



NATURSAIS
ACADEMIA DE BIENESTAR



PROGRAMA PROFESIONAL
NATURSAIS DE
QUIROMASAJE Y BIENESTAR

EVALUACIÓN

CUADERNO OFICIAL DE EVALUACIÓN



MÓDULO 6 BRAZOS Y HOMBROS

EVALUACIÓN TEÓRICA, PRÁCTICA Y PROFESIONAL
MÉTODO NATURSAIS®



NOMBRE DEL ALUMNO/A: _____

INSTRUCTOR/A: _____

FECHA: _____

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 6: **Brazos y hombros**.
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 masaje en brazos y hombros? (0,6 p.)
 - Aumentar la rigidez muscular
 - Liberar tensiones y mejorar la movilidad
 - Generar fatiga muscular
 - Provocar dolor para liberar tensión
- ¿Qué músculo es el principal responsable de elevar el hombro? (0,6 p.)
 - Bíceps braquial
 - Deltoides
 - Tríceps braquial
 - Trapezio inferior
- ¿Qué técnica es más adecuada para trabajar zonas con tensión acumulada en los hombros? (0,6 p.)
 - Percusiones rápidas
 - Presiones profundas y sostenidas
 - Estiramientos balísticos
 - Fricciones superficiales
- ¿Qué acción ayuda a mejorar la circulación en los brazos? (0,6 p.)
 - Movimientos lentos y superficiales
 - Maniobras rítmicas y envolventes
 - Presión muy intensa
 - Compresiones estáticas prolongadas
- ¿Qué articulación permite la mayor movilidad en el brazo? (0,6 p.)
 - Codo
 - Muñeca
 - Hombro
 - Dedos

2. PREGUNTAS DE DESARROLLO CORTO / 2 PUNTOS

Responde de forma breve y clara.

- Describe la secuencia básica para trabajar la zona del hombro. (1 p.)

- ¿Qué beneficios aporta el masaje en brazos y hombros? (1 p.)

CASO PRÁCTICO

Lee el siguiente caso y responde las preguntas:

Una cliente presenta tensión acumulada en la zona de trapecio y hombros debido al trabajo frente al ordenador y malas posturas.

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

- ¿Qué recomendaciones le darías para mejorar su postura y prevenir futuras tensiones? (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 trabajadas	<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"/>
Adeptación 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 masaje en hombros puede ayudar a reducir el dolor de cabeza por tensión. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. La presión debe adaptarse siempre a la sensibilidad del cliente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Los movimientos rápidos y bruscos favorecen la relajación muscular. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Trabajar con buena ergonomía previene lesiones del profesional. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. El estiramiento suave puede mejorar la movilidad del hombro. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. PREGUNTA PRÁCTICA / REFLEXIVA / 3 PUNTOS

- Describe una sesión completa de brazos y hombros con el Método Natursais®. Incluye: preparación, desarrollo y cierre. Explica cómo adaptarías la presión, el ritmo y las técnicas 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 brazos y hombros
- Aplicar movimientos con fluidez y control
- Adaptar intensidad y ritmo al cliente
- Integrar las técnicas en una secuencia
- Completar cuestionario teórico



CONOCIMIENTO • PRÁCTICA • EXPERIENCIA

Tu evolución profesional continúa aquí.

