

Volumen 4 - Número 1 - Enero/Marzo 2017

REVISTA INCLUSIONES

REVISTA DE HUMANIDADES
Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-4706

Homenaje

*José Luis
Romero*

MIEMBRO DE HONOR COMITÉ INTERNACIONAL

REVISTA INCLUSIONES

Portada: Felipe Maximiliano Estay Guerrero



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS
CAMPUS SANTIAGO

CUERPO DIRECTIVO

Directora

Mg. Viviana Vrsalovic Henríquez
Universidad de Los Lagos, Chile

Subdirectora

Lic. Débora Gálvez Fuentes
Universidad de Los Lagos, Chile

Editor

Drdo. Juan Guillermo Estay Sepúlveda
Universidad de Los Lagos, Chile

Relaciones Humanas

Héctor Garate Wamparo
Universidad de Los Lagos, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora Inglés

Lic. Pauline Corthorn Escudero
221 B Web Sciences, Chile

Traductora: Portugués

Lic. Elaine Cristina Pereira Menegón
221 B Web Sciences, Chile

Diagramación / Documentación

Lic. Carolina Cabezas Cáceres
221 B Web Sciences, Chile

Portada

Sr. Felipe Maximiliano Estay Guerrero
221 B Web Sciences, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Dra. Carolina Aroca Toloza

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Dr. Jaime Bassa Mercado

Universidad de Valparaíso, Chile

Dra. Heloísa Bellotto

Universidad de San Pablo, Brasil

Dra. Nidia Burgos

Universidad Nacional del Sur, Argentina

Mg. María Eugenia Campos

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Lancelot Cowie

Universidad West Indies, Trinidad y Tobago

Lic. Juan Donayre Córdova

Universidad Alas Peruanas, Perú

Dr. Gerardo Echeita Sarrionandia

Universidad Autónoma de Madrid, España

Dr. Francisco José Francisco Carrera

Universidad de Valladolid, España

Mg. Keri González

Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México

Dr. Pablo Guadarrama González

Universidad Central de Las Villas, Cuba

Mg. Amelia Herrera Lavanchy

Universidad de La Serena, Chile

Dr. Aleksandar Ivanov Katrandzhiev

Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Mg. Cecilia Jofré Muñoz

Universidad San Sebastián, Chile

Mg. Mario Lagomarsino Montoya

Universidad de Valparaíso, Chile

Dr. Claudio Llanos Reyes

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Dr. Werner Mackenbach

Universidad de Potsdam, Alemania

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Ph. D. Natalia Milanesio

Universidad de Houston, Estados Unidos

Dra. Patricia Virginia Moggia Münchmeyer

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Ph. D. Maritza Montero

Universidad Central de Venezuela, Venezuela

Mg. Julieta Ogaz Sotomayor

Universidad de Los Andes, Chile

Mg. Liliana Patiño

Archiveros Red Social, Argentina

Dra. Eleonora Pencheva

Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Dra. Rosa María Regueiro Ferreira

Universidad de La Coruña, España

Mg. David Ruete Zúñiga

Universidad Nacional Andrés Bello, Chile

Dr. Andrés Saavedra Barahona

Universidad San Clemente de Ojrid de Sofía, Bulgaria

Dr. Efraín Sánchez Cabra

Academia Colombiana de Historia, Colombia

Dra. Mirka Seitz

Universidad del Salvador, Argentina

Mg. Rebeca Yáñez Fuentes

Universidad de la Santísima Concepción, Chile

COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Comité Científico Internacional de Honor

Dr. Carlos Antonio Aguirre Rojas

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Martino Contu

Universidad de Sassari, Italia

Dr. Luiz Alberto David Araujo

Pontificia Universidad Católica de Sao Paulo, Brasil

Dra. Patricia Brogna

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Horacio Capel Sáez

Universidad de Barcelona, España

Dra. Isabel Cruz Ovalle de Amenabar

Universidad de Los Andes, Chile

Dr. Rodolfo Cruz Vadillo

Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, México

Dr. Adolfo Omar Cueto

Universidad Nacional de Cuyo, Argentina

Dr. Miguel Ángel de Marco

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dra. Emma de Ramón Acevedo

Universidad de Chile, Chile

Dra. Patricia Galeana

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dra. Manuela Garau

Centro Studi Sea, Italia

Dr. Carlo Ginzburg Ginzburg

Scuola Normale Superiore de Pisa, Italia

Universidad de California Los Ángeles, Estados Unidos

Dr. José Manuel González Freire
Universidad de Colima, México

Dra. Antonia Heredia Herrera
Universidad Internacional de Andalucía, España

Dr. Eduardo Gomes Onofre
Universidade Estadual da Paraíba, Brasil

Dra. Blanca Estela Zardel Jacobo
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Miguel León-Portilla
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Miguel Ángel Mateo Saura
Instituto de Estudios Albacetenses “don Juan Manuel”, España

Dr. Carlos Tulio Medeiros da Silva
Instituto Federal Sul-rio-grandense, Brasil

Dr. Antonio Carlos Pereira Menaut
Universidad Santiago de Compostela, España

Dra. Yolanda Ricardo
Universidad de La Habana, Cuba

Dr. Manuel Alves da Rocha
Universidade Católica de Angola Angola

Mg. Arnaldo Rodríguez Espinoza
Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica

Dr. Miguel Rojas Mix
Coordinador la Cumbre de Rectores Universidades Estatales América Latina y el Caribe

Dr. Luis Alberto Romero
CONICET / Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dr. Adalberto Santana Hernández
Universidad Nacional Autónoma de México, México
Director Revista Cuadernos Americanos, México

Dr. Juan Antonio Seda
Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dr. Saulo Cesar Paulino e Silva
Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Miguel Ángel Verdugo Alonso
Universidad de Salamanca, España

Dr. Eugenio Raúl Zaffaroni
Universidad de Buenos Aires, Argentina

Comité Científico Internacional

Mg. Paola Aceituno
Universidad Tecnológica Metropolitana, Chile

Ph. D. María José Aguilar Idañez
Universidad Castilla-La Mancha, España

Mg. Elian Araujo
Universidad de Mackenzie, Brasil

Mg. Romyana Atanasova Popova
Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Dr. Iván Balic Norambuena
Universidad Nacional Andrés Bello, Chile

Dra. Ana Bénard da Costa
Instituto Universitario de Lisboa, Portugal
Centro de Estudios Africanos, Portugal

Dra. Alina Bestard Revilla
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Cuba

Dra. Noemí Brenta
Universidad de Buenos Aires, Argentina

Ph. D. Juan R. Coca

Universidad de Valladolid, España

Dr. Antonio Colomer Vialdel

Universidad Politécnica de Valencia, España

Dr. Christian Daniel Cwik

Universidad de Colonia, Alemania

Dr. Eric de Léséulec

INS HEA, Francia

Dr. Andrés Di Masso Tarditti

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Mauricio Dimant

Universidad Hebrea de Jerusalén, Israel

Dr. Jorge Enrique Elías Caro

Universidad de Magdalena, Colombia

Dra. Claudia Lorena Fonseca

Universidad Federal de Pelotas, Brasil

Dr. Francisco Luis Giraldo Gutiérrez

*Instituto Tecnológico Metropolitano,
Colombia*

Dra. Carmen González y González de Mesa

Universidad de Oviedo, España

Dra. Andrea Minte Münzenmayer

Universidad de Bio Bio, Chile

Mg. Luis Oporto Ordóñez

Universidad Mayor San Andrés, Bolivia

Dr. Patricio Quiroga

Universidad de Valparaíso, Chile

Dr. Gino Ríos Patio

Universidad de San Martín de Porres, Per

Dr. Carlos Manuel Rodríguez Arrechavaleta

*Universidad Iberoamericana Ciudad de
México, México*

Dra. Vivian Romeu

*Universidad Iberoamericana Ciudad de
México, México*

Dra. María Laura Salinas

Universidad Nacional del Nordeste, Argentina

Dr. Stefano Santasilia

Universidad della Calabria, Italia

Dra. Jaqueline Vassallo

Universidad Nacional de Córdoba, Argentina

Dr. Evandro Viera Ouriques

Universidad Federal de Río de Janeiro, Brasil

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez

Universidad de Jaén, España

Dra. Maja Zawierzeniec

Universidad de Varsovia, Polonia

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:

221 B Web Sciences

Santiago – Chile

Revista Inclusiones

Representante Legal

Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial

Indización y Bases de Datos Académicas

Revista Inclusiones, se encuentra indizada en:



THOMSON REUTERS



CATÁLOGO

Information Matrix for the Analysis of Journals





WZB

Berlin Social Science Center



uOttawa

Bibliothèque
Library



REX

BIBLIOTECA ELECTRÓNICA
DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA



Ministerio de
Ciencia, Tecnología
e Innovación Productiva



Secretaría de Articulación
Científico Tecnológica



Uniwersytet
Wrocławski



Stanford University
LIBRARIES



PRINCETON UNIVERSITY
LIBRARY

WESTERN
THEOLOGICAL SEMINARY

AUTOMASAJE FACIAL INSÓLITO. METODOLOGÍA. REALIDADES Y PERSPECTIVAS

AUTOUNUSUAL FACIAL MASSAGE. METHODOLOGY. REALITIES AND PERSPECTIVES

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero

Universidad de Camagüey, Cuba
martinosvaldo70@hotmail.com

Mg. Anisley Blanca Basulto Gómez

Universidad de Camagüey, Cuba
omartin@inder.co.cu

Dr. José Guillermo Montero Quesada

Universidad de Las Tunas, Cuba
guillermomonteroq@gmail.com

Fecha de Recepción: 16 de diciembre de 2016 – **Fecha de Aceptación:** 01 de enero 2017

Resumen

Las teorías de masaje están muy difundidas en el mundo, estas en su mayoría son aplicadas por un masajista calificado, al cual hay que pagarle su servicio y caro, algo que resulta cómodo si se cuenta con la posibilidad económica; no obstante a veces no existe dicha condición y sin embargo por desconocimiento, falta de preparación y de no saber como optimizar cada momento, o sea, hacer varias cosas a la vez (mientras hago una cosa aprovecho y hago la otra), no se utilizan otras alternativas que están al alcance de nuestras propias manos (en ambos sentidos).

Palabras Claves

Automasaje – Cara – Metodología

Abstract

Massage theories are widespread in the world, you're mostly are applied by a qualified masseur, to which we must pay their service and expensive, which is convenient if much with economic opportunity; however sometimes not much with this condition yet ignorance, lack of preparation and not knowing how to optimize each time, that is, doing several things at once (while I do something I take and do the other), not alternatives that are available to our own hands (in both directions) are used.

Keywords

Self massage – Face – Methodology

Introducción

La historia del masaje data de épocas remotas, esta es tan vieja que se pierde en la antigüedad, no obstante se conoce que los pobladores del lejano oriente (chinos y japoneses) fueron uno de los primeros en crearlo y desarrollarlo. Hoy en día, sin exagerar, existen cientos de tipos de masajes, dentro de los más difundidos se encuentran el masaje europeo u occidental, por puntos (dígito presión), reflexo masaje, holístico, californiano, combinado, drenaje linfático, reductor, transverso y sensual; en este sentido la lista se torna interminable. Cada uno de ellos se apoya en sistemas de principios, algunos de los cuales se basan en la fisiología orgánica tradicional, en la circulación energética, en las zonas de reflexión, otros aparentemente contradictorios en el transverso del musculo y los más actuales que tratan de combinarlo todo; por lo que a ciencia cierta, también se aprecia que existe una gran variabilidad en estos aspectos.

Los anteriores elementos de juicio, junto a la idea de que el masaje es un arte le dan un máximo de esplendor a la promoción de este tipo de actividad. El masaje es el arte de manipular la musculatura, los nervios, ligamentos y otras partes blandas con aparatos (medios) o manos, pero no con cualquier tipo de manos, sino con manos diestras, finas, delicadas y profesionales.

Resulta fácil reconocer cuando un masajista tiene calidad al masajear; solo al tacto, sin apelar a la visión u otro órgano del sentido, cuando existe calidad técnica no se receptan torpezas, ni tropiezos entre los dedos y manos; además se siente un ritmo adecuado, en el que se controla la sensibilidad mediante un contacto armonioso; en sentido figurado se sabe cuando el profesional construye una “melodía especial” con fluidez total entre las manos y el cuerpo. Contar con esta maestría es ideal para lograr los objetivos que se persiguen con cada manipulación.

Independientemente de resaltar esto y de que algunas personas nacen con más virtudes que otras, la ejecución de un buen masaje depende de la creación, consolidación y perfeccionamiento de reflejos condicionados, los cuales inicialmente no aparecen con el futuro masajista; por lo que se necesita educar las manos, o sea desarrollar una motricidad fina que permita la ejecución con calidad; pero si esto no se practica sistemáticamente jamás se podrá lograr. Lo mismo ocurre cuando se trata de las autoaplicaciones, conocidas como automasaje, estas requieren de un proceso de adiestramiento, para la creación de hábitos, habilidades y destrezas con las manos.

En este sentido la automanipulación en extremidades y tronco resultan un poco despreciables, pues a veces es un poco incómodo y lo peor es que casi siempre la musculatura se encuentra en ligera tensión muscular, producto de la interconexión de las cadenas musculares biocinemáticas, las que interrelacionan todo el organismo; no obstante en el caso de la cara, se considera que existen otras condiciones, pues es una porción considerada como terminación del cuerpo, lo que resulta más cómodo y de menor tensión, pues se encuentra ubicada en los finales de dichas cadenas.

En el caso de la propuesta de automasaje facial se persiguen tres objetivos, tonificar o relajar y contribuir a la estética; partiendo de que como se conoce el trabajo, la práctica de actividad física o deporte (alto rendimiento), la irritación producida por el medio, producto de exceso de calor o frio, de las radiaciones solares, de la deshidratación; crean perdida de líquido, reseques y sobre tensión en la musculatura facial, produciendo hiperextensiones

epiteliales y musculares, tales como arrugas y surcos, los que favorecen la aceleración del proceso de envejecimiento, provocando el surgimiento prematuro.

Desarrollo

Para realizar esta propuesta de manipulaciones se utilizaron diferentes métodos, los de orden teórico, tales como inductivo deductivo, análisis y síntesis; los de orden práctico fueron la entrevista y la ejecución mediante el ejercicio (adiestramiento y perfeccionamiento de las manipulaciones).

Las manipulaciones se elaboraron por miembros del Grupo Autónomo Internacional para la Preparación, Rehabilitación, Recreación, Investigación y Superación en el Fútbol (GAIPR²ISFUT), estos profesores pertenecen a las Universidades de Camagüey, las Tunas y Santiago de Cuba.

En todas las esferas de la vida es común apreciar una tendencia hacia lo integrado y lo integral, en este sentido el arte del masaje tampoco escapa de esas dimensiones, aunque se tiene claridad que no significan lo mismo; no es igual íntegro que integral, el primero de los términos supera en magnitud, profundidad y perfeccionamiento al segundo. En esta investigación el carácter íntegro se manifiesta mediante la aplicación de manera conjunta de principios de diferentes tipos de masaje, basados en la fisiología orgánica (manipulaciones como fricción, fricción y frotación), en la transversa (manipulaciones como estrujamiento y percusión) y en la energética (manipulaciones de presión y dispersión del dolor); mientras que el carácter integral se manifiesta mediante la integración del masaje facial simultáneamente en la cara, ojos, nariz y orejas, es decir todas estas partes incluidas en un mismo ordenamiento metodológico (una manipulación de un mismo tipo en todas las partes con sus respectivas variedades y así sucesivamente las otras).

Otra tendencia se inclina hacia la especialización, o sea al automasaje específico por músculos, en este sentido es determinante conocer la estructura y fisiología muscular facial al detalle, específicamente relacionada con los puntos de inserción (nacimiento y culminación), pero bueno esto queda para una verdadera especialización profesional.

Todas las manipulaciones estarán anteceditas del prefijo auto, o sea por ejemplo autofricción.

Denominación de las manipulaciones para la cara (siglas que lo identifican):

- 1.- Fricción (F).
- 2.- Fricción, alternada (F1A) o simultánea (F1S).
- 3.- Frotación circular con la yema de los dedos alternada o simultánea, todos excepto pulgar (F2CYDA o S).
- 4.- Estrujamiento en pinzas, alternado o simultáneo (EPA o S).
- 5.- Presión yema de todos los dedos alternados (PYTDA). Dígito presión.
- 6.- Percusión dígito (PD).
- 7.- Vibraciones (V).

Denominación de las manipulaciones para la nariz (siglas que lo identifican):

- 1.- Fricción (F).

- 2.- Fricción alternada (F1A) o simultánea con los índices (F1SI).
- 3.- Frotación circular simple con yema de los índices (F2CSYI).
- 4.- Aplastamiento (A).
- 5.- Elongación (E).
- 6.- Desgrasado (D).

Denominación de las manipulaciones para los ojos (siglas que lo identifican):

- 1.- Fruición (F).
- 2.- Circunducción (C).
- 3.- Hundimiento (H).
- 4.- Desplazamientos (De).

Denominación de las manipulaciones para las orejas (siglas que lo identifican):

- 1.- Fruición (F).
- 2.- Fricción simultánea (FS).
- 3.- Presión yema de los pulgares e índice (PYPI). Dígito presión.

Denominación de las manipulaciones para la cabeza (siglas que lo identifican):

- 1.- Fruición (F).
- 2.- Fricción, alternada (F1A) o simultánea (F1S).
- 3.- Frotación circular con la yema de los dedos (F2CYD).
- 4.- Presión simultánea con todos los dedos (PSTD). Dígito presión.
- 5.- Vibraciones (V).

Denominación de las manipulaciones para el cuello (siglas que lo identifican):

- 1.- Fruición (F).
- 2.- Fricción alternada (F1A) o simultánea (F1S).
- 3.- Frotación circular con la yema dedos alternada, todos excepto pulgar (F2CYDA).
- 4.- Frotación circular con la yema de los pulgares (F2CYP).
- 5.- Estrujamiento en pinzas (EP).
- 6.- Percusión digiteo (PD).
- 7.- Vibraciones (V).

Notas de carácter metodológico y fisiológico:

- Excepto la Fruición y el Desgrasado, todas las manipulaciones con sus respectivas variedades en dependencia de como se ejecuten (intensidad y profundidad de la manipulación) surtirán un efecto tonificante o sedante (ver precisiones más adelante).
- Todas las manipulaciones (en mayor o menor medida) contribuyen a la conservación de la estética facial, limpian la piel, aumentan la temperatura local y la flexibilidad cutánea, evitan la rigidez y la contractura por sobre tensión y fatiga; son una profilaxis para las arrugas y la formación de surcos (nivel muscular); activan la circulación sanguínea (nutrición y expulsión de desechos) y la producción de hormonas (nivel tisular); favorecen la rehidratación. En fin, mejoran la calidad del rostro, este se torna vigoroso, fastuoso y refulgente.
- El tiempo de duración del automasaje puede variar, crecer o decrecer, en dependencia de su disponibilidad y de la integración que se realice de las diferentes partes, claro está manteniendo las mismas proporciones.

- No necesariamente hay que integrar las diferentes áreas, se pueden aplicar por separado.
- La manipulación de Desgrasado en la nariz se aplica intermitentemente (cuando se necesita).

No. y Tiempo	Nombre Manipulación	Orden Aplicación	Colocación Manos	Dirección Movimiento	Tipo Movimiento	Influencias
1.T: 20 Seg.	Fruición (F)	Inicio y final del automasaje	Ambas manos sobre cada mitad del rostro	Todas las direcciones (dedos unidos)	Alternado o simultaneo	Efecto placer, delicia, goce, regodeo, encanto. Introdutoria. Exploratoria. Acondicionadora. Salida
2. T: 20 Seg.	Fricción alternada (F1A)	Intercalar entre todas las manipulaciones	Ambas manos sobre cada mitad del rostro	Desde la boca hacia las orejas	Alternado	Favorecer circulación de retorno y linfática. Limpiar la piel. Eliminación de hematomas (pequeñas equimosis). Eliminar sensación de lasitud. Evacuadora y restauradora (fuerte y profunda)
3. T: 1 Min.	Fricción simultánea (F1S)	Intercalar entre todas las manipulaciones	Ambas manos sobre cada mitad del rostro	Desde la boca hacia las orejas	Simultáneo	Favorecer circulación de retorno y linfática. Limpiar la piel. Eliminación de hematomas (pequeñas equimosis). Eliminar sensación de lasitud. Evacuadora y restauradora
4. T: 1 Min.	Frotación circular yema de los dedos simultánea o alternada, todos excepto el pulgar (F2CYDSoA)	Después de F1A o F1S	Dedos ligeramente separados sin apoyar la base de la mano	Todas las direcciones	Circular simultaneo o alternado	Desplazar ligeramente musculatura facial

Automasaje facial insólito. Metodología. Realidades y perspectivas pág. 127

5.T: 1 Min.	Estrujamiento pinzas alternado o simultaneo (EPA o S).	Después de F1A o F1S aplicada después F2CYD	Agarrar musculatura facial con ambas manos en forma de pinzas, una por cada lateral	Transversal a la fibras musculares (bajo el pómulo)	Alternado o simultaneo	Desplazar ligeramente musculatura facial. Provocar aumento de interacción entre miofibrillas musculares y receptores nerviosos
6.T: 1 Min.	Presión yema de todos los dedos alternados (PYTDA)	Después de F1A o F1S aplicada después EP	Ambas manos sobre cada mitad del rostro	Hacia el interior del rostro	Presionante en profundidad	Exploratoria. Estimular puntos sensibles de todos los órganos por vía reflexógena y energética
7.T: 1 Min.	Percusión digiteo (PD)	Después de F1A o F1S aplicada después PYTDA	Ambas manos sobre cada mitad del rostro	Transversal a la fibras musculares (bajo el pómulo)	Alternado o simultaneo	Excitar (intenso, profundo y rápido) o sedar (suave, superficial y lento) la neuro-musculatura
8.T: 1 Min.	Vibraciones (V)	Después F1A o F1S aplicada después PD	Una o ambas manos sobre cada mitad del rostro	Todas las direcciones	Vibratorio	Desplazar ligeramente musculatura facial.

Tabla 1

La cara. Manipulaciones, variedades, aspectos metodológicos e influencias

Legenda: No. Número. T: Tiempo. Mi. : Minutos

Fuente: Anisley Blanca Basulto Gómez y colectivo de autores (2015)

No. y Tiempo	Nombre Manipulación	Orden Aplicación	Colocación Manos	Dirección Movimiento	Tipo Movimiento	Influencias
1.T: 20 Seg.	Fruición (F)	Inicio y final del automasaje	Una mano sobre la nariz	Todas las direcciones (dedos unidos)	Fluido	Efecto placer, delicia, goce, regodeo, encanto. Introductoria. Exploratoria. Acondicionadora. Salida

2. T: 20 Seg.	Fricción alternada (F1A)	Intercalar entre todas las manipulaciones	Ambas yemas de los dedos índice y pulgar	Desde las cejas hacia las fosas nasales y viceversa	Alternado o vinculando consecutivamente alternado y simultáneo	Favorecer circulación de retorno y linfática. Limpiar la piel. Eliminación de hematomas (pequeñas equimosis). Eliminar sensación de lasitud.
3. T: 20 Seg.	Fricción simultánea (F1S)	Intercalar entre todas las manipulaciones	Ambas yemas de los dedos índice y pulgar	Desde las cejas hacia las fosas nasales y viceversa	Alternado o vinculando consecutivamente alternado y simultáneo	Favorecer circulación de retorno y linfática. Limpiar la piel. Eliminación de hematomas (pequeñas equimosis). Eliminar sensación de lasitud.
4. T: 30 Seg.	Aplastamiento (A)	Después de F1A o F1S	Yema del dedo índice sobre la punta de la nariz	Empuje hacia el interior del rostro	Aplastamiento	Activar capilarización de la circulación sanguínea (arteriolas y vénulas). Movilizar musculatura nasal
5.T: 30 Seg.	Elongación (E)	Después de A	Ambas yemas de los dedos índice y pulgar agarran y halan	Halón al frente y arriba	Elongación	Activar capilarización de la circulación sanguínea (arteriolas y vénulas). Movilizar musculatura nasal
6.T: 1 Min.	Desgrasado (D)	Después de E	Ambas yemas de los dedos índice y pulgar aprietan la porción	Interior fosas nasales	Apretón	Limpiar poros. Expulsar escorias, residuales tóxicos y excesos de grasa

Tabla 2

La nariz. Manipulaciones, variedades, aspectos metodológicos e influencias

Legenda: No. Número. T: Tiempo. Mi. : Minutos

Fuente: Anisley Blanca Basulto Gómez y colectivo de autores (2015)

Automasaje facial insólito. Metodología. Realidades y perspectivas pág. 129

No. y Tiempo	Nombre Manipulación	Orden Aplicación	Colocación Manos	Dirección Movimiento	Tipo Movimiento	Influencias
1.T: 20 Seg.	Fruición (F)	Inicio y final del automasaje	Ambos dedos (índice y del medio) de ambas manos sobre cada ojo	Hacia el centro de la cara y hacia los laterales	Alternado o simultaneo	Efecto placer, delicia, goce, regodeo, encanto. Introdutoria. Exploratoria. Acondicionadora. Salida
2. T: 20 Seg.	Circunducción (C)	Después de F	Ambos dedos (índice y del medio) de ambas manos sobre cada ojo	Circunducción en ambos sentidos (hacia el centro y afuera)	Circunducción	Activar capilarización de la circulación sanguínea (arteriolas y vénulas)
3. T: 20 Seg.	Hundimiento (H)	Después de C	Ambos dedos (índice y del medio) de ambas manos sobre cada ojo	Hacia el interior del rostro	Hundimiento (semiprofundo o profundo)	Activar capilarización de la circulación sanguínea (arteriolas y vénulas). Movilizar musculatura ocular interna
4. T: 1 Min.	Desplazamientos (De)	Después de H	Ambos dedos (índice y del medio) de ambas manos sobre las porciones laterales de cada ojo	Hacia los laterales, parte inferior y superior de la cavidad ocular	Desplazamientos	Activar capilarización de la circulación sanguínea (arteriolas y vénulas). Movilizar musculatura ocular interna

Tabla 3

Los ojos. Manipulaciones, variedades, aspectos metodológicos e influencias

Leyenda: No. Número. T: Tiempo. Mi. : Minutos

Fuente: Anisley Blanca Basulto Gómez y colectivo de autores (2015)

No. y Tiempo	Nombre Manipulación	Orden Aplicación	Colocación Manos	Dirección Movimiento	Tipo Movimiento	Influencias
1.T: 20 Seg.	Fruición (F)	Inicio y final del automasaje	Ambos dedos (índice y del medio) de ambas manos sobre cada oreja	Hacia el centro y hacia los laterales	Alternado o simultaneo	Efecto placer, delicia, goce, regodeo, encanto. Introdutoria. Exploratoria. Acondicionadora. Salida

Automasaje facial insólito. Metodología. Realidades y perspectivas pág. 130

2. T: 20 Seg.	Fricción simultánea o alternada (F1S o F1A)	Intercalar entre todas las manipulaciones	Ambas yemas de los dedos índice y pulgar sobre cada oreja	Variedad 1: Apoyo por una cara, yema del pulgar y fricción con el índice. Variedad 2: yemas del índice y pulgar	Variedad 1: deslizante Variedad 2: alternado o simultaneo	Favorecer circulación de retorno y linfática. Limpiar la piel. Eliminación de hematomas (pequeñas equimosis). Eliminar sensación de lasitud.
3.T: 2 Min.	Presión yema índice y pulgar (PYI o P)	Después de F1S o F1A aplicada después F	Ambas yemas de los dedos índice y pulgar sobre cada oreja	Hacia la parte interior del cartílago de la oreja	Presionante en profundidad	Exploratoria. Estimular puntos sensibles de todos los órganos por vía reflexógena y energética

Tabla 4

Las orejas. Manipulaciones, variedades, aspectos metodológicos e influencias

Leyenda: No. Número. T: Tiempo. Mi. : Minutos

Fuente: Anisley Blanca Basulto Gómez y colectivo de autores (2015)

No. y Tiempo	Nombre Manipulación	Orden Aplicación	Colocación Manos	Dirección Movimiento	Tipo Movimiento	Influencias
1.T: 20 Seg.	Fruición (F)	Inicio y final del automasaje	Ambas manos sobre la cabeza	Todas las direcciones	Alternado o simultaneo	Efecto placer, delicia, goce, regodeo, encanto. Introdutoria. Exploratoria. Acondicionadora. Salida
2. T: 20 Seg.	Fricción alternada (F1A)	Intercalar entre todas las manipulaciones	Ambas manos sobre la cabeza	Desde la parte frontal hacia la parte posterior y baja de la cabeza	Alternado	Favorecer circulación de retorno y linfática. Limpiar la piel y el pelo. Eliminación de hematomas (pequeñas equimosis). Eliminar sensación de lasitud. Evacuadora y restauradora (fuerte y profunda)

3. T: 20 Seg.	Fricción simultánea (F1S)	Intercalar entre todas las manipulaciones	Ambas manos sobre la cabeza	Desde la parte frontal hacia la parte posterior y baja de la cabeza	Simultáneo	Favorecer circulación de retorno y linfática. Limpiar la piel y el pelo. Eliminación de hematomas (pequeñas equimosis). Eliminar sensación de lasitud. Evacuadora y restauradora
4. T: 1 Min.	Frotación circular yema de los dedos simultánea o alternada, todos excepto el pulgar (F2CYDSoA)	Después de F1A o F1S	Dedos ligeramente separados con apoyo de la base de la mano o la última falange del pulgar	Todas las direcciones	Circular simultáneo o alternado	Desplazar ligeramente musculatura subcutáneo cabelludo
5.T: 1 Min.	Vibraciones (V)	Después F1A o F1S aplicada después F2CYDSoA	Una o ambas manos sobre la cabeza	Todas las direcciones	Vibratorio	Desplazar ligeramente musculatura subcutáneo cabelludo

Tabla 5

La cabeza. Manipulaciones, variedades, aspectos metodológicos e influencias

Legenda: No. Número. T: Tiempo. Mi. : Minutos

Fuente: Anisley Blanca Basulto Gómez y colectivo de autores (2015)

No. y Tiempo	Nombre Manipulación	Orden Aplicación	Colocación Manos	Dirección Movimiento	Tipo Movimiento	Influencias
1.T: 20 Seg.	Fruición (F)	Inicio y final del automasaje	Ambas manos sobre cada mitad del cuello	Todas las direcciones (dedos unidos) no olvidar parte posterior	Alternado o simultáneo	Efecto placer, delicia, goce, regodeo, encanto. Introdutoria. Exploratoria. Acondicionadora. Salida

Automasaje facial insólito. Metodología. Realidades y perspectivas pág. 132

2. T: 20 Seg.	Fricción alternada (F1A)	Intercalar entre todas las manipulaciones	Ambas manos sobre cada mitad del cuello. Parte anterior trabajar dorso de la mano y posterior parte palmar	Desde la mandíbula hacia las clavículas	Alternado	Favorecer circulación de retorno y linfática. Limpiar la piel. Eliminación de hematomas (pequeñas equimosis). Eliminar sensación de lasitud. Evacuadora y restauradora (fuerte y profunda)
3. T: 20 Seg.	Fricción simultánea (F1S)	Intercalar entre todas las manipulaciones	Ambas manos sobre cada mitad del cuello. Parte anterior trabajar dorso de la mano y posterior parte palmar	Desde la mandíbula hacia las clavículas	Simultáneo	Favorecer circulación de retorno y linfática. Limpiar la piel. Eliminación de hematomas (pequeñas equimosis). Eliminar sensación de lasitud. Evacuadora y restauradora
4. T: 1 Min.	Frotación circular yema de los dedos o nudillos simultánea o alternada (F2CYDoNSoA)	Después de F1A o F1S	Dedos ligeramente separados sin apoyar la base de la mano. Nudillos cerrados en forma de gatillo	Todas las direcciones	Circular simultaneo o alternado	Desplazar ligeramente musculatura del cuello, énfasis musculatura posterior (externo cleido mastoideo)
5.T: 1.50 Min.	Estrujamiento pinzas alternado o simultaneo (EPA o S).	Después de F1A o F1S aplicada después F2CYDoNSoA	Agarrar musculatura del cuello con ambas manos en forma de pinzas, una por cada lateral	Transversal a la fibras musculares	Alternado o simultaneo	Desplazar ligeramente musculatura del cuello. Provocar aumento de interacción entre miofibrillas musculares y receptores nerviosos

6.T: 1 Min.	Percusión digiteo (PD)	Después de F1A o F1S aplicada después EPA o S	Ambas manos sobre cada mitad del cuello cruzadas	Transversal a la fibras musculares	Alternado o simultaneo	Excitar (intenso, profundo y rápido) o sedar (suave, superficial y lento) la neuro-musculatura del área
7.T: 1 Min.	Vibraciones (V)	Después F1A o F1S aplicada después PD	Una o ambas manos sobre cada mitad del cuello cruzadas	Todas las direcciones	Vibratorio	Desplazar ligeramente musculatura facial.

Tabla 6

El cuello. Manipulaciones, variedades, aspectos metodológicos e influencias

Leyenda: No. Número. T: Tiempo. Mi. : Minutos

Fuente: Anisley Blanca Basulto Gómez y colectivo de autores (2015)

Orden metodológico para la integración del automasaje, manipulaciones en el área de la cara (comprende cara, nariz, ojos y orejas). Al final de cada manipulación, siempre que exista dicha manipulación para esta área, se intercalará la Fricción (F1).

Denominación de las manipulaciones (siglas que lo identifican):

- 1.- Frucción (F). Cara.
- 2.- Frucción (F). Nariz.
- 3.- Frucción (F). Ojos.
- 4.- Frucción (F). Orejas.
- 5.- Fricción (F1). Cara.
- 6.- Fricción (F1). Nariz.
- 7.- Circunducción (C). Ojos.
- 8.- Fricción (F1). Orejas.
- 9.- Frotación (F2). Cara.
- 10.- Fricción (F1). Cara.
- 11.- Frotación (F2). Nariz.
- 12.- Fricción (F1). Nariz.
- 13.- Hundimiento (H). Ojos.
- 14.- Presión (P). Orejas.
- 15.- Fricción (F1). Orejas.
- 16.- Estrujamiento (E). Cara.
- 17.- Fricción (F1). Cara.
- 18.- Aplastamiento (A). Nariz.
- 19.- Fricción (F1). Nariz.
- 20.- Desplazamientos (De). Ojos.
- 21.- Presión (P). Cara.
- 22.- Fricción (F1). Cara.
- 23.- Elongación (E). Nariz.
- 24.- Fricción (F1). Nariz.
- 25.- Percusión Digiteo (PD). Cara

- 26.- Fricción (F1). Cara.
- 27.- Desgrasado (D). Nariz.
- 28.- Fricción (F1). Nariz.
- 29.- Vibraciones (V). Cara.
- 30.- Fruición (F). Cara, Nariz, Ojos y Orejas.

Hasta aquí todo marcha bien, ya se ha respondido al como hacerlo, pero falta responder al por qué y cuándo, incógnitas que se resolverán a continuación.

¿Por qué el masaje facial?

La cara, nuestra cara, es la primer “Carta de Presentación”, sus manifestaciones reflejan el estado psicofísico del trabajador, practicante de actividad física o deportista, por tanto se debe cuidar, preservar y evitar su deterioro progresivo.

Partiendo de esta pregunta y de que producto de las incidencias negativas del medio, factores comentados al inicio de la introducción, que propician la fatiga y la extenuación, producida por la carga de trabajo durante las horas en el día, esta parte del cuerpo necesita a diario una atención, la que podría tener un carácter sedante o estimulante, o lo que es lo mismo, relajante o tonificante de la musculatura, de conjunto con la piel, poros y terminaciones nerviosas; lo que indudablemente tributaría a conservar la estética de la cara y a mantener una fisonomía ideal, retardando las expresiones de envejecimiento. Una manipulación autoaplicada de forma suave y tierna facilita la relajación muscular, mientras que de forma contraria, o sea fuerte y profunda, tonifica la musculatura.

Ahora bien: ¿Cuándo aplicar el automasaje?

Resulta que a veces por ignorantes o por falta de análisis sobre pensar como se vive, uno no se da cuenta de que precisamente cuando se baña se ejecuta una especie de automasaje friccional sobre todo el organismo; en este sentido lo que se requiere es retomar esta idea y sobre dimensionarla.

Este es precisamente el momento ideal para el automasaje, en nada se modificará su destino por dedicar 5 o 10 minutos a preservar su estética facial con una adecuada mantención de la tonificación muscular.

Cuando se baña se usan determinadas sustancias para higienizar la piel, no importa el tipo de sustancia, sino que la misma permita o facilite el desplazamiento fluido sobre la cara o parte a automasajear; de esta forma, claro está dominando las manipulaciones, sus variedades, el proceder metodológico (integrado o no) están creadas las condiciones para autoaplicarse el masaje. No se descarta, pues es otra opción, autoaplicarlo en otro momento, haciendo uso de linimentos, aceites o cremas nutritivas; pero esto queda como otra alternativa para cuándo se goza de mucho tiempo.

Aspectos conclusivos

Se desarrollan técnicas de automasaje con sus respectivas variedades para la cara, la nariz, los ojos, las orejas, la cabeza y el cuello de forma insólita; atendiendo a cómo, lo que responde a la forma de aplicarlo, a por qué, lo que responde a la necesidad de hacerlo y a cuándo, lo que responde al momento ideal para autoaplicarlo. Independientemente de

cumplir con las expectativas del objetivo, el proceder se ordena metodológicamente, en este se integran principios con partes diferentes de la cara.

Bibliografía

Abreu Aday, Silvio Oraldo. El sistema de masaje. Una vía para combatir el empirismo en la aplicación práctica del mismo. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 120 - Mayo de 2008.

Andree Anatolik. *El Masaje Deportivo*. Cuba. Editorial Pueblo y Educación. 1994.

Begoña Odriozola. *El arte del masaje*. España. Editorial Paidotribo. 1992.

Castro Blanco, Francisco José. El automasaje deportivo. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 123 - Agosto de 2008.

Castro Blanco, Francisco José. El masaje de calentamiento en atletismo. Pruebas de velocidad. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 72 - Mayo de 2004.

Castro Blanco, Francisco José. El masaje tailandés aplicado a la recuperación del deportista. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 70 - Marzo de 2004.

Garlobo Arias, Julio César. Tratamiento combinado de ejercicio físico y masaje terapéutico en asmáticos bronquiales de Las Lomas de Urdaneta en el municipio Libertador de Caracas, Venezuela. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 15, N° 154, Marzo de 2011. <http://www.efdeportes.com/>

Martín Agüero, Osvaldo Javier. Reflexo masaje recuperatorio. Novedosas manipulaciones para la activación del micro sistema plantar. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 20, N° 207, Agosto de 2015. <http://www.efdeportes.com>

Morales Rincón, Camilo Andrés. El masaje en el entrenamiento personalizado. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 18, N° 188, Enero de 2014. <http://www.efdeportes.com/>

Pérez Rodríguez, Mireya. El masaje reflexológico podal en el tratamiento de adultos mayores hipertensos. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 117 - Febrero de 2008.

Zaldívar Castellanos, Luís Alexander y Navarro Inza, Julio Cesar. Influencia del masaje shiatsu en el tratamiento de la cervicalgia. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, N° 165, Febrero de 2012. <http://www.efdeportes.com/>

Para Citar este Artículo:

Martín Agüero, Osvaldo Javier; Basulto Gómez, Anisley Blanca y Montero Quesada, José Guillermo. Automasaje facial insólito. Metodología. Realidades y perspectivas. *Rev. Incl.* Vol. 4. Num. 1, Enero-Marzo (2017), ISSN 0719-4706, pp. 122-136.

221 B
WEB SCIENCES

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Inclusiones**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Inclusiones**.