

## Talleres de masaje para aliviar el estrés en amas de casa

### Massage workshops to relieve stress in housewives

**Rosa Cabrera Medina,<sup>1</sup> Gladys González López,<sup>2</sup> Orestes Álvarez Camacho,<sup>3</sup> Arely Tamayo González<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Licenciada en Cultura Física y Deportes. Máster en Ciencias de la Cultura Física. Profesora Asistente. Universidad de Artemisa. Municipio San Cristóbal, Cuba. Correo electrónico: rosa@uart.edu.cu

<sup>2</sup>Licenciada en Educación Preescolar. Máster en Educación Preescolar. Centro universitario municipal de San Cristóbal, Cuba. Correo electrónico: ggladys@uart.edu.cu

<sup>3</sup>Licenciado en Educación, Educación Primaria. Profesor Auxiliar. Centro universitario municipal de San Cristóbal. Universidad de Artemisa, Cuba. Correo electrónico: orestes@uart.edu.cu

<sup>4</sup>Licenciada en Economía. Universidad de Pinar del Río "Hermandades Saiz Montes de Oca". Departamento de Economía. Pinar del Río, Cuba. Correo electrónico: arely.tamayo@upr.edu.cu

**Recibido:** 28 de enero de 2019.

**Aprobado:** 3 de mayo de 2019.

---

### RESUMEN

En Cuba, como en muchos países del orbe, existen programas que tributan a preponderar el papel de la mujer y la familia en la sociedad, elemento que aún, por diferentes causas, no está logrado, por muchos esfuerzos que se han realizado. Este segmento de la población sigue sufriendo una sobrecarga de trabajo, a partir de que, además de dedicarse al cuidado de los hijos y atender sus hogares, también son marginadas dentro del marco familiar. El resultado

científico que se propone tuvo como propósito elaborar talleres de masaje, desde la visión de la educación popular, que contribuyeran a aliviar el estrés y ofrecer una vida sana y saludable a las mujeres y las familias, como sectores más vulnerables y como valor agregado, ocupar su tiempo libre, que constituye una prioridad del estado cubano. Estos elementos fueron constatados con la aplicación de los diferentes métodos de investigación de la propia pedagogía de los oprimidos, lo que permitió conocer, en primer lugar, las necesidades que tenían los implicados seleccionados y, al mismo tiempo, la disposición de integrarse para atenuar dichas carencias, lo que fundamenta el valor científico de la investigación. La investigación incluye estudiantes del plan montaña, del municipio de San Cristóbal, provincia Artemisa, Cuba. Dentro de los métodos empleados, se encuentran: la observación, la encuesta y la entrevista. Se desarrollan un grupo de talleres de masaje para amas de casa, con un grado favorable de aceptación e impacto en la comunidad.

**Palabras clave:** masaje; talleres de masaje; amas de casa.

---

## **ABSTRACT**

In Cuba, as in many countries of the world, there are programs that contribute to the preponderance of the role of women and the family in society, an element that still, for different reasons, has not been achieved, due to many efforts that have been made. This segment of the population continues to suffer from work overload, since, in addition to caring for children and looking after their homes, they are also marginalized within the family framework. The purpose of the proposed scientific result was to elaborate massage workshops, from the perspective of popular education that would contribute to relieve stress and offer a healthy and wholesome living to women and families, as the most vulnerable sectors and as an added value, to occupy their free time, which is a priority of the Cuban state. These elements were verified with the application of the different research methods of the own pedagogy of the oppressed, which allowed to know, in the first place, the needs the selected implied ones had and, at the same time, the disposition to be integrated to attenuate these deficiencies, which bases the scientific value of the research. The research includes students from the mountain plan, from the San Cristóbal municipality, Artemisa province, Cuba. Among the methods used are: observation, survey and interview. A group of massage workshops are developed for housewives, with a favorable degree of acceptance and impact in the community.

Keywords: massage; massage workshops; housewives.

---

## INTRODUCCIÓN

El masaje es una herramienta terapéutica de muy buenos resultados y, sobre todo, si se trata del masaje para rehabilitar a personas que han sufrido dolencias y lesiones físicas. "El masaje terapéutico, en etapas pediátricas, genera efectos no solo físicos sino emocionales; los más reportados por la literatura son relajación del tejido miofascial y muscular, reducción de la espasticidad y aumento de la extensibilidad muscular. Dichos efectos están relacionados con el incremento de la circulación sanguínea y linfática, lo que a su vez estimula la oxigenación tisular y aumenta la velocidad de eliminación de sustancias citotóxicas y de desecho; lo anterior convierte al masaje terapéutico en una herramienta útil para disminuir signos y síntomas adversos en condiciones específicas de salud". Serrano-Gómez, M. E y *otros.*, (2018)

Existen varios tipos de masaje en la actualidad. Las investigaciones efectuadas han arrojado que, además, estas técnicas influyen terapéuticamente en la relajación del organismo humano, amplían sus efectos al área de lo afectivo o sensual; varios autores hacen referencia a la llamada masoterapia, utilizada en el ámbito sanitario y el ámbito deportivo, destinada a mejorar la actividad física. Se han encontrado evidencias arqueológicas de la existencia del masaje en muchas civilizaciones antiguas como China, India, Japón, Corea, Egipto, Roma, Grecia y Mesopotamia.

El masaje proviene de la palabra francesa *massage* o del árabe *mase* que significa tocar o palpar. El masaje es un sistema basado en restablecer funciones del organismo y también influir en la coordinación neuromuscular.

El masaje es una forma de manipulación de las capas superficiales y profundas de los músculos del cuerpo, utilizando varias técnicas para mejorar sus funciones, ayudar en procesos de curación, disminuir la actividad refleja de los músculos, inhibir la excitabilidad motoneuronal, promover la relajación y el bienestar y como actividad recreativa.

Los masajes preventivos se aplican cuando se localiza por palpación una zona tensa o con posible lesión, cuando se delimita y se le comunica al sujeto que recibe el masaje ¿por qué? y ¿para qué? será tratado. Así se cumplen dos de las funciones fundamentales del terapeuta: educar y promover la salud.

Los talleres que se proponen en este estudio versan sobre la unión entre los efectos terapéuticos con la educación y prevención; estos proporcionan bienestar general y satisfacción. Según Ugalde (2010),

"El educador tiene que vincular su mensaje educativo con la vida, por tanto, deberá aprovechar el aprendizaje vivencial de sus estudiantes, apoyarse en este para futuros aprendizajes, impedir por todos los medios el divorcio entre la teoría y la práctica".

Este trabajo está dirigido a intervenir, mediante el mensaje dialoguista, de carácter voluntario, participativo, vinculando la teoría con la práctica para promover salud, ofertar conocimiento, propagar experiencias y apertura de opciones. Con los talleres se ofrecen herramientas liberadoras de estrés. En la actualidad, existen infinidad de concepciones, así como escuelas de masajes muy prestigiosos que han probado su efectividad terapéutica. Dialogar con el saber académico, de ningún modo es retrógrado, al contrario, se fomenta la práctica transformadora teórica que da la seguridad de alcanzar el fin propuesto. "Esa lógica, práctica, teoría, práctica". Romero, A. B. y otros., (2017).

Son diversos los tratamientos que se han realizado con masaje para contrarrestar el avance de enfermedades y trastornos, que con el uso de la medicina convencional pudieran ocasionar nocivos efectos secundarios. En obras tales como las de Torres, L. (2018); Zúñiga Monier, B., y otros., (2016); Jiménez-Ochoa, y otros., (2015); Olaya, O., y María, R. (2017) se exponen ejemplos que revelan el papel relevante del masaje en el área de la medicina natural y tradicional, sin bien no cura radicalmente, previene la generalización o empeoramiento de la enfermedad.

La motivación de este estudio se centra fundamentalmente en el masaje para aliviar un padecimiento que gradualmente se ha popularizado en los trabajadores a nivel mundial y particularmente en Cuba. Este es el estrés, pero no es el estrés específicamente un problema que se les atribuye a los trabajadores vinculados a empresas o a centros estatales o particulares, vinculados a la producción o los servicios que normalmente todos conocen. Este estrés es el resultante de las labores domésticas, aquellas labores que duran permanentemente y que no todos valoran justamente, se refiere al estrés que sufren tradicionalmente las amas de casa. El estrés del griego *stringere*, que significa «apretar» es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. "El estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual. Es un fenómeno multivariable, que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar". Alfonso Águila, y otros., (2015)

Las manifestaciones de ansiedad son muy comunes en este tipo de enfermedad, por lo que las personas se manifiestan afectadas en su salud, de forma general. Los tipos de estrés más reconocidos son el agudo y el crónico, el último puede provocar trastornos de ansiedad, si se presenta de forma excesiva y en su fase crónica es una enfermedad que puede alterarnos de tal modo que afectaría la vida humana. Las manifestaciones desmedidas de las personas, como hablar alto, la pérdida de motivación e interés por la actividad, la volatilidad conductual reflejada, si las analizamos desde la visión psicológica de sus reacciones están en las áreas de lo cognitivo

y la del comportamiento, lo que se manifiesta en el abatimiento, la tristeza, la apatía y la irritabilidad, indiferencia, inestabilidad emocional, etc.

Este es el elemento que se tuvo en cuenta para elaborar los talleres, que los autores de este estudio proponen, pues las implicaciones, para el ser humano, que se describen en la bibliografía consultada, son las que se observaron en las personas del área geográfica seleccionada como muestra; en varios de ellos prevalecían los trastornos emocionales, sensación de agravio en las relaciones sociales, familiares y laborales, que, de no tener un tratamiento a tiempo, terminan siendo fisiológicas, psicológicas y conductuales, afectando su calidad de vida. Todas las bibliografías consultadas coinciden en que el estrés puede afectar el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones.

Su gravedad radica, además, porque de mantenerse estas manifestaciones pueden conducir a las adicciones, mecanismos de defensa que se han adoptado por las personas en la actualidad para combatir precisamente el estrés y ninguna sociedad está exenta de padecer.

Sin embargo, Gómez, I. V. y *otros.*, (2015) propusieron terapias para quienes el estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno (que es evaluado por el individuo como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar). Por lo que es importante identificar los factores que lo origina; entre ellos están: los estresores cotidianos que se refieren al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas.

Para poder instrumentar este taller de masajes, fue necesario acudir a una metodología de intervención popular y después de una revisión bibliográfica sobre el tema, se decidió que la metodología de la educación popular era muy pertinente.

Diversos países de todo el orbe han asimilado la metodología de la educación popular, pero sus orígenes están en América Latina y su precursor es Paulo Freire, el cual, teniendo en cuenta las vicisitudes de las clases oprimidas, crea este tipo de pedagogía, que difiere un tanto de la pedagogía tradicional, en sus concepciones, según Frei Betto:

"La educación popular tiene una metodología inductiva y he visto que permite a mucha gente, en nuestros países capitalistas, gente pobre, rescatar más aún, conquistar su autoestima". Betto F., (2012)

Al mismo tiempo, la pedagogía de los oprimidos asevera: el que enseña, tiene que enseñar algo; pero ¿Cómo lo enseño? ¿Quiénes forman parte de ello? ¿Por qué?, ¿Para qué? Para que esto suceda, es muy importante un educador capacitado en el contenido y en el trato con los estudiantes para crear y recrear esta dimensión de aprehender, enseñar, conocer; no es que el educador baje al nivel del educando, este propone el acto del conocimiento y, en la comunidad, es una forma muy aceptada de llevar el mismo a los diferentes grupos sociales comunitarios. Según entrevista a Paolo Freire de Torres, RM, deja claro la posición de esta pedagogía:

" - Te decía que el educador que dice que es igual a los educandos o es demagógico o miente o es incompetente; el educador es obviamente diferente, de otra manera no reconocería al educando (...) toda educación es directiva, por tanto, no existe educación no directiva y esto ya está dicho en pedagogía de los oprimidos".

Torres RM. (2012). Cuba abre sus puertas a estos pedagogos y el primer encuentro de estos educadores se realiza en la isla, a fines de 1981, realizado en La Casa de las Américas y, aunque participaron varios países latinoamericanos, no hubo presencia de cubanos en este encuentro. Es en 1987, cuando surge la idea de crear un centro, al que se le llamó Centro Memorial Martin Luther King (CMMLK), el que constituye un patrimonio importante de la Revolución Cubana, pues desarrolla varios talleres, hasta nuestros días, para todos los géneros y grupos etarios. Desde los mismos inicios de la Revolución, en Cuba se les ha dado un tratamiento particular a la mujer y la familia, a través de sus derechos, ejemplo de estas acciones ha sido la fundación de la Federación de Mujeres Cubanas (FMC). En sus orígenes, su función principal fue educar a la mujer, prepararla como ser social útil y sin discriminación genérica, con todos los derechos y deberes realmente humanos y es, en esa organización, donde radica la casa de orientación a la mujer y las familias, que dentro de sus objetivos fundamentales está, impartir cursos populares para adiestrar y ampliar el nivel de conocimientos de las féminas y sus familias.

Al respecto Fidel Castro expresó:

"y si la mujer es físicamente más débil, si la mujer tiene que ser madre; si encima de sus obligaciones sociales, si encima de su trabajo, lleva el peso de la reproducción y es la encargada de llevar en sus entrañas al hijo que ha de nacer, a cada ser humano que ha de venir al mundo, y si soporta los sacrificios físicos y biológicos que tales funciones entrañan, es justo que a la mujer se le tenga en la sociedad todo el respeto que merece y todas las consideraciones que merece". Castro, Ruz F. (1976)

Atendiendo a toda esta situación que se presenta y para lograr el objetivo de este trabajo, el colectivo de autores se propone un grupo de talleres de masaje, desde la visión de la educación popular, que contribuya a resolver las situaciones de estrés a las que están sometidas la mujer y la familia, en la comunidad de Los Pinos, del municipio de San Cristóbal, de la provincia Artemisa, Cuba.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

### **La observación, la encuesta y la entrevista.**

Para desarrollar la investigación, se tomó en consideración la siguiente relación población

"muestra: de una población de 79 familias pertenecientes a la circunscripción No. 43 del Consejo Popular Los Pinos, municipio de San Cristóbal, Artemisa. Cuba, con características particulares:

bajo nivel cultural, muy pocos poseen vínculo laboral, con condiciones económicas bajas, donde están afectadas la comunicación y socialización entre sus miembros. De ellas fueron seleccionadas intencionalmente familias que tenían las características antes mencionadas. Utilizando los métodos de participación de la educación popular, o sea, ser facilitadores, además, sensibilizar, motivar, dialogar con líderes e invitarlos a participar en algunas actividades de los diferentes proyectos donde interactuamos y que les permitirían pasarlas bien, mejorar el cansancio y el estrés. Para ello se realizó propaganda verbal, con gráficas y visitas al hogar. Después de aplicados los instrumentos científicos en diferentes lugares donde hubiese multitudes de personas que esperaban algún servicio como bodegas, carnicerías, tiendas, esperas en paradas de ómnibus, o sea, lugares propicios para recoger la información necesaria. Además, se participó en reuniones de organizaciones de masas y centros de trabajo. Fueron consultadas otras bibliografías sobre comunicación, educación popular, por diferentes autores, Puiggrós, A. (2016); Caride Gómez, J. A. (2016); Bruno-Jofré, R. (2016). Módulo de Formación y Educación del Centro Martin Luther King. Jr., selección de textos sobre trabajo comunitario de la autoría de Graciela Bustillo, Asociación de pedagogos de Cuba, resultados de tesis de maestrías y doctorales referentes con la temática.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Las personas que participaban en los eventos de participación se exacerbaban con facilidad al menor pretexto, se agredían de palabras, convirtiendo el momento en hostil. Faltaba comunicación tanto entre las personas en espera del servicio, como las que debían brindarlo. Se constató, además, que muy pocas veces los usuarios reclamaban sus derechos al ser violentados, por falta de confianza y que fueran realmente solucionados. Otro elemento, no menos importante, es que les faltaba a los líderes de las organizaciones sociales el conocimiento para enfrentar dichas problemáticas. En los documentos revisados, se ha revelado el carácter preventivo y curativo de masaje contra el estrés, pero ninguno lo aborda desde la mirada, la perspectiva de la implicación que provoca el estrés en esta problemática.

Como resultado del diagnóstico comunitario, individual y grupal aplicado a los grupos seleccionados, a través de observaciones y con la participación de los autores en reuniones abiertas, se detectaron las siguientes carencias: manifestaciones desatinadas en sus relaciones con los otros y falta de comprensión, lo que provocaba la falta de comunicación interpersonal; estos elementos nos convocaron a buscar soluciones a las situaciones de estrés a que estaban sometidas las personas, en comunidades sensibles priorizadas.

Fueron revisadas bibliografías que abordaban este delicado tema, en tal sentido surge el siguiente problema científico: ¿cómo contribuir a resolver las situaciones de estrés a que están sometidas la mujer y la familia, en la comunidad de Los Pinos, del municipio de San Cristóbal, de la provincia Artemisa, Cuba?

Para tratar de resolver estos problemas, el colectivo de autores de esta investigación se decide a elaborar un grupo de talleres con las características que a continuación se detallan:

Características fundamentales de los talleres de masaje

El módulo está compuesto por siete talleres, con un enfoque comunitario y partiendo de los saberes que poseen los participantes, con una duración de 60 minutos y se desarrollarán en espacios abiertos, con las condiciones higiénico-sanitarias necesarias.

Objetivo general: elaborar un módulo de talleres comunitarios sobre masaje que tribute a liberar el estrés.

Fernández Oliva, B. y otros., (2017) aborda una importante información sobre el origen y conceptos del término taller. Sus orígenes, lugar donde se forman aprendices, datan de la edad media, cuando el auge de los gremios de artesanos, donde el maestro artesano, con habilidades en su oficio, admitía en su taller una determinada cantidad de aprendices, los cuales comenzaban

con ello el proceso de aprendizaje del oficio, que podía durar de cinco a diez años. Al terminar la preparación básica, el aprendiz se convertía en artesano; ello no le permitía incorporarse al gremio hasta que no se presentase a un examen oral en el cual debía demostrar el dominio de conocimientos en su rama y no presentara "una obra maestra al gremio de artesanos".

Entre los autores que en la actualidad han abordado taller como actividad propia del proceso docente-educativo, Fernández Oliva, B. y otros., (2017) hacen referente a los conceptos de los autores: García Hernández, M. y otros., (2018); Caride Gómez, J. A. (2016) quienes afirmaron que:

"El taller es una realidad integrada, compleja, reflexiva, en la que se unen la teoría y la práctica como fuente motriz del proceso pedagógico, orientado a una comunicación constante con la realidad social", mientras que, Ortiz, D. M. L. y otros., (2017) lo consideran como que: "es esencialmente una modalidad pedagógica de aprender haciendo" y se apoyan en el principio de aprendizaje, formulado por Bolton, R. M. (2018) "Aprender una cosa, viéndola y haciéndola, es algo mucho más formador, cautivador, vigorizante que aprenderla simplemente con comunicación verbal, aprendizaje".

Se destaca en la obra de Zapata-Ros, M. (2015) que el taller es un modo de proceder en la organización de un tipo de actividad del proceso pedagógico, en el cual se integran todos los componentes de este en una relación dinámica que asegura el logro de los objetivos propuestos:

la reflexión colectiva sobre una problemática y la proyección de alternativas de solución a dichos problemas, desde la experiencia o inexperience de los participantes.

Mientras que, para Romero, M. I. y *otros.*, (2017) los talleres en educación popular son (...) "Uso de diferentes reuniones para potenciar la participación grupal de los aprendizajes, siempre que se corresponda con objetivos propios y los del diseño".

Los autores de esta investigación lo asumen como una forma organizativa de la clase, propia del proceso pedagógico, donde participa un grupo de personas con intereses y expectativas similares, con la finalidad de aumentar la cognoscibilidad del mundo, atesorar saberes, expresar experiencias, cultivar valores inherentes a la cultura social tangible e intangible, además, se caracteriza por su dinamismo, creatividad, actividad de intercambio entre los participantes, para, sobre la base del conocimiento, establecer una correspondencia entre la teoría y la práctica, entre lo conocido y el nuevo contenido.

La evaluación juega un papel muy importante en esta forma de reunirnos porque no es un proceso simplista ni mecánico. En educación popular, como en cualquier proceso docente, significa medir la eficiencia desde la propia aplicación que permite a los que participan en el propio proceso, mediar, devolver experiencias y saberes, así como la apropiación de otros que incorporarán a sus experiencias y vivencias. Evaluar es una fortaleza en la que participan, democráticamente, detractores y facilitadores por lo que se necesita, para elaborar su diseño, una amplia visión en su concepción; para ello, se necesita de coordinadores creativos, de visión amplia y dinámica para revivenciarlo cada día, juntos, para guiar con sabiduría el proceso y estimular la colectividad.

El diseño de evaluación de Falkembach deja claro la diversidad de percepciones y posiciones de los agentes, experiencias educativas para construir el consenso que significa elaborar la evaluación en educación popular. Según Falkembach Elza M. (2013) "modelo" de evaluación. Es importante partir de la diversidad de percepciones y posiciones de los agentes de la experiencia educativa e ir construyéndola, al elaborar nuestro diseño o consensos sobre concepción de evaluación, objetivos de la evaluación, tipo de evaluación, agentes de la evaluación, manera de incorporar a la práctica los resultados de la evaluación. Este procedimiento asegura la objetividad y la coherencia de nuestro diseño con la práctica o evento a ser evaluado.

Se utilizó la metodología de la educación popular para estructurar la propuesta que estuvo conformada por siete talleres. Prevalcieron el respeto a las opiniones de los otros, el compañerismo, la solidaridad, la ayuda mutua, y el cumplimiento de las técnicas de la comunicación de talleres.

### **Estructuras de los talleres de educación popular, diseño del taller de masaje**

En tal sentido, Romero, M. I. y *otros.*, (2017), manifiestan que los talleres contarán con la siguiente estructura:

**Fecha, lugar, facilitadoras/es, nombres, cantidad de participantes, mujeres, hombres.**

Recursos: pizarras o papelógrafos, plumones, equipo de música. Se proponen canciones de la

trova cubana e internacional, previamente seleccionadas, videos de masaje, objetos a utilizar en místicas u otros ejercicios para motivar y reflexionar.

Duración: tres horas; estas estarán repartidas en tres frecuencias.

Durante los talleres de masaje se establecen las condiciones adecuadas en la comunidad, en espacios donados por los propios participantes.

Horario: se propone que deberá ser aprobado por el grupo. Una hora, distribuida de la siguiente manera:

- Mística o espiritual: diez minutos.
- Momento introductorio: diez minutos.
- Trabajo en grupos: 15 minutos.
- Debate en plenario: 15 minutos.
- Evaluación: diez minutos.
- Se crean las comisiones: los que integrarán la de mística, logística, relatoría y control de tiempos.
- Frecuencia: tres veces a la semana.
- Temas: origen del masaje, condiciones higiénicas sanitarias del local y el masajista, maniobras de masaje, el auto masaje y el masaje podálico.

### **Objetivos de los talleres de masaje; deberán responder al para qué.**

- Crear espacios donde se pueda intercambiar sobre el origen del masaje.
- Compartir aprendizajes sobre las condiciones higiénico-sanitarias del local del masaje y el masajista.
- Identificar aspectos básicos de las maniobras del masaje clásico.
- Enriquecer mediante prácticas, las técnicas del automasaje.
- Reflexionar sobre el aprendizaje del masaje podálico.

### **Actividades**

Bienvenida y presentación de los/as coordinadores/as.

I. Integración. Se rotarán los roles para el trabajo en subgrupos, para potenciar la participación y la integración y estimular el proceso de aprendizaje. Todos deben tener claridad en los roles.

1. Entre los más importantes se encuentran:
2. Relator/a: tendrá la función de anotar todo lo que se diga durante el trabajo en grupo, subgrupos o en plenario.

3. Medidor/a del tiempo: pertenece a la comisión que debe controlar el cumplimiento de los tiempos previstos para cada actividad.
4. Coordinador/a: organiza y conduce la actividad. Su función es dar la palabra y compartir el resumen de lo debatido en el grupo.
5. Expositor/a: este será el encargado de ofrecer una síntesis de lo debatido, resultado del trabajo grupal
6. Subgrupos: serán mixtos con un número similar de participantes de ambos sexos; pero si el grupo decide, pueden desarrollarse entre grupos de mujeres, de hombres.
7. Evaluación: el grupo en plenaria se evaluará, parcial y final el módulo.
8. Cierre.

Se consideran importantes, la utilización de estas técnicas porque imprimen un sello distintivo a la educación popular y su esencia. Las técnicas de participación que se presentaron en los encuentros fueron seleccionadas de técnicas participativas, Romero, MI. Mirabal, A. Dacal, A Figueredo J. (2013)

1. Presentación de preguntas individuales y directas.
2. Imágenes: presentaciones, representando un objeto imaginario que el grupo debe identificar.
3. La telaraña.
4. Cono de hilo: el primero lo pasa a un miembro del círculo, el otro dice su nombre y lo pasa, así sucesivamente se presentan y el último lo pasa al primero.
5. Presentación cruzada.
6. Parejas entablan comunicación y después de forma inversa, un compañero presenta al otro.
7. Presentación en grupo: Papeles a colores. Presentar y elaborar los grupos; se elaboran según el color.
8. Mientras dure el fósforo. Se enciende un fósforo y mientras dure encendido, debe presentarse el cursista.
9. El bazar. Se utilizan objetos diferentes para colocar junto a un objeto con cierta representatividad.
10. Se utilizan las preguntas para conformar herramientas en la técnica educativa.
11. Técnica visual. Dramatizados, audiovisual, vivencias, eventos, música. Para propiciar un transmisor abierto generador de procesos de participación dentro del grupo.
12. Metodología intencionada, contextualizada, mediante la actividad lúdica: oír, vivir, actuar.
13. El camino lógico. Descripción de la tarea. (¿Qué?), Objetivo: ¿Para qué?
14. Materiales. ¿con qué?, forma de compartir. ¿Cómo?
15. El cuchicheo o diálogo simultáneo.
16. Excursión o visita a...

Se realiza la técnica de trabajo en grupo, demostrando por parte del coordinador las maniobras del masaje.

1. Diálogo o debate, sosteniendo una conversación sobre el tema.
2. El árbol de la vida. reflejar: fortalezas, debilidades, logros.
3. La piñata. tarjetas con contenidos. Devuelven a la plenaria.
4. La historia: se escribe el concepto, se analiza en grupos y se devuelve en plenaria.
5. Técnicas socio raticas.

Describir la idea fundamental mediante la problemática, proyección de videos. Respuestas en grupos y devolución al final en plenaria.

1. Cartas marcadas. Ocho frases sobre el masaje.
2. Uso de entrevista colectiva. Discusión de tarjetas con preguntas en grupos y posteriormente discutir en plenaria.
3. Para el diagnóstico: La liga del saber. Cada uno elabora una noticia, se lanzan al grupo y gana el que más preguntas responda.
4. Para la animación del grupo: "Batalla del calentamiento". En esta batalla de calentamiento se gana mucho talento.

Movimientos mediante ejercicios físicos:

- Pelotón atención.
- Con una mano.
- Con la otra.
- Con la cabeza.

Utilización de técnicas del refranero popular. Técnicas participativas de la educación popular, Romero, MI. Mirabal, A. Dacal, A Figueredo J. (2013), ejemplo: el que se duerme en el masaje \_\_\_\_\_se relaja completamente.

Camarón que se duerme \_\_\_\_\_se lo lleva la corriente.

Se podrán buscar otras rimas o refranes.

Propuesta de presentación de los talleres. (Tabla 1)

**Tabla 1.-** Propuesta de presentación de los talleres a ejecutar con los participantes.

| Talleres  | Cantidad de Participantes | Talleres o módulos Actividades  | Evaluación   |
|---|---------------------------|---|--|
| <p>Primer taller de masaje para la mujer y la familia.</p> <p>Crear espacios donde se pueda intercambiar sobre el origen del masaje.</p>      | 25                        | <p>Integración, encuadre y expectativas (se aplicaron técnicas de participación para conocerse y socializar) trabajo grupal, se entrega la bibliografía, proyección de video (EL automasaje) Se le da lectura al cuento que propiciará la inducción al objetivo</p> <p>“Los Ílions del rio Orinoco”</p> <p>Trabajo en subgrupos, se les entregan los materiales Se leen los resúmenes y devolución en plenaria.</p> <p>Cierre</p> | <p>Se utilizó la forma de evaluación propia de la educación popular. Si algún participante sugiere un estilo diferente en forma o contenido o critica, el estilo será respetado, será escuchado, el coordinador solo interviene sutilmente como parte del grupo de forma sabia</p> |
| <p>Segundo taller</p> <p>Objetivos: compartir aprendizajes sobre las condiciones higiénicosanitarias del local del masaje y el masajista.</p> | 25                        | <p>Integración, encuadre y expectativas Trabajo en plenaria Un momento para la mística.</p> <p>Proyección de video (El masaje facial)</p> <p>Lectura del monólogo que induce el tema.</p> <p>Trabajo en subgrupos, se reparten tareas en forma de preguntas (tarjetas) técnicas participativas de educación popular.</p> <p>Lectura de resúmenes,</p>   | <p>Para evaluar la reunión se utiliza la técnica PNI, se les facilita la posibilidad de que cada grupo exprese lo positivo, negativo y lo interesante.</p>   |

|   |    |   |  |
|---|----|---|--|
|   |    | devolución en plenaria, música para el cierre.  |  |
| Tercer taller:<br>Identificar aspectos básicos de las maniobras del masaje clásico. | 25 | Integración, encuadre y expectativas<br>Trabajo en plenaria un momento para la mística. Lectura de una décima, que induce el tema. Proyección de video (masaje clásico del profesor René Q.), trabajo en subgrupos, ejercicios prácticos y realizados sobre la base de la imitación y |  |
|   |    | el diálogo, devolución en plenaria. Se realiza la maniobra en plenaria. Cada subgrupo expone su forma y la coordinadora también cierre con juego y música.  |  |

|  |           |  |   |
|--|-----------|--|---|
| <p>Cuarto taller:<br/>Enriquecer mediante prácticas las técnicas del automasaje.</p> | <p>25</p> | <p>Integración, encuadre y expectativas, trabajo en plenaria<br/>Un momento para la mística. Proyección de video, el auto masaje<br/>Trabajo en subgrupos, ejercicios prácticos y realizados sobre la base de la imitación y el diálogo, devolución en plenaria. Se realiza la maniobra en plenaria. Cada subgrupo expone su forma y la coordinadora también.<br/>Cierre música.</p> |   |
| <p>Quinto taller:<br/>Reflexionar sobre el aprendizaje del masaje podálico.</p>      | <p>25</p> | <p>Integración, encuadre y expectativas Trabajo en plenaria, un momento para la mística. Proyección de video, el masaje podálico. Trabajo en subgrupos, ejercicios prácticos y realizados sobre la base de la imitación y el diálogo. Devolución en plenaria. Se realiza la maniobra en plenaria. Cada subgrupo expone su forma y la coordinadora también.<br/>Cierre música.</p>    | <p>Se evaluaron los talleres diarios sobre la concepción de las categorías, MB, B, R, M, teniendo en cuenta el estado de alegría, motivación, participación, la opinión de los participantes.</p> |

### Modelación de los talleres.

- Taller de diagnóstico.
- Objetivo: realizar un diagnóstico de intereses con los participantes.
- El primer taller se realizó en el patio de una vivienda que fue aportado por una de las familias que participaban en los mismos; todo un ambiente que permitió calmar a todos, concentrarse y colocarse lo más cómodo posible con la finalidad de generar un ambiente acogedor.
- Se realizaron técnicas de intercambio para lograr confianza y evitar que sintieran entre sí cualquier tipo de diferencia. Se realizaron preguntas dirigidas a la socialización de los participantes:

- ¿Quiénes somos? Se presentó cada uno a su manera, individual, colectiva, expresando gustos, preferencias e intereses.
- Indirectamente se formaron los grupos, acción que se respetó hasta el final, se buscó la positividad y confianza en el seguimiento del aprendizaje teóricopráctico.
- ¿Qué se espera del grupo?
- A esta pregunta respondieron de diversas formas
- Socializar, disfrutar, aprender, ejercitar, dialogar, intercambiar, compartir, practicar solidaridad, armonía.
- ¿Cuáles son los objetivos generales y cuáles los específicos?
- Un momento de definición de los objetivos sobre los fines que se pretenden con los encuentros que se proponen:
  - Crear un espacio comunitario de reflexión e intercambio de experiencias sobre el masaje.
  - Profundizar mediante la presentación de videos de técnicas de masaje.
  - Identificar y precisar según propicie la actividad, los aspectos básicos del masaje.
  - Compartir, a partir de la práctica de trabajo grupal sobre la base de la imitación de lo antes observado. ¿Qué se propone?
- Introducir el trabajo grupal para favorecer la apropiación del conocimiento derivado de la experiencia, mediante el diálogo y los videos que facilitarán el intercambio para tomar como base el conocimiento popular y ancestral; estas temáticas de masaje enriquecen nuestras prácticas de trabajo grupal y la coordinación de grupos, desde la concepción de la educación popular.

## Desarrollo

Cada participante recibió un documento con las precisiones fundamentales para leer en casa; este documento contenía, entre otros aspectos, los siguientes: los talleres cuentan con encuentros prácticos; en cada uno se irán emitiendo juicios y consideraciones propias, observación de las acciones prácticas individuales del desenvolvimiento de cada uno de los participantes; solo en el momento preciso, el coordinador realizará la maniobra y los demás imitarán.

Los participantes fueron diez familias, seleccionadas al azar y fueron invitadas 6 que poseían algunas de las consecuencias que provoca el estrés, que se detectaron en los encuentros comunitarios con líderes y en actividades conjuntas con otros proyectos, siempre que el principio de selección fuera anónimo.

El grupo que participó tenía 26 personas de diversos oficios, edades y procedencia social; se reunieron en cinco subgrupos; la coordinadora invita a los participantes a visualizar un video y después les entrega una tarjeta con los referentes de cada manipulación y la indicación de que, los que deseen, pueden visitar el Joven Club que cuenta con un espacio digitalizado, por si desean compartir con otras personas a través de sus celulares o tabletas.

Al comenzar los talleres, el coordinador lanzó una pregunta que sirvió para construir el concepto de masaje. (Tabla 2) ¿Qué es masaje?

**Tabla 2.** - Las respuestas fueron diversas.

| No. | Respuestas  |
|-----|---|
| 1   | Un funcionamiento para el cuerpo y la piel                            |
| 2   | Es una medicina, me relaja  |
| 3   | Lo máximo compone el cuerpo   |
| 4   | Una rehabilitación  |
| 5   | Darle fuerza al músculo   |
| 6   | Acariciar, puede ser manual o por equipo                              |
| 7   | Acción que tonifica el músculo  |
| 8   | Alivio, me gusta, lo mejor.   |
| 9   | Forma de relajar presiones después del trabajo                        |
| 10  | Tiene distintas formas, golpear amasar, frotar.                       |
| 11  | Apretar puntos y aliviar dolor  |
| 12  | Para darle fuerza al pelo   |
| 13  | Pasar la mano   |
| 14  | Bueno para el dolor muscular, agradable                               |
| 15  | Es una acción agradable   |
| 16  | Es que te pasen la mano   |
| 17  | Cuando una persona o tú mismo te pasas la mano                        |
| 18  | Tocar   |
| 19  | Accionar agradable, me siento bien si me lo aplican                   |
| 20  | Forma de relajar o estimular la persona, un roce agradable            |
| 21  | Relajante, si estoy tenso   |
| 22  | Acariciar, amasar, en fin es rico                                     |
| 23  | Pasar la mano donde te duele  |
| 24  | Ejemplo, mi hermana me pasa la mano por la canilla si estoy empachado |
| 25  | Roce sobre la piel  |
| 26  | Cuando lo hacen se quita el dolor                                     |

Después de escuchar a los participantes y aprovechando las diferentes intervenciones, se les propone conformar el concepto, demostrando que todos los elementos aportados son válidos; esto aumenta la autoestima y la motivación para participar en las restantes preguntas o situaciones presentadas. El concepto pudiera ser un conjunto de manipulaciones científicamente fundamentadas que ejercen una influencia mecánica sobre el organismo de pacientes y atletas, pudiendo ser aplicadas con las manos o con aparatos, con el objetivo de desarrollar. Las respuestas anteriores están dentro del concepto, solo faltaría organizarlo.

Partiendo desde esta concepción colectiva, el concepto se enriquece con el contenido científico variado y, al final, se devuelve, respetando la interpretación colectiva. Una aclaración necesaria,

"en ningún momento el educador es igual al educando, de ser iguales no se identificaría con el otro o viceversa". Freire, P. (2012) p. 108

Estas respuestas, en el primer taller, sirvieron para comprender que las personas tienen algún conocimiento del tema, que transmitieron por experiencias propias y que esto nos serviría para seguir adelante, con el proyecto.

Al reunirse con el grupo, lo principal que se debe tener claro es ¿Cómo lo enseñamos?, ¿Cómo colocar el objeto que enseñó? ¿Cómo lograr que se integre? Esto lo enseña la pedagogía de los oprimidos y todo se logra siempre y cuando la postura no es autoritaria.

Si se considera que aprender el masaje está precedido por el propio acto de aprehensión que sustentan los pilares de la educación general, aprender a aprender, aprender a hacer y hacer juntos.

### **Situaciones a las que deben dar solución grupal:**

- Ejemplo: ¿qué harían ustedes si se golpearan en las manos o los pies?
- Aquí el coordinador considera diversas respuestas con las que se puede dialogar sobre el origen del masaje e introducir la maniobra del roce.
- Si la sangre brota del corazón y regresa, ¿en qué sentido tú rosarías la piel para aliviar el dolor, en qué dirección?
- Esta pregunta invita al debate de la dirección del masaje, el retorno venoso, la ubicación de los ganglios linfáticos y las articulaciones.

Un abuelo encamado debe cambiar de posición para evitar las escaras, cómo lo masajearías, de producirse lesiones en la piel, ¿tú masajearías?

Aquí los cursistas tratan en el debate aspectos de higiene, circulación sanguínea y el coordinador, al propiciarse la situación, hablará sobre indicaciones y contra- indicaciones.

Si tu estilista desea colocarte una mascarilla facial y después masajear.

¿Cómo lo harías?

Se amplía el debate sobre consideraciones tales como golpear, rosar, amasar, friccionar, formas de masajear; en el grupo hay diferentes perfiles de oficios.

¿Le aplicarías la misma presión, al ejecutar la manipulación a una abuela y a un deportista?

Con esta pregunta se facilita el debate sobre la forma de ejecutar el masaje, y el coordinador puede dialogar sobre el tiempo de duración de cada maniobra.

¿El masaje en la cara se realiza de igual forma que en los pies, las manos y la espalda?

Al imitar los movimientos, se utilizará los roles de expositor, que rotarán entre el coordinador y los participantes, propiciando la espontaneidad, expresando ellos si la práctica de las diferentes

maniobras le han sido agradables. No se buscan resultados, se invita a la superación individual, somos facilitadores de calidad de vida para evitar el estrés de estos tiempos y que la mujer y la familia se acojan a las nuevas formas económicas sociales; los talleres de masaje son una invitación más, no una obligación, no pretendemos en los encuentros formar un catedrático en masaje; pero sí amigos, sueños, deseos de superación y, sobre todo, mejor calidad de vida.

## **Taller No. 2**

- Objetivo general: establecer comunicación entre los miembros del grupo.
- Objetivo específico: determinar el recorrido lógico del módulo.
- Momento inicial.
- Bienvenida.
- Presentación: técnica participativa:
- Presentarse como si se tuviera un objeto en la mano, los demás identifican el mismo y a partir de ahí se dice nombres y apellidos.
- Expectativas: ¿para qué consideras que te será útil el curso de masaje?
- Encuadre: se presentan los objetivos de cada encuentro y se someten a aprobación.

En este instante, se plantea el lugar donde se reunirá el grupo, cuál puede ser; el grupo propone y aprueba, puede ser el mismo en cada encuentro u otro diferente y cuál; se establece el orden por encuentro para que no exista confusión. Se hace énfasis a modo de recordación que estos espacios deben cumplir las reglas higiénico-sanitarias establecidas: ventiladas, espaciosas y limpias.

### **Se les suministra las bibliografías:**

Estas pueden ser un folleto de apoyo a la docencia para curso de entrenamiento de rehabilitación. Villa Clara. Universidad de Ciencias Médicas, 2005. La Habana P.1-21, la cual será brindada digital o dura, se les facilitará el libro de masaje cuyo título es un recurso valioso para el trabajo del deportista del autor Cores, A. A. (2009). Video de referencias del profesor Quetglas, Facultad de Pinar del Río.

- Se crean los grupos de místicas, control de tiempos, relatorías y logísticas. Estas tendrán la función de tramitar entre el grupo y el coordinador y entre los subgrupos.
- Se les propone el trabajo metodológico sobre la base de la dinámica esquivada.
- Papelógrafos, plumones. Vídeos, música.
- Se orientó la lectura del tema para el próximo encuentro.

## **Encuentro No. 3**

- Objetivo: crear un espacio donde se pueda intercambiar sobre el concepto de masaje.
- Profundizar en el masaje clásico.
- Momento inicial.

- Se colocará un mapa de Cuba al final del lugar. Todos los participantes encontrarán al entrar cinco pegatinas de diferentes colores, deben seleccionar una y pegársela en el pecho. Esa distinguirá posteriormente los grupos de trabajo.
- Caminando por el lugar, van a ir encontrando varios objetos de los cuales seleccionarán uno que deseen entregar a su país y lo colocarán encima o frente al mapa:
- Pueden ser diversos los objetos: una vela encendida, una pluma, agua, flores de diferentes colores, monedas u otros.
- Al ofrecer estos, estarán deseando a su país: una luz de vida, la pureza de la pluma, la transparencia del agua, los colores de la vida y la prosperidad.
- Estas pueden ser manifestaciones de los participantes, son solo ejemplos.
- Después se sentarán en círculos, escucharán una canción, seleccionada previamente, para un momento de intercambio, se conversará sobre los textos entregados en el encuentro anterior, respecto al concepto de masaje y su origen.
- Se da lectura al objetivo del encuentro.
- Leer el cuento: Los ílions del Orinoco.
- De la autoría del grupo coordinador.
- Los Ílions del río Orinoco.

El grupo de medicina integral comunitario venezolano estaba sentado cuando entré al aula, son estudiantes muy puntuales; la joven morena de pelo laceo me miró fijamente, denotaba su mirada, inteligencia, bondad y pureza venezolana, sopló el aire como dicen los indígenas, es como el soplo de los ílions al oído, supe que así llamaban a los espíritus del río.

Buenos días, dije. ¿Cómo te llamas? Tomó su cabello largo, muy por debajo de las escápulas, lo anudó con ligereza, y respondió.

- ¡Ana, mi nombre es Ana!
- Mucho gusto Ana.

Pasé la lista e introduje el tema: origen del masaje. Entonces, los invité a escuchar un cuento que traje para ellos.

"Hace siete años visité una tribu en las riveras de río Orinoco y allí conocí un chamán que curaba las zonas adoloridas con manipulaciones, aprendí mucho de él y les confieso que siento mucho respeto por estos, que son los médicos de la tribu. Hoy se hablará del origen del masaje y fue precisamente en tribus donde surgió este método, aplicándolo en las diferentes partes adoloridas del cuerpo; según la historia, el masaje es el método más antiguo, aunque no se puede precisar

su origen, fue aplicado por los chinos en los pueblos del antiguo imperio, los cuales se conocen como Tui-Na, comprobada su existencia hoy por las tradiciones". El mundo occidental, - continué contando. - tomó las experiencias chinas. El masaje fue muy prestigioso en Francia, en la edad media, en la escuela alemana, rusa y la americana".

Lo más importante es dominar la técnica para no correr riesgos. Recuerden: se trabaja con seres humanos. Continué contando, el masaje clásico tiene su origen en la escuela francesa, por eso algunos vocablos aparecen en francés, al traducirlos.

Ana pregunta, ¿Profe, en su país hay chamanes?, ¿cuándo se originó el masaje allá?

A lo que respondí, se inició como método en el año de la escuela alemana, francesa y rusa, así como otras; al principio solo se conocía en libros de Ortopedia o el que se aplicaba en el deporte.

- No, Ana, hoy en Cuba, no hay chamanes, hay médicos fisiatras, rehabilitadores. ¿Por qué me preguntas?

Al instante, con sus ojos bien abiertos, me dijo: - me gustaría visitar su país algún día. ¿Sabe quién soy?, isí, Ana! Profe, yo soy la nieta del chamán que usted hace siete años conoció en mis tierras, en las riberas del río Orinoco.

La emoción cubrió mi rostro. Ana, qué feliz me siento, solo te diré que serás una gran doctora.

Se pasa al trabajo en grupo, según los colores de las pegatinas.

### **Se les entregan las preguntas a las que deben dar respuestas:**

1. ¿Qué es el masaje?
2. ¿Dónde surgió?
3. ¿Por qué?

Se ponen a su disposición: plumones, papelógrafo, textos elaborados.

Momento de devolución en plenario.

1. Cada grupo expone su visión y se debate en el plenario.
2. Se explica que este momento es libre de censura, cada grupo llegó a su conclusión y el coordinador como participante, tiene el derecho de opinar, pero siempre después de escuchar las intervenciones de todos los grupos, lo que permitirá esclarecer, encausar, de ser necesario, de manera sutil el tema, sin criticar ni imponer. Cada grupo expresa, a su manera, su criterio.

Cada grupo formula su propio concepto sobre la base de sus experiencias y lo que aprendieron en las bibliografías que leyeron.

Para la evaluación y orientación para el próximo encuentro:

Los cursistas colocarán las opiniones en un árbol, las pegarán: en las ramas, lo interesante; en el tallo, lo positivo y en el tronco, lo negativo.

A continuación, se les orienta la lectura que deberán hacer para el próximo encuentro.

"Condiciones higiénico-sanitarias del lugar y para el masaje.

### **Taller no. 3**

Introducción

Un miembro del grupo se coloca al centro y expresa un deseo para todos.

Ejemplo: (Figura)

Alegría intercambio



Prosperidad Amor

Fig. - Ver esquema.

Los demás se van pegando, formando una tela de araña con los deseos.

¿Qué trae el grupo? Al separarse al ritmo de la música y batiendo los pañuelos en las manos, pasarán al círculo un momento, para intercambiar sobre la lectura que realizaron en el encuentro anterior.

Objetivo: compartir aprendizajes sobre las condiciones higiénico-sanitarias del lugar donde se realizan los masajes.

Lectura del monólogo. Elaborado por el grupo coordinador sobre el tema a tratar.

Valora las experiencias desde la práctica. ¿Cómo debe estar el lugar de trabajo?

¿Qué condiciones debe tener el masaje?

Se suministrarán dos cestos con tarjetas a las que deberán dar respuestas en el trabajo en grupo. ¿Cómo debe estar el área de masaje?

\_\_\_ Limpio \_\_\_ Ordenado \_\_\_ Agradable

\_\_\_ Ventilado \_\_\_ Amplio \_\_\_ Más o menos limpio. \_\_\_ sucio

\_\_\_ Más o menos limpio. \_\_\_ Con temperatura fría \_\_\_ Caluroso \_\_\_ A 24 grados, más o menos si es posible. \_\_\_ Pintado de rojo.

\_\_\_ Pintado de verde preferiblemente.

Sobre estas opciones elaborar su teoría.

El masajista:

Alto y bonito \_\_\_ fuerte \_\_\_ preparado.

Debe dominar las maniobras \_\_\_ no importa su preparación.

Su ropa será holgada \_\_\_ bien apretada. \_\_\_

Debe usar cremas aceitosas \_\_\_

El grupo deberá elaborar sus conceptos y los devuelve.

Evaluación.

Figura humana: en la cabeza lo positivo, en las manos lo negativo y en los pies lo interesante.

Se expone que los talleres de masaje, desde la visión de la educación popular, contribuyeron a la preparación y formación científico-pedagógica de la mujer y la familia para ser impartidos dentro de su propio entorno comunitario. El programa elaborado para el taller se presentó en el Comité Científico Municipal y resultó aprobado para su puesta en práctica, en función de lograr la sistematización de los conocimientos y la trasmisión de los mismos, desde otra visión

pedagógica. Los talleres impartidos resultaron interesantes y muy atractivos para las personas, que lo recibieron, ya que logró acaparar la atención de líderes comunitarios de otras zonas del territorio y pudo validarse en varias comunidades con resultados muy interesantes, por lo que son solicitados actualmente para continuar impartiendo en otras comunidades del municipio de San Cristóbal. Los participantes, en los talleres, se incorporaron a los oficios de peluquería; se estimuló el trabajo comunitario de los cuidadores de adultos y profesores de Actividad Física Comunitaria y los jóvenes solicitaron un posgrado de esta especialidad y se aportó un total de 3 175. CUP a la FMC para ser utilizados en obras.

Y para una mejor comprensión de este texto, se muestra, además, el siguiente glosario terminológico, según concepción metodológica de educación popular.

Educador popular: es una corriente pedagógica política-ética-cultural, construida histórica y contextualmente en América Latina, en el escenario sociopolítico e intelectual en los años 60 del siglo xx, cuya figura principal fue Paulo Freire.

Identidad: conjunto de características propias de un sujeto individual o colectivo que lo convierte en alguien distinto a los demás.

Poder: es la capacidad de un individuo, grupo o clase social, de hacer valer sus intereses

Relaciones sociales de producción: vínculos sociales que se establecen entre los seres humanos para producir y reproducir su vida material.

Sentido común: visiones, concepciones, opiniones cotidianas de la realidad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Águila, B. A., Castillo, M. C., Guardia, R. M. de la, & Achon, Z. N. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. Recuperado de <http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>

Betto, F. (2012). A manera de introducción. En *¿Qué es educación popular?* (p. p.10). Recuperado de <https://ecaminos.org/article/que-es-la-educacion-popular/>

Bolton, R. M. (2018). Aprendizaje basado en la resolución de problemas. *ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas*, 25(1), 29-32. Recuperado de : <https://arsmedica.cl/index.php/MED/article/view/1177/1018>

Bruno-Jofré, R. (2016). Educación popular en América Latina durante la década de los setenta y ochenta: una cartografía de sus significados políticos y pedagógicos. *Foro de Educación*, (20), 429-451. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5354734>

- Gómez, J. A. C. (2016). La pedagogía social en el diálogo de las universidades con la educación popular y la educación social. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 38(1), 85-106. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545337006>
- Castro Ruz, F. (1976). Discurso pronunciado en la clausura del II Congreso de la Federación de Mujeres Cubanas. Editorial Ciencias Sociales.
- Cores, A. A. (2009). La educación popular en salud salva: proyecto freireano en tiempos del neoliberalismo. *Cadernos CEDES*, 29 (79), 419-427. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/S0101-32622009000300010>
- Falkembach, E. M. (2013). Evaluación y educación popular Concepción Metodológica Popular. La Habana.: Editorial Caminos.
- Fernández Oliva, B., Espín Falcón, J. C., & Oliva Martínez, D. B. (2017). El diseño curricular de cursos en Educación Médica. *Educación Médica Superior*, 31(2), 0-0. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-21412017000200017&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21412017000200017&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Freire, P. (2012). La humanización es vocación histórica. La Habana, Cuba: Editorial Caminos.
- García Hernández, M., Lugones Botell, M., & Lozada García, L. (2018). Algunas formas de organización y presentación del contenido científico en los eventos. *Acta Científica Estudiantil*, 6(2), 66-70. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=83751>
- Gómez, J. A. C. (2016). La pedagogía social en el diálogo de las universidades con la educación popular y la educación social. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 38(1), 85-106. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545337006>
- Gómez, I. V., Gonzales, I. R., Oviedo, L. M., & Giraldo, A. R. (2015). La terapia EMDR como tratamiento para el trastorno de estrés postrauma: una revisión literaria. *Búsqueda*, 2(15), 51-63. Recuperado de <https://doi.org/10.21892/01239813.96>
- Jiménez-Ochoa, S., Landeros-Pérez, M. E., Huerta-Franco, M. R., Jiménez-Ochoa, S., Landeros-Pérez, M. E., & Huerta-Franco, M. R. (2015). Efecto del masaje terapéutico como cuidado de enfermería en la capacidad funcional del adulto mayor. *Enfermería universitaria*, 12(2), 49-55. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.reu.2015.03.001>
- Olaya, O., & María, R. (2017). Efectos del masaje terapéutico en pacientes con adicciones químicas realizadas en el centro de reposo San Juan de Dios Piura, periodo abril a agosto 2015. Universidad San Pedro. Recuperado de <http://repositorio.usanpedro.edu.pe//handle/USANPEDRO/2760>
- Barreto, R. A. M., & Machado, V. M. A. (2017). MODELO CONCEPTUAL DE INNOVACIÓN PARA LA COOPERACIÓN CIENTÍFICA. *Latin American Journal of Business Management*, 8(1). Recuperado de <https://www.lajbm.com.br/index.php/journal/article/view/409>
- Puigrós, A. (2016). La educación popular en América Latina (Vol. 3). Ediciones Colihue SRL.
- Romero, M. I., Mirabal, A., Dacal, A., & Figueredo, J. (2017). Técnicas participativas de la educación popular Concepción Metodológica dela Educación Popular. La Habana: Editorial Caminos.

- Torres, L. (2018). Aceites vegetales en caso de celulitis: Aplicados con masajes. Integral: Vive mejor en un mundo mejor, (465), 28-29. Recuperado de: <https://www.larevistaintegral.net/aceites-vegetales-en-caso-de-celulitis/>
- Torres, R. M. (2012). Entrevista a Paolo Freire. En ¿Qué es educación popular? Editorial Caminos. (p. 122). Recuperado de <https://ecaminos.org/article/que-es-la-educacion-popular/>
- Ugalde Crespo, L. (2010). Acerca de la importancia pedagógica y social de un programa de estudio de una asignatura. Ciudad de La Habana: Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona".
- Serrano-Gómez, M. E., Moreno-Pérez, M. C., Gaitán-Montero, M. A., Susa-Angarita, A. M., Gómez-Henao, J., Suárez-Delgado, G. P., & Sánchez-Méndez, K. (2018). Efectos del masaje terapéutico sobre la ansiedad y el estrés en población pediátrica. Revista de la Facultad de Medicina, 66(3), 357-363. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/390701886/Efectos-del-masaje-terapeutico-sobre-la-ansiedad-y-el-estres-en-poblacion-pediatrica-pdf>
- Ros, M. Z. (2015). Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos. Bases para un nuevo modelo teórico a partir de una visión crítica del "conectivismo". Education in the knowledge society (EKS), 16(1), 69-102. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5037538>
- Zúñiga Monier, B., Caballero Orduño, A., Suárez Sánchez, O. M., & Mesa Díaz, M. E. (2016). Efectividad de la terapia acupuntural combinada con masaje en pacientes con sacrolumbalgia aguda inespecífica. MEDISAN, 20(3), 336-343. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1029-30192016000300009&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1029-30192016000300009&lng=es&nrm=iso&tlng=es)



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

Copyright (c) 2019 Rosa Cabrera Medina