sin embargo, es necesario que los alumnos mencionen lo siguiente sobre los tratamientos para el cuidado de los pies en el hogar⁷:

- Limpieza de los pies (al menos una vez al día, secando cuidadosamente)
- Baños de pies (no a diario, temperatura no superior a los 36 grados centígrados, baños de refrigeración en caso de venas varicosas)
- Eliminación de la córnea (al menos semanalmente, tener cuidado con las grietas)
- Aplicar crema (mejor después de cada limpieza, aplicación de cremas para satisfacer las necesidades de los pies)
- Mascarillas (especialmente para pies secos, por la noche después de la limpieza, capa gruesa de crema, ponerse los calcetines)
- Cuidado de las uñas (acortar las uñas, no cortar las uñas)

⁷La información se basa en el siguiente libro: Das Kosmetikbuch Lernfeld 8, pág. 191, Verlag Handwerk und Technik GmbH, 2016, ISBN 978-3-582-03924-8

Título del material o actividad	12. Ejercicio escrito: «Pedicura para clientes con necesidades especiales»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad tiene como objetivo verificar el conocimiento del alumno sobre cómo realizar una pedicura en clientes con necesidades especiales. El alumno debe anotar los puntos clave a considerar al realizar un tratamiento en tres tipos de clientes: personas con diabetes, pacientes con cáncer y mujeres embarazadas.</p> <p>Paso 1: recibir el enunciado y leer la tarea.</p> <p>Paso 2: responder por escrito.</p> <p>Si es necesario, esta actividad también se puede realizar en inglés (u otro idioma extranjero relevante en el país) para verificar el nivel de competencia del alumno en ese idioma.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enunciado del ejercicio • Lápiz
Tiempo necesario	30 min
Anexos	Ejercicio: «Pedicura para clientes con necesidades especiales»
Solución de la actividad	Solución: «Pedicura para clientes con necesidades especiales»

Ejercicio: «Pedicura para clientes con necesidades especiales»

Responde las preguntas a continuación.

1. ¿Está permitido que las personas con diabetes se hagan una pedicura? En caso afirmativo, ¿qué debes tener en cuenta al realizar el tratamiento?

2. ¿Está permitido que los pacientes con cáncer se hagan una pedicura? En caso afirmativo, ¿qué debes tener en cuenta al realizar el tratamiento?

3. ¿Está permitido que las mujeres embarazadas se hagan una pedicura? En caso afirmativo, ¿qué debes tener en cuenta al realizar el tratamiento?

Solución: «Pedicura para clientes con necesidades especiales»

1. Por lo general, las personas con diabetes pueden hacerse una pedicura, pero se deben tomar precauciones adicionales. El flujo sanguíneo de las personas con diabetes generalmente se reduce, lo que lleva a una piel seca y frágil que es propensa a infecciones y tarda más en sanar. La hiperglucemia también puede causar daño nervioso llamado neuropatía diabética que causa entumecimiento, de modo que un diabético puede ni siquiera notar una erupción o llaga. Los puntos clave a considerar al realizar una pedicura en una persona con diabetes son los siguientes:

- Es recomendable preguntar a cada cliente si tiene diabetes o no. Incluso si no son diabéticos, se recomienda tener en cuenta los síntomas potencialmente relacionados con la diabetes: piel apegaminada, acumulación de piel muerta alrededor de los pliegues de las uñas, acumulación de callos en los puntos de presión, decoloración de la piel (principalmente púrpura o azul) en el pie y la parte inferior de la pierna. Si se observa alguno de esos síntomas, hay que proceder con precaución.
- Todos los equipos y materiales deben limpiarse y esterilizarse a fondo entre los clientes; esta es una regla general, pero es especialmente importante para las personas con diabetes porque cualquier infección podría tener efectos drásticos para ellos.
- La regla sobre desinfección y esterilización también se aplica a los baños de pies, pero para estar seguro, puedes optar por sillas de pedicura sin tuberías o por un cubo o recipiente individual.
- Si una persona sufre de neuropatía periférica, asegúrate de que el baño de pies no esté demasiado caliente. La temperatura debe ser de alrededor de 32-35 °C. Prueba tú mismo el agua antes de que el cliente ponga los pies en el baño de pies.
- Limita el tiempo de remojo a 3-5 minutos porque un remojo extenso podría abrir pequeñas grietas en la piel que los gérmenes podrían alcanzar fácilmente. Se debe usar un producto suave para remojar los pies.
- Recorta las uñas de los pies rectas en lugar de curvar las esquinas para evitar las uñas encarnadas. No cortes ni limes las uñas demasiado cortas para evitar irritaciones. Las cutículas no deben cortarse, sino empujarse suavemente hacia atrás.
- No cortes los callos ni uses un instrumento compartido para limarlos. Evita los eliminadores químicos de callos para evitar quemaduras y complicaciones adicionales. Una piedra pómez o una superficie de lijado (diseñada para su uso individual) son aceptables, pero deben usarse con cuidado.
- Usa productos hidratantes que se absorban rápidamente en la piel y contengan urea y agentes antimicrobianos o antifúngicos.
- Durante todo el procedimiento, asegúrate de que tu cliente se sienta cómodo haciendo las preguntas pertinentes.

2. Al igual que en el primer caso, la regla más importante al realizar una pedicura para pacientes con cáncer es garantizar altos niveles de higiene y evitar lesiones, porque el sistema inmunológico de los pacientes con cáncer está comprometido y estos son más susceptibles a las infecciones.

Dependiendo del tipo de cáncer y del tratamiento seleccionado (radiación, quimioterapia, células madre), los pacientes de cáncer pueden padecer diferentes afecciones de la piel y las uñas en las manos y los pies. Estos generalmente incluyen fragilidad, decoloración, ranurado, cambio en la tasa de crecimiento, aumento de la sensibilidad y levantamiento del lecho ungueal.

Estos son algunos puntos a considerar cuando se realiza una pedicura en una persona con cáncer:

- Si el lecho ungueal se levanta, evita remojar los pies. También puede hacer que la piel seca del cliente sea aún más propensa a la descamación, el agrietamiento y las infecciones.
 - Recorta las uñas cortas (pero no demasiado cortas) y usa una lima de cartón para alisarlas.
 - No cortes las cutículas; simplemente, empújelas hacia atrás o usa eliminadores suaves de cutículas.
 - El esmalte de uñas puede ayudar a mantener las uñas fuertes y a protegerlas del medio ambiente; además, es una buena manera de disimular los cambios en las uñas. Sin embargo, los esmaltes de uñas tradicionales pueden contener formaldehídos, ftalatos y otros productos químicos dañinos, por lo que es mejor optar por esmaltes de uñas a base de agua.
 - Para quitar el esmalte de uñas, evita los quitaesmaltes que contengan acetona u otros disolventes fuertes; usa quitaesmaltes aceitosos en su lugar.
 - Evita las mejoras artificiales, ya que pueden albergar bacterias.
 - Aconseja a tu cliente que hidrate sus pies con regularidad y masajee la crema en las cutículas.
3. La manicura y la pedicura se consideran seguras para las mujeres embarazadas siempre y cuando se cumplan las normas de higiene y seguridad. Puede convertirse en una verdadera experiencia de cuidados porque, al final del embarazo, las mujeres no pueden realmente ocuparse de sus pies de forma adecuada. Sin embargo, algunas cosas deben tenerse en cuenta:
- Es seguro remojar los pies en agua tibia y lavarlos; también se permite un suave masaje de pies, pero se deben evitar ciertos puntos de reflexología, ya que pueden promover las contracciones. Es mejor no apretar un punto durante demasiado tiempo, sino más bien usar movimientos largos y suaves, que también pueden ayudar a reducir la hinchazón.
 - Es mejor no cortar las cutículas, sino empujarlas suavemente hacia atrás para evitar infecciones.
 - Los esmaltes de uñas tradicionales pueden contener formaldehído, tolueno y ftalato de dibutilo; se encuentran en pequeñas cantidades que apenas se absorben en la piel, pero, por si acaso, puedes elegir esmaltes de uñas a base de agua que no sean tóxicos o inflamables y sean hipoalergénicos.
 - Además, los vapores fuertes del esmalte de uñas pueden hacer que las mujeres embarazadas sientan náuseas, por lo que la habitación debe estar bien ventilada.

Los efectos de los acrílicos y geles no se han estudiado mucho, por lo que algunos expertos recomiendan evitarlos diciendo que podría haber un mayor riesgo de infección. Los tratamientos de uñas acrílicas también pueden desprender un olor fuerte. Además, se recomienda evitar la luz UV porque la piel es mucho más sensible durante el embarazo y los rayos UV pueden causar quemaduras solares o hiperpigmentación (la luz LED no debería suponer un problema).

Título del material o actividad	13. Ejercicio escrito: «Salón de uñas ecológico»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	Esta actividad tiene como objetivo verificar la comprensión del alumno sobre las últimas tendencias de sostenibilidad y llamar su atención sobre las formas en que un salón de belleza (o de uñas) puede disminuir su huella de carbono y ser más respetuoso con el medio ambiente.
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	Material necesario: <ul style="list-style-type: none"> • Enunciado del ejercicio • Lápiz
Tiempo necesario	30 min
Anexos	Ejercicio: «Salón de uñas ecológico»
Solución de la actividad	Solución: «Salón de uñas ecológico»

Ejercicio: «Salón de uñas ecológico»

Lee las prácticas en la columna de la izquierda que se utilizan tradicionalmente en la mayoría de los salones de belleza (de uñas) y relaciónalas con alternativas más respetuosas con el medio ambiente:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Usar botellas de agua de plástico y otras bebidas de lata de uso único. 2. Comprar productos de servicio en envases pequeños. 3. Tirar todos los residuos en un contenedor de basura. 4. Usar esmaltes de uñas que contienen formaldehído, tolueno y ftalato de dibutilo y otras sustancias nocivas para los seres humanos o el medio ambiente. 5. Ofrecer toallitas de papel a los clientes. 6. Usar bolsas de basura de plástico. 7. Proporcionar folletos, listas de precios y materiales promocionales de papel. 8. Usar bombillas ordinarias. 9. Usar materiales e ingredientes que son perjudiciales para el medio ambiente (por ejemplo, que contienen microplásticos). 10. Emitir tarjetas de regalo de plástico y papel. 11. Ofrecer revistas mensuales en la recepción. 12. Sobres sanitarios de plástico para las herramientas limpias. 13. Usar papel higiénico blanqueado. 14. Aplicar productos de limpieza con sustancias químicas agresivas. 15. Usar montones de herramientas desechables de un solo uso (por ejemplo, limas de uñas). | <ol style="list-style-type: none"> a. Ofrecer a los clientes toallas de mano de fibra, que después se lavan con lavadoras de bajo consumo y utilizando detergentes ecológicos. Otra opción es ofrecer sábanas biodegradables. b. Emitir certificados de regalo electrónicos. c. Usar bombillas de bajo consumo. d. Aplicar productos de limpieza no tóxicos. e. Usar agua purificada en vasos lavables o vasos de papel reciclables. f. Comprar a granel o tamaños que se rellenan para generar menos residuos con los envases. g. Usar papel higiénico reciclado sin blanquear. h. Separar los residuos para su posterior reciclaje. i. Protocolos estrictos de desinfección y esterilización UV. Almacenamiento de las herramientas desinfectadas en recipientes transparentes limpios herméticos. j. Usar bolsas de basura biodegradables y compostables. k. Proporcionar una biblioteca bien abastecida de libros de tapa dura. l. Elegir herramientas reutilizables y desinfectables siempre que sea posible (por ejemplo, limas metálicas o de vidrio; otra opción es dar la lima de un solo uso al cliente para que se la lleve a casa). m. Usar esmaltes de uñas veganos a base de agua y que no sean tóxicos. n. Utilizar materiales e ingredientes ecológicos de origen natural siempre que sea posible (por ejemplo, aceites esenciales, manteca de karité, etc.). o. Suministrar materiales promocionales y listas de precios en línea, en el sitio web. Si no es posible, imprímelos en papel reciclado con tintas vegetales. |
|--|---|

Solución de la actividad: «Salón de uñas ecológico»

1. e
2. f
3. h
4. m
5. a
6. j
7. o
8. c
9. n
10. b
11. k
12. i
13. g
14. d
15. l



MASAJES Y TRATAMIENTOS CON PARAFINA [TRATAMIENTOS RELACIONADOS CON LOS CUIDADOS]



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



3.4		MASAJES Y TRATAMIENTOS CON PARAFINA [TRATAMIENTOS RELACIONADO CON LOS CUIDADOS]	
Los resultados del aprendizaje corresponden al MEC			MEC 4
Resultados del aprendizaje: la persona es capaz de realizar tratamientos de manos y pies eligiendo los productos adecuados y teniendo en cuenta las necesidades y deseos del cliente.			Indicadores que lo demuestran
Conocimientos	Habilidades	Responsabilidad y autonomía	
<i>La persona puede</i>	<i>La persona puede</i>	<i>Capacidades comprobadas</i>	<i>Con base en situaciones reales de trabajo</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Recordar la anatomía y fisiología de las manos y los pies. • Enumerar las contraindicaciones que dificultan o impiden la realización de masajes y tratamientos con parafina. • Definir los propósitos del masaje (reafirmante, regenerador, reflexología) y las técnicas adecuadas. • Nombrar diferentes técnicas de masaje de manos y pies: effleurage (caricias largas y deslizantes), petrissage (movimientos de amasado que presionan y hacen rodar los músculos debajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar técnicas de masaje de manos y pies dependiendo del propósito. • Aplicar diversas técnicas de masaje de manos y pies. • Aplicar el procedimiento del tratamiento con parafina. • Identificar afecciones médicas en las que puede estar contraindicado realizar un masaje o un tratamiento con parafina. • Seleccionar productos para el masaje o el tratamiento con parafina en función de su efecto previsto en la salud del cliente o en el medio ambiente. • Emplear 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar el masaje de manos y pies adecuado de acuerdo con las necesidades del cliente y los principios de seguridad y salud. • Evaluar las reacciones y la satisfacción del cliente y ajustar las técnicas de masaje si es necesario. • Asesorar sobre el apoyo al masaje mediante la aplicación diaria de productos para el cuidado de la piel adecuados según las edades específicas (movimientos circulares y de barrido) • Determinar la duración del tratamiento, la secuencia, los costes y el cálculo de precios e 	<ul style="list-style-type: none"> • Informa al cliente sobre las secuencias, la duración y los productos para el masaje y el tratamiento con parafina de manera profesional y comprensible. • Informa al cliente sobre los costes y la duración del masaje y el tratamiento con parafina. • Organiza su propio lugar de trabajo, especialmente el uso de equipos y productos relevantes, teniendo en cuenta las normas de salud y seguridad y las cuestiones ambientales. • Aplica las técnicas de masaje de acuerdo con el

<p>de las manos o los dedos), fricción (roce suave o firme de las manos hacia adelante y hacia atrás sobre la piel) y puntos de presión (presión directa sobre un punto duro y anudado).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar entre el masaje de pies y la reflexología podal. • Enumerar las indicaciones y contraindicaciones para la reflexología podal. • Recordar el procedimiento del tratamiento con parafina. • Distinguir tratamientos para diferentes tipos de clientes, incl. embarazadas, personas mayores, enfermos de cáncer, personas con intolerancias, etc. • Identificar ingredientes en productos utilizados para masajes y tratamientos de parafina que podrían ser potencialmente dañinos para la salud del cliente o 	<p>herramientas digitales para crear materiales promocionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicarle en inglés al cliente los pasos clave del masaje o del tratamiento con parafina (o en cualquier otro idioma extranjero relevante en el país concreto). 	<p>informar al cliente en consecuencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunicarse con seguridad y eficacia con el cliente en inglés (o cualquier otro idioma extranjero relevante) sobre cuestiones relacionadas con los masajes o los tratamientos con parafina. 	<p>procedimiento establecido, teniendo en cuenta los deseos del cliente y las indicaciones del tratamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evalúa las reacciones/satisfacción del cliente y adapta las técnicas si es necesario. • Aconseja sobre el cuidado diario de las manos y los pies. • Selecciona productos para masajes y parafinas que no dañan la salud del cliente ni el medio ambiente.
---	---	---	---

<p>para el medio ambiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencionar herramientas digitales (programas, aplicaciones) utilizadas para anunciar tratamientos de masaje y con parafina. • Recordar en inglés, o cualquier otro idioma extranjero relevante para el país concreto, todos los términos relacionados con el masaje y el tratamiento con parafina. 			
<p>Herramientas de evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observación • Demostración • Caso práctico • Test 		

3.4 Masajes y tratamientos con parafina [tratamientos relacionados con los cuidados]

Lista de materiales y actividades

1. Simulación: «Realizar un masaje de manos»
2. Ejercicio escrito: «Masaje de pies frente a reflexología podal»
3. Análisis de vídeo: «Realizar un masaje de pies»
4. Ejercicio escrito: «Indicaciones y contraindicaciones del tratamiento de manos con parafina»
5. Simulación: «Realizar un tratamiento de manos con parafina»
6. Tarea práctica: «Asesorar a un cliente y manejar la insatisfacción del cliente»
7. Tarea práctica: «Asesorar a un cliente sobre el producto adecuado para el cuidado de las manos y los pies»
8. Ejercicio escrito: «Tipos de ceras»
9. Tarea práctica: «Crear una historia en Instagram»

Objetivo de la unidad

Al final de esta unidad, podrás diferenciar entre el masaje (de pies) y la reflexología (podal) y enumerar los pasos clave para realizar un masaje de manos y pies. Actualizarás tus conocimientos sobre las indicaciones y contraindicaciones del tratamiento con parafina y podrás realizar el procedimiento. Además, mejorarás tu comunicación, tus habilidades ecológicas y de TIC y tu relación con los masajes y los tratamientos con parafina.

Competencias transversales tratadas

- Atención al cliente y comunicación
- Procesos de gestión y apoyo
- Gestión del tiempo
- Competencias TIC
- Lenguas extranjeras
- Competencias ecológicas

Habilidades de higiene y seguridad tratadas

- Conocimientos básicos de higiene y seguridad
- Equipos y herramientas en el sector del bienestar
- Desinfección de equipos y mobiliario, esterilización, etc.

Tipología de los materiales y recursos

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> análisis de vídeo <input checked="" type="checkbox"/> simulación <input type="checkbox"/> demostración <input checked="" type="checkbox"/> tarea práctica <input type="checkbox"/> juego de roles | <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> caso práctico <input type="checkbox"/> observación en situación de trabajo <input type="checkbox"/> diálogos <input checked="" type="checkbox"/> ejercicio escrito <input type="checkbox"/> otros: _____ |
|---|--|

Título del material o actividad	1. Simulación: «Realizar un masaje de manos»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Este ejercicio de simulación tiene como objetivo verificar la capacidad de los alumnos para realizar un procedimiento de masaje de manos, desde la preparación del área de trabajo hasta la verificación de la satisfacción del cliente:</p> <p>Paso 1: recibir el enunciado y leer la tarea.</p> <p>Paso 2: preparar el área de trabajo y los materiales necesarios.</p> <p>Paso 3: realizar el masaje básico de manos de acuerdo con el procedimiento establecido.</p> <p>Paso 4: explicar las contraindicaciones existentes del procedimiento al realizar el tratamiento.</p> <p>Paso 5: proporcionar asesoramiento sobre el cuidado diario de las manos al realizar el tratamiento.</p> <p>Paso 6: comprobar la satisfacción del cliente después de completar el procedimiento.</p> <p>Si es necesario, los pasos 4-6 se pueden realizar en inglés (u otro idioma extranjero relevante en el país) para verificar el nivel de competencia del alumno en ese idioma.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enunciado del ejercicio • Mesa, sillas, unidad de almacenamiento para suministros, cojín de mano (o toalla plegada), toallas, aceites/lociones/cremas, desinfectantes
Tiempo necesario	50 min
Anexos	Ejercicio: «Realizar un masaje de manos»
Solución de la actividad	Solución: plantilla «Realizar un masaje de manos»

Ejercicio: «Realizar un masaje de manos»

Recibes a un cliente para un masaje de manos. Completa las siguientes tareas:

Paso 1: prepara tu área de trabajo y los materiales necesarios.

Paso 2: realiza el masaje básico de manos de acuerdo con el procedimiento establecido.

Paso 3: mientras realizas el tratamiento, explica las contraindicaciones existentes para el procedimiento.

Paso 4: mientras realizas el procedimiento, da consejos sobre el cuidado diario de las manos.

Paso 5: una vez finalizado el procedimiento, comprueba si el cliente está satisfecho.

Solución: «Realizar un masaje de manos»

Paso 1:

La regla general para realizar cualquier tratamiento de cuidado y belleza es que la habitación donde se realizará el procedimiento esté limpia y todas las superficies (especialmente la mesa) desinfectadas (antes y después del procedimiento). Después de limpiar y desinfectar el área, se deben preparar todos los materiales necesarios: cojín de manos (o toalla doblada), toallas, aceites/lociones/cremas, etc.

Paso 2:

Para ver cómo se realiza el masaje de manos básico, consulta el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=p8WgP14V2bo&t=501s> [1].

Paso 3:

En general, el masaje no debe realizarse si la persona experimenta alguna de estas condiciones (contraindicaciones totales): fiebre, enfermedades contagiosas (incluyendo un resfriado o una gripe), intoxicación por alcohol o drogas, operación reciente o lesión aguda, neuritis, enfermedades de la piel.

El masaje no se puede realizar en las áreas afectadas por las siguientes condiciones (contraindicaciones locales): venas varicosas, bultos o protuberancias no diagnosticados, embarazo, hematomas, cortes, abrasiones, quemaduras solares, dolor no diagnosticado, inflamación (incluida la artritis).

En algunos casos, el masaje solo se puede realizar después de recibir la aprobación de un médico (contraindicaciones médicas): afecciones cardiovasculares (trombosis, flebitis, hipertensión, afecciones cardíacas), edema, psoriasis o eccema, presión arterial alta, cáncer, afecciones nerviosas o psicóticas, epilepsia, diabetes y algunas otras afecciones. [2]

Paso 4:

La regla clave en el cuidado diario de las manos es evitar la exposición excesiva al agua y a ingredientes y productos químicos agresivos. Para lavarse las manos, hay que usar agua tibia. En otros casos, por ejemplo, al hacer tareas domésticas, es aconsejable usar guantes de goma. Después de cada contacto con el agua, se debe usar una crema de manos: en verano, se puede optar por texturas más ligeras e hidratantes, mientras que, en invierno, se recomiendan cremas más nutritivas. Al aplicar la crema de manos, no olvidar las uñas y las cutículas (de hecho, si las cutículas se notan demasiado secas, se pueden comprar aceites especiales para cutículas). La exfoliación una a dos veces por semana con un exfoliante suave (corporal) es muy recomendable. Si se necesita un cuidado adicional, se pueden comprar guantes de tela para las y utilizarlos después de aplicar una crema de manos nutritiva; esto debería ayudar a que los ingredientes se absorban en la piel más fácilmente (incluso se pueden encontrar guantes de manos cosméticos ya infiltrados con soluciones hidratantes). No olvidar aplicar un protector solar al salir al exterior para evitar manchas solares, pecas, lunares o incluso cáncer de piel.

Paso 5:

Al final del procedimiento, pregunta al cliente si ha disfrutado del tratamiento. También puedes añadir que el masaje de manos no solo trae sensaciones agradables, sino que también es beneficioso para la salud, ya que hay muchos puntos reflejos en las manos. Expresa la esperanza de volver a ver al cliente; incluso puedes sugerirle que establezca una fecha para la próxima cita.

Título del material o actividad	2. Ejercicio escrito: «Masaje de pies frente a reflexología podal»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad tiene como objetivo verificar la comprensión de los alumnos de la diferencia entre el masaje de pies y la reflexología podal, así como su conocimiento de las zonas de reflejo de los pies y las contraindicaciones para la reflexología podal.</p> <p>Paso 1: recibir el enunciado y leer la tarea.</p> <p>Paso 2: responder las preguntas de la plantilla por escrito.</p> <p>Paso 3 (opcional): practicar zonas de reflejo del pie con el uso de la Tabla de reflexología del pie de Kenrico.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enunciado del ejercicio • Lápiz
Tiempo necesario	30 min
Anexos	Ejercicio: «Masaje de pies frente a reflexología podal»
Solución de la actividad	Solución: «Masaje de pies frente a reflexología podal»

Solución: «Masaje de pies frente a reflexología podal»

1. La reflexología podal, o masaje de zonas reflejas, es uno de los masajes de pies más frecuentes en el sector del bienestar junto con el masaje de pies clásico. Los profesionales de la reflexología consideran los pies como un espejo del cuerpo, porque diferentes áreas de la planta del pie están conectadas a los órganos y partes del cuerpo. La reflexología se basa en el supuesto de que las enfermedades en las diferentes partes del cuerpo se pueden tratar cuando se masajean las zonas reflejas correspondientes en los pies. Se asume que las enfermedades son causadas por bloqueos de las vías de energía en el cuerpo. Dependiendo de la ubicación de la obstrucción, se altera una cierta área. Así que la tarea de la reflexología es eliminar el bloqueo para que la energía en el cuerpo pueda fluir de nuevo.

Por lo tanto, *la terapia de masaje tradicional está destinada a relajar los músculos, aliviar la tensión y mejorar la circulación, mientras que la reflexología utiliza la presión dirigida para restaurar el flujo de energía en el cuerpo.*

Durante un tratamiento de reflexología, siempre se tratan todas las zonas reflejas de ambos pies. Las áreas sensibles se identifican presionando con el pulgar. En las zonas que reaccionan dolorosamente a la presión del pulgar, se puede sospechar un trastorno o enfermedad en el órgano o área del cuerpo correspondiente.

Debido a su efecto terapéutico, la reflexología se considera un tratamiento médico y solo lo pueden realizar los terapeutas capacitados, médicos alternativos, fisioterapeutas y médicos especializados en naturopatía.

En el campo cosmético, el tratamiento de reflexología es puramente un tratamiento de bienestar para clientes sanos y sin síntomas y sirve para promover la relajación y el bienestar. El tratamiento del pie derecho es principalmente para la relajación física y el tratamiento del pie izquierdo para la relajación mental. Si se realiza correctamente, también puede prevenir enfermedades.

Un masaje de reflexología podal dura entre 30 y 60 minutos. El masaje se realiza en profundidad con presionando en círculos con el pulgar y no se utilizan cremas de masaje ni aceites.

Normalmente, tal masaje no tiene efectos secundarios. Sin embargo, si un cliente sensible se queja de dolor de cabeza o náuseas después de este tratamiento, es importante ser comprensivo y airear la habitación, darle un vaso de agua y permitirle respirar profundamente.

2.

Foot Reflexology Chart



Fuente:

https://www.researchgate.net/publication/338583050_Comparing_the_Effect_of_Acupressure_and_Foot_Reflexology_on_Anxiety_and_Depression_in_Hemodialysis_Patients_A_Clinical_Trial

3. Las contraindicaciones de la reflexología podal son:

- embarazo y después del parto, primeros días de la menstruación
- hemorragias internas
- enfermedades contagiosas de la piel (por ejemplo, sarna, impétigo, varicela)
- psoriasis o eccema en el pie
- moretones, cortes, rozaduras, heridas abiertas, erupciones cutáneas, mordeduras, quemaduras, cicatrices y fracturas recientes, hinchazón, inflamación en los pies
- pie de atleta, verrugas
- cualquier forma de infección, enfermedad o fiebre; diarrea, vómitos
- condiciones nerviosas/psicóticas, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson, enfermedad de las motoneuronas
- artritis, osteoporosis, reumatismo agudo, espondilitis cervical
- epilepsia, asma
- influencia del alcohol o drogas recreativas

- inmediatamente después de una comida pesada

Por lo general, si un cliente está tomando medicamentos o va al médico por cualquier problema, es posible que tenga que obtener su consentimiento.

Título del material o actividad	3. Análisis de vídeo: «Realizar un masaje de pies»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Este ejercicio tiene como objetivo verificar el conocimiento de los alumnos sobre cómo se realiza el masaje básico de pies: el alumno tiene que ver un vídeo, explicar la secuencia de acciones y describir las técnicas de masaje claves utilizadas durante el masaje de pies. Además, la persona tiene que dar consejos sobre el cuidado diario de los pies.</p> <p>Paso 1: recibir el enunciado y leer la tarea.</p> <p>Paso 2: ver el vídeo por primera vez (sin sonido) y tomar notas.</p> <p>Paso 3: ver el vídeo (sin sonido) y comentar lo que se muestra en el vídeo.</p> <p>Paso 4: ver el vídeo con el sonido y comparar las propias respuestas con la explicación del vídeo.</p> <p>Paso 5: proporcionar asesoramiento sobre el cuidado diario de los pies.</p> <p>Si es necesario, esta actividad también se puede realizar en inglés (u otro idioma extranjero relevante en el país) para verificar el nivel de competencia del alumno en ese idioma.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enunciado del ejercicio • Vídeo • Conexión a Internet en caso de utilizar el vídeo subido al canal de YouTube, ordenador o cualquier dispositivo para ver el vídeo • Lápiz
Tiempo necesario	30 min
Anexos	<p>Ejercicio: «Realizar un masaje de pies»</p> <p>Guía del terapeuta de masaje para dar un masaje de pies estupendo https://www.youtube.com/watch?v=utONtrHzCxE</p>
Solución de la actividad	Solución: «Realizar un masaje de pies»

Ejercicio: «Realizar un masaje de pies»

En esta tarea tendrás que ver el vídeo de un masaje de pies, explicar la secuencia de acciones y describir las técnicas clave utilizadas durante el masaje de pies:

<https://www.youtube.com/watch?v=utONtrHzCxE> (00:35-03:45)

Paso 1:

Mira el vídeo (sin sonido) por primera vez y toma notas, si es necesario.

Paso 2:

Luego, mira el vídeo por segunda vez (también sin sonido) y explica lo que está sucediendo allí: nombra los pasos clave en el masaje de pies y las técnicas utilizadas.

Paso 3:

Cuando termine, mira el vídeo con el sonido encendido y compara tus respuestas con las explicaciones que contiene.

Paso 4:

Imagina que tu cliente te pregunta sobre el cuidado diario de los pies en casa: ¿qué consejos puedes darle?

Solución: «Realizar un masaje de pies»

Pasos 1-3:

<https://www.youtube.com/watch?v=utONtrHzCxE> – mira el vídeo con el sonido activado y compara tus respuestas con las instrucciones proporcionadas en el vídeo.

Paso 4:

El cuidado diario correcto de los pies comienza con la selección de los zapatos adecuados: deben ser cómodos y no hay que llevar los mismos zapatos todos los días. Los tacones altos u otros calzados incómodos solo deben usarse durante un tiempo limitado. Los pies deben lavarse a fondo al menos una vez al día y secarse cuidadosamente, especialmente entre los dedos de los pies.

Después de secar los pies, se debe aplicar una crema para pies o loción que podría servir para diferentes propósitos: hidratante (urea o aloe vera), curativa (aloe vera, pantenol), suavizante y exfoliante (ácido salicílico, ácidos AHA), refrescante (aceite de menta, aloe vera), etc.

La piel dentada y endurecida debe eliminarse regularmente con una piedra pómez o una lima de pie (hay que seguir las instrucciones proporcionadas para evitar lesiones). Los pies adoloridos y cansados se pueden calmar con la ayuda de baños de pies con aceites esenciales (eucalipto, menta, lavanda, etc.) o sal de Epsom.

Título del material o actividad	4. Ejercicio escrito: «Indicaciones y contraindicaciones del tratamiento de manos con parafina»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Este ejercicio tiene como objetivo comprobar si un alumno es consciente de las indicaciones y contraindicaciones del tratamiento de manos con parafina. Los pasos a realizar son:</p> <p>Paso 1: recibir el enunciado y leer la tarea.</p> <p>Paso 2: realizar la tarea; proporcionar la definición del tratamiento con parafina, dividir las condiciones médicas en dos columnas, indicaciones y contraindicaciones.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enunciado del ejercicio • Lápiz
Tiempo necesario	15 min
Anexos	Ejercicio: «Indicaciones y contraindicaciones del tratamiento de manos con parafina»
Solución de la actividad	Solución: «Indicaciones y contraindicaciones del tratamiento de manos con parafina»

Ejercicio: «Indicaciones y contraindicaciones del tratamiento de manos con parafina»

1. ¿Qué es un baño o tratamiento con parafina?

2. A continuación, puedes ver una lista de afecciones médicas. Divídelas en dos columnas: «Indicaciones para el tratamiento con parafina» y «Contraindicaciones para el tratamiento con parafina en las manos».

- a) osteoartritis
- b) artritis reumatoide
- c) anomalías varicosas
- d) fibromialgia
- e) flebitis
- f) circulación sanguínea deficiente
- g) rigidez articular
- h) entumecimiento de las manos
- i) espasmos musculares
- j) diabetes
- k) edema e inflamación
- l) edema severo/excesivo e inflamación aguda
- m) síndrome del túnel carpiano
- n) erupciones cutáneas, eccema o llagas abiertas
- o) tuberculosis

Indicaciones	Contraindicaciones

Solución: «Indicaciones y contraindicaciones del tratamiento de manos con parafina»

1. El tratamiento con parafina es una forma de terapia de calor profundo, ya que la cera de parafina es un medio eficaz para transferir calor a la piel y las articulaciones. La cera de parafina líquida es muy eficiente para absorber y retener el calor.

Un tratamiento con parafina utiliza cera de aceite mineral tibia para aliviar el dolor en las manos, los pies y las articulaciones y músculos adoloridos y mejorar la movilidad al calentar los tejidos conectivos. La cera de parafina tibia aplicada a la piel hace que los vasos sanguíneos se expandan y, por lo tanto, ayuda a la circulación y así trae nutrientes curativos a la superficie y elimina las toxinas de la piel.

2.

Indicaciones	Contraindicaciones
a) osteoartritis b) artritis reumatoide d) fibromialgia g) rigidez articular i) espasmos musculares k) edema e inflamación m) síndrome del túnel carpiano	c) anomalías varicosas e) flebitis f) circulación sanguínea deficiente h) entumecimiento de las manos j) diabetes l) edema severo/excesivo e inflamación aguda n) erupciones cutáneas, eccema o llagas abiertas o) tuberculosis

Título del material o actividad	5. Simulación: «Realizar un tratamiento de manos con parafina»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Este ejercicio tiene como objetivo verificar la capacidad del alumno de realizar un tratamiento de manos con parafina (desde la preparación del área de trabajo hasta la implementación real de la tarea) mediante simulación.</p> <p>Paso 1: recibir el enunciado y leer la tarea.</p> <p>Paso 2: preparar la zona de trabajo.</p> <p>Paso 3: enumerar todos los materiales y equipos necesarios para el procedimiento.</p> <p>Paso 4: realizar tratamiento de manos con parafina de acuerdo con el procedimiento establecido.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input checked="" type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enunciado del ejercicio • Baño/calentador de parafina, cera de parafina, protectores de parafina (bolsas de plástico), guantes textiles (guantes de spa), crema/loción/aceite hidratante, pincel aplicador, aerosol desinfectante, termómetro de prueba, temporizador
Tiempo necesario	45 min
Anexos	Ejercicio: «Realizar un tratamiento de manos con parafina»
Solución de la actividad	Solución: «Realizar un tratamiento de manos con parafina»

Ejercicio: «Realizar un tratamiento de manos con parafina»

Recibes a un cliente para un tratamiento de manos con parafina. Realiza las siguientes tareas:

Paso 1:

Prepara tu área de trabajo y los materiales necesarios.

Paso 2:

Enumera todos los materiales y equipos que necesitarás para el procedimiento.

Paso 3:

Realiza un tratamiento de manos con parafina de acuerdo con el procedimiento establecido.

Solución: «Realizar un tratamiento de manos con parafina»

Paso 1:

La regla general para realizar cualquier tratamiento de cuidado y belleza es que la habitación donde se realizará el procedimiento esté limpia y todas las superficies desinfectadas (antes y después del procedimiento). Después de limpiar y desinfectar el área, se deben preparar todos los materiales necesarios mencionados a continuación.

Paso 2:

Los materiales y equipos necesarios para un tratamiento de manos con parafina son los siguientes: baño/calentador de cera de parafina, cera de parafina, protectores de parafina (bolsas de plástico), guantes textiles (guantes de spa), crema/loción/aceite hidratante, aerosol desinfectante, termómetro de prueba, temporizador.

Paso 3:

Los pasos clave para realizar un tratamiento de manos con parafina son:

- quitar todas las joyas
- lavar y desinfectar las manos
- realizar una inspección visual para detectar erupciones cutáneas, llagas y otras afecciones que podrían impedir la realización de los procedimientos
- aplicar un poco de loción/aceite en las manos
- sumergir una mano en la parafina derretida con los dedos separados
- sacar la mano del baño y esperar un par de segundos
- repetir lo mismo entre 6 y 8 veces
- meter la mano en un protector de parafina (bolsa de plástico) y cubrirla con un guante de spa
- repetir los mismos pasos con la segunda mano
- después de aprox. 15 minutos retirar la parafina.

Título del material o actividad	6. Tarea práctica: « Consulta a un cliente y tratamiento de su insatisfacción »
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad tiene como objetivo verificar la capacidad del alumno para proporcionar información de una manera clara y comprensible, así como para resolver conflictos (lidiar con la insatisfacción del cliente). La persona debe describir cómo se comportaría en la situación descrita en la tarea:</p> <p>Paso 1: recibir el enunciado y leer la tarea.</p> <p>Paso 2: describir el tratamiento de manos con parafina en detalle.</p> <p>Paso 3: explicar cómo actuarían/qué dirían en la situación presentada.</p> <p>Si es necesario, esta actividad también se puede realizar en inglés (u otro idioma extranjero relevante en el país) para verificar el nivel de competencia del alumno en ese idioma.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	Material necesario: <ul style="list-style-type: none"> • Enunciado del ejercicio
Tiempo necesario	15 min
Anexos	Ejercicio: « Consulta a un cliente y tratamiento de su insatisfacción »
Solución de la actividad	Solución: « Consulta a un cliente y tratamiento de su insatisfacción »

Ejercicio: « Consulta a un cliente y tratamiento de su insatisfacción »

Paso 1:

Recibes a una clienta para un tratamiento de manos con parafina. Nunca antes había probado el tratamiento, por lo que le gustaría saber más antes de comenzar el procedimiento. Dile cuánto tiempo durará el procedimiento y qué vas a hacer.

Paso 2:

Al realizar la inspección visual, observas que las manos están cubiertas de erupciones y llagas, lo que es una contraindicación para el procedimiento. Informas a la clienta, pero a ella no le hace mucha gracia e insiste en que realices el tratamiento. ¿Cómo reaccionas?

Solución: « Consulta a un cliente y tratamiento de su insatisfacción »

Paso 1:

El procedimiento suele llevar unos 30 minutos. Antes del procedimiento, la clienta tiene que quitarse todas las joyas, lavarse y desinfectarse las manos. Después de eso, hay que realizar una inspección visual de las manos para asegurarse de que no haya erupciones, llagas, hinchazones u otras afecciones que puedan impedir la realización del procedimiento. Después de la inspección, masajea un poco de loción para manos o aceite en las manos. Después de eso, pídele a tu clienta que sumerja la mano en el baño: las yemas de los dedos van primero, los dedos se separan (la mano puede sumergirse hasta el final más allá de la muñeca si se desea). Una vez que la mano está recubierta con cera, debe retirarse de la bañera. Después de unos segundos, la mano debe mojarse de nuevo. El proceso tiene que repetirse 6-8 veces. Después de eso, la mano debe colocarse en una bolsa de plástico y cubrirse con un guante de spa. Después de aprox. 15 min. la cera se puede quitar de una sola pieza. El mismo procedimiento debe repetirse en la otra mano.

Paso 2:

Pase lo que pase, es importante mantener la calma, la amabilidad y la educación. Explícale a la clienta que no puedes realizar el tratamiento no por mala voluntad, sino por una razón objetiva: las erupciones cutáneas y las llagas son una de las contraindicaciones del tratamiento con parafina; realizarlo puede empeorar su problema. Aconséjale consultar con un médico y ofrécele un descuento para realizar el tratamiento cuando se resuelve el problema.

Título del material o actividad	7. Tarea práctica: «Asesorar a un cliente sobre el producto adecuado para el cuidado de las manos y los pies»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad tiene como objetivo verificar el conocimiento del alumno sobre diferentes productos para el tratamiento diario de las manos, sus ingredientes activos y su propósito, así como su capacidad para transmitir información de una manera comprensible.</p> <p>Paso 1: recibir el enunciado y leer la tarea.</p> <p>Paso 2: ofrecer el producto más adecuado y justificar la elección.</p> <p>Paso 3: sugerir alternativas a tratamientos para manos y pies menos sostenibles y producidos industrialmente.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enunciado del ejercicio
Tiempo necesario	20 min
Anexos	Ejercicio: «Asesorar a un cliente sobre el producto adecuado para el cuidado de las manos y los pies»
Solución de la actividad	Solución: «Asesorar a un cliente sobre el producto adecuado para el cuidado de las manos y los pies»

Ejercicio: «Asesorar a un cliente sobre el producto adecuado para el cuidado de las manos y los pies»

Paso 1:

Después de un tratamiento, tu clienta te pregunta qué tipo de productos podrías recomendar para el cuidado diario de las manos y los pies. Lee la descripción de los productos a continuación, sugiere uno para abordar cada una de las siguientes condiciones y justifica tu elección:

1. la clienta tiene más de 60 años, lo que da una idea sobre la condición de sus manos
2. debido a que la calefacción está constantemente encendida en invierno, la piel de sus manos y sus cutículas se han vuelto muy secas
3. en el trabajo pasa muchas horas de pie, así que al final del día siente los pies adoloridos y pesados
4. tiene zonas con callosidades en las manos, los brazos y los pies

A. Remedio refrescante a base de hierbas

Masajea nuestra crema herbal para pies sobre la piel endurecida y los talones por la noche para calmar y refrescar tus pies. Con una infusión de aceite esencial de eucalipto, nuestra crema para pies viene al rescate de los pies cansados y secos.

- Crema hidratante para pies
- Atención experta para pies activos
- Antiinflamatoria, descongestionante, antiséptica y antibacteriana.

B. Delicia de manteca de coco

Mima tus manos y cutículas con nuestra rica manteca de coco. El aceite de coco dulce hará que sientas las manos intensamente hidratadas y súper suaves.

- Crema de manos
- Textura rica e hidratante
- Cuidado experto para manos y uñas
- Imprescindible para la manicura
- Aceite de coco dulce

C. Siempre joven y bella

Nuestro aceite esencial orgánico certificado se ha desarrollado para los primeros signos del envejecimiento. Este innovador concentrado ayuda a mejorar el estado de la superficie de la piel, dejándola nutrida e hidratada.

- Ayuda a mejorar el estado de la superficie de la piel
- Suaviza la piel
- Hidrata al instante
- 99 % de los ingredientes son de origen natural
- Impulsa los procesos de regeneración de la piel

D. Crema de la selva tropical guatemalteca

Deléitate con esta rica y untuosa crema inspirada en los rituales de spa tribales guatemaltecos. Cuida las manos y los pies trabajadores, y los codos y rodillas secos, dejándolos con un aspecto más suave, fresco y saludable.

- Alivia los puntos adoloridos
- Deja la piel suave y tersa
- Ideal para manos, pies, codos y rodillas
- Textura ultrauntuosa y fresca

Paso 2:

Nombra al menos cinco alternativas a tratamientos menos sostenibles y producidos industrialmente para manos y pies.

Solución: «Asesorar a un cliente sobre el producto adecuado para el cuidado de las manos y los pies»

Paso 1:

- 1 – C (efecto antienvjecimiento)
- 2 – B (efecto hidratante)
- 3 – A (efecto refrescante)
- 4 – D (efecto calmante)

Paso 2:

Las alternativas clave a los tratamientos industriales para manos y pies que podrían contener ingredientes potencialmente dañinos para la salud o el medio ambiente son:

- aceites (por ejemplo, aceite de aguacate, aceite de oliva, aceite de rosa mosqueta)
- mantecas (manteca de karité, manteca de cacao)
- ceras (cera de abejas, lanolina)

Como los productos de origen natural no contienen conservantes artificiales, normalmente deben almacenarse en lugares oscuros y frescos.

Título del material o actividad	8. Ejercicio escrito: «Tipos de ceras»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	Esta actividad tiene como objetivo verificar el conocimiento del alumno sobre los diferentes tipos de cera utilizados en la industria de la belleza y el bienestar y llamar su atención sobre los efectos que estas pueden tener en el medio ambiente: Paso 1: recibir el enunciado y leer la tarea. Paso 2: completar el ejercicio de forma escrita.
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	Material necesario: <ul style="list-style-type: none"> • Enunciado del ejercicio • Lápiz
Tiempo necesario	20 min
Anexos	Ejercicio: «Tipos de ceras»
Solución de la actividad	Solución: «Tipos de ceras»

Ejercicio: «Tipos de ceras»

El producto más utilizado en el tratamiento de manos con de parafina es la cera de parafina; es un producto de desecho del petróleo que ganó popularidad gracias a algunas de sus cualidades: debido a su estructura molecular maleable, es más fácil de trabajar y menos propenso a la cristalización; tiene un mejor olor y es más eficiente en la retención de colorantes. Sin embargo, la forma en que se produce (como se ha mencionado anteriormente, es un subproducto de la industria petrolera) y el hecho de que no sea biodegradable lo convierten en una opción menos preferible para las personas que se preocupan por su propio impacto en el medio ambiente.

Paso 1:

Relaciona los términos con las definiciones adecuadas.

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Cera de parafina 2. Cera de abeja 3. Cera de carnauba 4. Candelilla 5. Cera de soja 6. Lanolina | <ol style="list-style-type: none"> A. Proviene de la palma brasileña y se caracteriza por su dureza. Se utiliza en alimentos, cosméticos y muchos otros productos. B. Deriva de un arbusto que crece en el norte de México y el suroeste de los EE. UU. Se utiliza en cosméticos, abrillantadores, adhesivos, lubricantes y otras cosas. C. Producto de desecho del petróleo que se desodoriza y blanquea antes de utilizarse como cera. Se utiliza en cosméticos, lubricantes, velas, conservantes de alimentos, etc. D. Es el producto del aceite de soja. Se puede utilizar para velas, cosméticos y otras cosas. E. La secretan las glándulas sebáceas de los animales portadores de lana y se utiliza comúnmente para productos para el cuidado de la piel, para proteger de la oxidación, como lubricante y para el tratamiento del cuero. F. Este material se obtiene de los panales de abejas. Se utiliza para bálsamos labiales, productos para el cabello, crayones, jabón, caramelos de goma, etc. |
|---|---|

Paso 2:

Marca las características que se pueden atribuir a cada tipo de cera:

Tipo de cera	Vegana	Sin maltrato animal	Biodegradable
Cera de parafina			
Cera de abeja			
Cera de carnauba			
Candelilla			
Cera de soja			

Lanolina			
----------	--	--	--

Solución: «Tipos de ceras»

Paso 1:

1. C
2. F
3. A
4. B
5. D
6. E

Paso 2:

Tipo de cera	Vegano	Sin maltrato animal	Biodegradable
Cera de parafina	sí	sí	no
Cera de abeja	no	no	sí *
Cera de carnauba	sí	sí	sí *
Candelilla	sí	sí	sí *
Cera de soja	sí	sí	sí *
Lanolina	no	no *	sí *

* De entrada, puede parecer que la lanolina está libre de crueldad porque proviene de la lana de oveja después de haberse esquilado, pero, en realidad, la lanolina es un subproducto de la industria cárnica (es decir, se obtiene después de que las ovejas se han sacrificado).

* La cera de abejas, la cera de carnauba, la candelilla, la cera de soja y la lanolina son biodegradables siempre que no se hayan añadido materiales sintéticos o productos químicos, lo que puede dificultar que los organismos las biodegraden, así como causar daños en el medio ambiente.

Título del material o actividad	9. Tarea práctica: «Crear una historia en Instagram»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad tiene como objetivo comprobar y mejorar la capacidad del alumno para utilizar herramientas modernas de TIC, concretamente, la aplicación Instagram.</p> <p>Paso 1: crear una historia de Instagram sobre el tema del tratamiento de manos con parafina. Al crear una historia, se deben usar elementos visuales (fotos, vídeos), textos, fuentes, emojis y otros elementos gráficos.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Smartphone u ordenador • La aplicación Instagram
Tiempo necesario	1 hora
Anexos	
Solución de la actividad	Solución: «Crear una historia en Instagram»

Solución: «Crear una historia en Instagram»

Consejos para crear una historia en Instagram:

1. Estadísticas recientes muestran que alrededor del 60 - 70 % de los usuarios solo ven historias en Instagram, lo que significa que es una herramienta poderosa para llegar a tu audiencia. La clave es publicar historias regularmente para mantenerse al día.
2. Como su nombre indica, el objetivo principal de este formato es contar una historia que suele consistir en una introducción, una culminación y una conclusión. Incluso si no sigues esta estructura, asegúrate de que tu mensaje a la audiencia sea claro.
3. Las historias de Instagram tienen unas dimensiones de 1080 x 1920 píxeles, pero se recomienda mantener los elementos clave del diseño en el centro de 1080 x 1420 píxeles, dejando 250 píxeles en la parte superior e inferior.
4. Tus historias pueden convertirse en una parte de tu identidad de marca. Si tienes un logotipo y colores y fuentes corporativas, puedes incorporarlas en tus historias para que los usuarios las reconozcan a primera vista, incluso si solo se desplazan por sus historias.
5. Con el fin de mantener tu identidad de marca, puedes incluso crear una guía de estilo que contenga fuentes, filtros, estilos GIF, etc. que tu empresa puede utilizar.
6. Una ventaja de las historias de Instagram es que las fotos y vídeos que publicas no tienen que ser de la más alta calidad o creados profesionalmente; puedes tomar una foto o grabar un vídeo corto con tu propio smartphone. Sin embargo, las imágenes deben seguir siendo atractivas. Si estás haciendo una historia sobre el tema del tratamiento de manos con parafina, puedes mostrar el proceso de realización del procedimiento y sus efectos en las manos. Además, puedes incluir algunos consejos sobre cómo cuidar las manos en casa. Además de fotos y vídeos, puedes crear fondos y superposiciones utilizando las funciones de Instagram.
7. Los mensajes clave de una historia generalmente se refuerzan con el texto: selecciona una fuente que sea legible y atractiva, elige un tamaño y color apropiados (si tienes alguna fuente corporativa, puedes usar esa o similares).
8. Añade pegatinas, emojis y GIF para que tus historias sean más diversas y atractivas.
9. Utiliza preguntas y encuestas para aumentar la participación de los usuarios.
10. Ahora hay muchas aplicaciones y programas que pueden ayudarte a crear una historia, desarrollar un emoji personalizado, elegir una fuente, etc.; haz una búsqueda y encuentra los que más te gusten. Una de las opciones es utilizar la [plataforma Canva](#) que tiene muchas opciones gratuitas.