



— MÓDULO 6 — VENTOSATERAPIA ESTÉTICA

— BIENESTAR, BELLEZA Y ARMONÍA PARA TU CUERPO —



1. AUTOEVALUACIÓN TEÓRICA

Marca tu nivel de confianza en cada tema:

1 = Bajo 2 = Medio 3 = Alto

Tema	1	2	3
Celulitis: tipos y características	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Circulación sanguínea y linfática	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tonificación y reafirmación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drenaje linfático estético	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Técnicas de ventosaterapia estética	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Protocolos de aplicación paso a paso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beneficios y contraindicaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Higiene, seguridad y cuidados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



2. EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS

Selecciona la opción correcta:

- ¿Cuál es uno de los principales beneficios de la ventosaterapia estética?
 - Aumentar la retención de líquidos
 - Mejorar la circulación sanguínea y linfática
 - Debilitar los tejidos
 - Aumentar el dolor
- ¿Qué tipo de ventosa se recomienda para drenaje linfático estético?
 - Ventosa de silicona blanda
 - Ventosa de cristal pequeña
 - Ventosa de silicona rígida
 - Ventosa eléctrica de alta intensidad
- ¿Cuál es una zona principal de aplicación para tratar celulitis?
 - Abdomen y glúteos
 - Rostro y cuello
 - Manos y antebrazos
 - Pies y tobillos
- ¿Qué técnica se utiliza para activar la circulación antes de un drenaje?
 - Deslizamiento
 - Estática prolongada
 - Fricción profunda
 - Percusión con ventosa
- ¿Cuál es el tiempo recomendado para un drenaje linfático estético?
 - 2 a 5 minutos por zona
 - 5 a 10 minutos por zona
 - 10 a 20 minutos por zona
 - 20 a 30 minutos por zona
- ¿Qué contraindicaciones existen para aplicar ventosaterapia estética?
 - Embarazo, infecciones, fiebre
 - Piel sana y sin imperfecciones
 - Personas mayores de 60 años
 - Personas con piel clara



3. EVALUACIÓN PRÁCTICA

Evalúa tu desempeño práctico:

1 = Necesita mejorar 2 = En proceso 3 = Competente

Criterios	1	2	3
Preparación del área y del cliente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selección correcta del tipo de ventosa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Técnica de deslizamiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Técnica de succión estética	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drenaje linfático estético	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tonificación y reafirmación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Control del tiempo y presión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Higiene y cierre de la sesión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



4. REFLEXIÓN Y DESARROLLO PERSONAL

Responde con honestidad:

- ¿Qué concepto comprendiste mejor? _____
- ¿Qué aspecto necesitas repasar más? _____
- ¿Qué protocolo aprendido te resulta más útil? _____
- ¿Qué habilidad práctica deseas perfeccionar? _____
- ¿Qué acciones realizarás para aplicar lo aprendido? _____



5. PLAN DE MEJORA

Objetivo	Fecha
Repasar teoría sobre celulitis y circulación	___/___/___
Practicar técnica de drenaje linfático	___/___/___
Mejorar deslizamiento y tonificación	___/___/___
Aplicar más protocolos completos	___/___/___
Observar y aprender nuevas técnicas	___/___/___



6. EVALUACIÓN VISUAL

Identifica el nombre de la técnica que corresponde a cada imagen:



7. RESULTADOS Y SEGUIMIENTO

Sección	Puntaje obtenido	Puntaje máximo
Autoevaluación teórica	___	/ 24
Evaluación de conocimientos	___	/ 24
Evaluación práctica	___	/ 24
Evaluación visual	___	/ 8
Reflexión y plan de mejora	___	/ 10
TOTAL	___	/ 90



INTERPRETACIÓN

Puntaje	Nivel
72 – 90	Excelente
54 – 71	Muy bueno
36 – 53	En desarrollo
0 – 35	Necesita repaso y práctica



La práctica constante y la técnica consciente te acercan a resultados visibles y duraderos.

