



 NOMBRE DEL ALUMNO/A: _____

 FECHA: _____

 INSTRUCTOR/A: _____

 CALIFICACIÓN: _____ / 10



INSTRUCCIONES GENERALES

Lee atentamente cada pregunta y responde con claridad.
Esta evaluación tiene como objetivo comprobar la comprensión de los contenidos del **Módulo 4: Espalda y cervicales**.
Puntuación total: 10 puntos.



DURACIÓN RECOMENDADA

45 minutos.

1. PREGUNTAS DE OPCIÓN MÚLTIPLE / 3 PUNTOS

Marca la opción correcta.

- ¿Cuál es uno de los principales objetivos del trabajo en espalda? (0,6 p.)
 - Aumentar la tensión muscular
 - Generar relajación y aliviar tensiones
 - Producir fatiga muscular
 - Evitar el movimiento corporal
- ¿Qué zona suele acumular más tensión por malas posturas y estrés? (0,6 p.)
 - Zona lumbar
 - Zona dorsal
 - Trapezio y cervicales
 - Glúteos
- ¿Qué factor NO influye en la tensión de espalda y cervicales? (0,6 p.)
 - Estrés emocional
 - Actividad física
 - Trabajo sedentario
 - Presión atmosférica
- ¿Qué técnica ayuda a preparar los tejidos al inicio de la sesión? (0,6 p.)
 - Presiones profundas intensas
 - Deslizamientos suaves y progresivos
 - Percusiones muy rápidas
 - Estiramientos pasivos intensos
- ¿Por qué es importante la ergonomía profesional? (0,6 p.)
 - Para trabajar más rápido
 - Para proteger al profesional y al cliente
 - Para aplicar más fuerza
 - Para reducir el tiempo de la sesión

2. PREGUNTAS DE DESARROLLO CORTO / 2 PUNTOS

Responde de forma breve y clara.

- Explica cómo debe ser la secuencia básica para trabajar la espalda. (1 p.)

- ¿Qué precauciones debes tener al trabajar la zona cervical? (1 p.)

CASO PRÁCTICO

Lee el siguiente caso y responde las preguntas:

Un cliente presenta tensión acumulada en trapecios y zona dorsal debido a estrés laboral y muchas horas sentado frente al ordenador. Refiere dolor leve de cuello y sensación de rigidez en hombros.

- ¿Qué técnicas aplicarías en esta sesión y en qué orden? Explica tu elección. (1 p.)

- ¿Qué recomendaciones le darías al cliente para mejorar su postura diaria? (1 p.)

AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Valora tu comprensión de este módulo del 1 al 5 (siendo 5 el valor más alto).

	1	2	3	4	5
Anatomía y zonas musculares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Técnicas y maniobras aplicadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adaptación de presión y ritmo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fluidez y continuidad técnica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ergonomía y postura profesional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Confianza y presencia profesional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. PREGUNTAS DE VERDADERO / FALSO / 2 PUNTOS

Indica si las siguientes afirmaciones son Verdaderas (V) o Falsas (F).

- | | V | F |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 10. El trabajo en cervicales siempre debe realizarse con movimientos bruscos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. La presión debe adaptarse a la sensibilidad y comodidad del cliente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Los deslizamientos largos y fluidos ayudan a relajar la musculatura dorsal. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. El calentamiento previo es importante para preparar los tejidos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. La respiración del cliente puede influir en la efectividad del masaje. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. PREGUNTA PRÁCTICA / REFLEXIVA / 3 PUNTOS

- Describe una sesión completa de espalda y cervicales con el Método NaturSais®. Incluye: preparación, desarrollo y cierre. Explica cómo adaptarías la presión y el ritmo según el cliente. (3 p.)

RESUMEN DE PuntuACIÓN

- Opción múltiple / 3
- Desarrollo corto / 2
- Verdadero / Falso / 2
- Práctica / Reflexiva / 3

TOTAL / 10

RETROALIMENTACIÓN DEL INSTRUCTOR/A

Fortalezas observadas:

Aspectos a mejorar:

FIRMA DEL INSTRUCTOR/A: _____

EL ALUMNO DEBERÁ:

- Demostrar técnicas básicas de masaje
- Aplicar movimientos con fluidez y control
- Adaptar intensidad y ritmo al cliente
- Integrar las técnicas en una secuencia
- Completar cuestionario teórico

