



### 1. AUTOEVALUACIÓN TEÓRICA

Marca tu nivel de confianza en cada tema:

1 = Bajo      2 = Medio      3 = Alto

Tema	1	2	3
Indicaciones y beneficios	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Contraindicaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preparación del cliente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Técnica de succión básica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Técnica estática	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Técnica deslizante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Técnica de puntos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuidados posteriores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Duración y frecuencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seguridad en la aplicación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### 2. EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS

Selecciona la opción correcta:

- ¿Cuál es un beneficio de la ventosaterapia?
  - a) Aumenta la tensión muscular
  - b) Mejora la circulación sanguínea
  - c) Debilita el sistema inmunológico
  - d) Provoca inflamación
- ¿Cuándo está contraindicada la ventosaterapia?
  - a) En embarazo
  - b) En personas sanas
  - c) En zonas con heridas abiertas
  - d) Después de hacer ejercicio
- ¿Qué técnica consiste en dejar la ventosa fija en un punto?
  - a) Deslizante
  - b) De puntos
  - c) Estática
  - d) Dinámica
- ¿Qué técnica implica mover la ventosa sobre la piel con lubricante?
  - a) Técnica estática
  - b) Técnica deslizante
  - c) Técnica de puntos
  - d) Técnica circular
- ¿Cuál es la duración recomendada para una sesión de ventosaterapia?
  - a) 1 a 2 minutos
  - b) 5 a 15 minutos
  - c) 20 a 30 minutos
  - d) 45 a 60 minutos
- ¿Qué se debe hacer después de retirar las ventosas?
  - a) Exponer al sol
  - b) Masajear con mucha presión
  - c) Hidratar y permitir reposo
  - d) Aplicar calor inmediato



### 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"/>
Elección adecuada de la técnica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aplicación correcta de la succión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colocación adecuada de ventosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Control de tiempo durante la sesión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Retiro seguro de las ventosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuidados posteriores indicados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comunicación con el cliente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cumplimiento de normas de seguridad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### 4. REFLEXIÓN Y DESARROLLO PERSONAL

Responde con honestidad:

- ¿Qué conceptos comprendes mejor? \_\_\_\_\_
- ¿Qué aspectos necesitas repasar más? \_\_\_\_\_
- ¿Qué técnica de ventosaterapia te resulta más interesante? \_\_\_\_\_
- ¿Qué habilidad práctica deseas mejorar? \_\_\_\_\_
- ¿Qué acciones realizarás para seguir aprendiendo? \_\_\_\_\_



### 5. PLAN DE MEJORA

Objetivo	Fecha
Repasar indicaciones y contraindicaciones	___/___/___
Practicar técnicas básicas	___/___/___
Mejorar control del vacío (succión)	___/___/___
Aplicar protocolos completos	___/___/___
Evaluar resultados y seguimiento	___/___/___



### 6. EVALUACIÓN VISUAL

Identifica correctamente cada técnica:

1. TÉCNICA ESTÁTICA



2. TÉCNICA DESLIZANTE



3. TÉCNICA DE PUNTOS



4. RETIRO DE VENTOSA



### 7. RESULTADOS Y SEGUIMIENTO

Sección	Puntaje obtenido	Puntaje máximo
Autoevaluación teórica	___	/ 30
Evaluación de conocimientos	___	/ 6
Evaluación práctica	___	/ 27
Evaluación visual	___	/ 4
Reflexión y plan de mejora	___	/ 5
<b>TOTAL</b>	___	<b>/ 72</b>



### INTERPRETACIÓN

- 61 – 72 Excelente
- 48 – 60 Muy bueno
- 36 – 47 En desarrollo
- 0 – 35 Necesita repaso y práctica

“ La práctica constante, el conocimiento y la seguridad en cada técnica son la clave para brindar bienestar y confianza. ”

