



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CONSULTING GROUP  
ECUADOR-ESCALAPIO

REGISTRO SENESCYT NO. 17-061

CARRERA DE TECNOLOGÍA SUPERIOR EN NATUROPATÍA

**GUÍA DIGITAL SOBRE LA REFLEXOLOGÍA PODAL PARA  
FACILITAR EL SUEÑO PARA NIÑOS DEL COLEGIO JOSÉ  
ENGLING DE INICIAL II Y 6TO DE BÁSICA EN EL ÚLTIMO  
QUIMESTRE**

**Autora:**

Andrea Vanessa Bautista Larrea

**Tutora:**

Dra. Sarela Quezada

**Asesora Metodológica:**

Dra. Nélcara Camacho

Quito – Ecuador

Julio, 2022

## RESUMEN

Cada día existe mayor investigación de nuevas técnicas en el ámbito de salud para solucionar problemas que son de la vida cotidiana. Es por esto, que el presente trabajo propone la elaboración de una guía digital sobre la reflexología podal para apoyar en el proceso de sueño de niños. La metodología de esta propuesta es de carácter descriptivo, ya que toma en cuenta un problema de la actualidad como es la falta de sueño en los niños.

Se propone que esta guía digital pueda ser usada por padres y madres de familia del colegio José Engling de Inicial II y de 6to de básica. Así como por cualquier persona que esté interesada en cumplir con el objetivo de que los niños puedan dormir e ir a descansar a horas adecuadas. Cabe recalcar que el sueño es fundamental para el desarrollo de los niños y la falta de sueño puede causar efectos nocivos en su crecimiento y cambios en la rutina familiar, generando que todo el proceso de hacerles dormir tome más tiempo de lo esperado.

**Palabras clave:** reflexología podal, sueño, guía digital, madres, niños

## ABSTRACT

Every day there is more research on new techniques in the field of health to solve problems that are of everyday life. For this reason, the present work proposes the elaboration of a digital guide on foot reflexology to support the sleep process of children. The methodology of this proposal is descriptive, since it takes into account a current problem such as lack of sleep in children.

It is proposed that this digital guide can be used by fathers and mothers of the Joseph Engling School of Initial II and 6th grade. As well as by anyone who is interested in fulfilling the objective that children can sleep and go to rest at appropriate times. It should be emphasized that sleep is fundamental for the development of children and lack of sleep can cause harmful effects on cheira growth and changes in the family routine, causing the chola procesa of getting temí to sleep to take longer than expected.

**Key words:** foot reflexology, sleep, digital guide, mothers, children.

## CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

CERTIFICO QUE ESTE TRABAJO GUÍA DIGITAL SOBRE LA REFLEXOLOGÍA  
PODAL PARA FACILITAR EL SUEÑO PARA NIÑOS DEL COLEGIO JOSÉ  
ENGLING DE INICIAL II Y 6TO DE BÁSICA EN EL ÚLTIMO QUIMESTRE FUE  
REALIZADO POR: ANDREA VANESSA BAUTISTA LARREA

06/07/2022



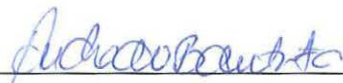
---

SARELA QUEZADA

CI. 1720112596

“ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN SE PRESENTA COMO UNO DE LOS REQUISITOS PREVIOS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNÓLOGO EN NATUROPATÍA POR LO QUE AUTORIZO AL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CONSULTING GROUP ECUADOR - ESCULAPIO PARA QUE HAGA USO DE ESTE TRABAJO Y SU CONTENIDO COMO UN DOCUMENTO DISPONIBLE PARA SU LECTURA SEGÚN LAS NORMAS DE LA INSTITUCIÓN.

CEDO AL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CONSULTING GROUP ECUADOR - ESCULAPIO, LOS DERECHOS DE PUBLICACIÓN DE ESTE TRABAJO O DE SUS PARTES, MANTENIENDO MIS DERECHOS DE AUTOR HASTA POR UN PERIODO DE 3 AÑOS CONTADOS DESPUÉS DE SU APROBACIÓN.”



---

ANDREA VANESSA BAUTISTA LARREA

CI.1712490489

## DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a mi hijo Mati, mi hija Eva Isabel y mi esposo Mario Esteban, que me han inspirado a desarrollar esta idea de tesis y me han aportado información valiosa para su desarrollo, quiero demostrarles que en su vida pueden ser y hacer lo que ellos deseen siempre que lo hagan con mucho amor.

A toda mi familia que me ha apoyado a lo largo de mis estudios y han estado pendientes de cada nuevo aprendizaje.

A la vida por darme la oportunidad de seguir aprendiendo y descubriendo que nunca es tarde para hacer lo que a uno le gusta y que siempre hay un nuevo día para comenzar de nuevo y agradecer.

Me dedico este trabajo a mí misma porque nunca me rindo, soy valiente, no tengo complejos ni miedo al qué dirán, tengo fe infinita y siempre estoy dispuesta a aprender cosas nuevas y seguir mis instintos para ser una mejor persona cada día.

ANDREA VANESSA BAUTISTA LARREA

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi esposo y mis hijos por el apoyo que me han brindado, así como por la paciencia, por el entusiasmo y acompañamiento a lo largo de mi carrera.

A mi familia por estar pendientes y por prestarse con tanta ilusión como pacientes para que pueda practicar con ellos.

A mi sobrina Nicole, por la paciencia, el cariño y el apoyo en el cuidado de mis hijos cuando estuve en clases. Por la paz y confianza que me transmite.

A mis tutoras por su acompañamiento y paciencia en el desarrollo de esta propuesta

A la vida por permitirme estar presente un día más en esta experiencia.

Me agradezco a mí por haber tomado la decisión de ser Naturópata.

ANDREA VANESSA BAUTISTA LARREA.

## ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN .....	2
CAPÍTULO I .....	4
EL PROBLEMA.....	4
Planteamiento del problema: .....	4
Formulación del problema: .....	5
Interrogantes de la investigación .....	6
Objetivos de la investigación .....	6
Objetivo General .....	6
Objetivos Específicos .....	6
Justificación en el desarrollo del tema .....	6
Alcances y limitaciones.....	8
Alcances.....	8
Limitaciones .....	8
CAPÍTULO II .....	9
MARCO REFERENCIAL .....	9
Antecedentes de la investigación .....	9
Bases teóricas .....	12
Breve Historia de la Reflexología .....	12
Beneficios de la reflexología podal.....	13
Reflexología podal en el sueño .....	14
Técnicas aplicadas en la reflexología podal para facilitar el sueño .....	14
Dificultad para dormir.....	15
Trastornos del sueño.....	15
Enfermedades causadas por la falta de sueño.....	17
Importancia del sueño. ....	18
Bases legales .....	18
Definición de términos .....	19
CAPÍTULO III .....	20
MARCO METODOLÓGICO .....	20
Diseño de investigación.....	20

Tipo de Investigación.....	20
Método de la investigación .....	21
Universo de estudio .....	21
CAPÍTULO IV.....	22
PROPUESTA.....	22
Factibilidad de la investigación .....	22
Fases de la propuesta .....	22
Guía digital .....	23
Cronograma de Actividades. Diagrama de Gantt .....	24
Presupuesto .....	25
Capítulo V. ....	26
Conclusiones y Recomendaciones .....	26
Conclusiones .....	26
Recomendaciones .....	27
Referencias Bibliográficas .....	28
Anexos .....	31

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Aplicaciones recomendadas para dormir bien .....	32
Anexo 2. Mapa de reflexología podal.....	33
Anexo 3. Protocolo de reflexología Podal para masaje relajante de los pies.....	34
Anexo 4. Propuesta de Guía digital sobre la reflexología podal para facilitar el sueño en niños.....	35
Anexo 5. Guia digital impresa en formato real.....	40

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cronograma de actividades .....	24
--	----

## INTRODUCCIÓN

El sueño y el descanso son primordiales para todos los seres vivos, ya que los sistemas tienen un proceso de desarrollo de manera cíclica cada 24 horas, en el cual se regulan las funciones fisiológicas. El más reconocido y evaluado ha sido el ritmo circadiano, en el cual existe el cambio entre el sueño y vigilia que son asociados normalmente a los estímulos de luz (Lira & Custodio, 2018).

En el caso de un funcionamiento correcto del ritmo circadiano, cuando empieza a oscurecer, aparece una hormona llamada melatonina que es segregada por la glándula pineal. Por esta razón, las personas empiezan a sentir somnolencia y se origina el sueño durante la noche. Mientras que, cuando se exponen a la luz, los niveles de melatonina disminuyen y se genera un mayor nivel de alerta, lo cual genera que el cuerpo se despierte e inicia la vigilia (Lira & Custodio, 2018).

Para que se pueda conservar este ritmo y se mantenga la rutina diaria, existen los sincronizadores externos, pero estos pueden desincronizarse ante cualquier cambio que ocurra, y estos cambios han provocado que se evidencien enfermedades por la alteración del ritmo circadiano que puede deberse a que la sociedad está expuesta a patrones más irregulares, con mayor exposición lumínica en horarios nocturnos por el uso de aparatos electrónicos como televisiones, tabletas o celulares.

Según la Asociación Española de Pediatría (2018), en la actualidad los niños presentan mayor la dificultad para dormir cada día y es una tendencia en crecimiento. Los niños han sido mayormente debido a la pandemia, a causa del

confinamiento en el que se encuentran es más complicado salir de casa y realizar actividades al aire libre. Por tal motivo, se evidencia una mayor exposición a las pantallas y disminución de ejercicio, dando como consecuencia problemas al momento de conciliar el sueño

La reflexología podal es una técnica simple que se aplica en el área de los pies por medio de suaves masajes es no invasiva que puede ser utilizada como terapia alternativa para mejorar la calidad y cantidad de sueño. La reflexología podal se basa en el principio de que todas las partes del cuerpo están reflejadas en los pies y esta se realiza por medio de masaje y / o presión en la zona refleja creando un estado de relajación en el cuerpo y una mayor estimulación de los órganos y sistemas para activar la autosanación que el cuerpo posee (Saz & Ortiz, 2005). Esta técnica está asociada a la mejoría de diferentes ámbitos de salud, ya sea a nivel de enfermedades, salud mental, trastornos alimenticios, metabólicos o de sueño (Fernández, 2007).

«Los procesos de aprendizaje están totalmente influenciados por el uso intensivo de las tecnologías» (Rush, 2011). es que, gracias a los avances de la tecnología, la información y la comunicación se encuentran en una fase más actualizada, una guía digital puede ser un elemento fundamental para mejorar el conocimiento, sobre todo ahora que muchas tutorías, eventos y clases en general han sido llevadas a cabo de forma online. La guía digital es una herramienta de estudio en la cual se refleja el contenido en un dispositivo, ya sea una computadora, laptop o dispositivo móvil. Permite tener un acceso más rápido, con ejemplos de distintas formas como dibujos, animaciones o videos.

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA

### Planteamiento del problema:

La reflexología podal es una técnica simple que se aplica en el área de los pies por medio de un masaje para tratar al individuo. Tiene algunas ventajas como: relajación, reducción de estrés, estimulación de los sistemas, establece un vínculo de comunicación entre padres e hijos, entre otros (La Torre, 2006). Por medio de la reflexología podal se puede facilitar el sueño y mejorar la calidad de este. Según la Asociación Española de Pediatría (2018), la dificultad para dormir cada día va creciendo y es una preocupación por parte de la sociedad. Los niños han sido afectados por medio de la pandemia, debido al confinamiento en el que se encuentran es más complicado salir de casa y realizar actividades al aire libre. Por tal motivo, se evidencia una mayor exposición a las pantallas y disminución de ejercicio, dando como consecuencia problemas al momento de conciliar el sueño. Es de gran relevancia generar una herramienta que sirva de apoyo y soporte para todas aquellas personas con dificultades para conciliar el sueño de una forma rápida, ya que este proceso puede traer muchas consecuencias negativas para el ser humano tanto a nivel físico como a nivel psicológico.

En la actualidad, la tecnología evoluciona de una manera muy rápida y las personas se sienten más integradas a un teléfono móvil o a una computadora versus un libro, la virtualidad se ha vuelto el *modus vivendi*, y una guía digital es una

herramienta que puede aportar en el proceso de familiarización de la reflexología podal para facilitar el sueño, ya que puede resultar de fácil acceso.

Por esta razón, se propone una guía que sea de fácil acceso a las personas, educativa, didáctica, con imágenes referenciales aplicando técnicas de reflexología podal. Es importante implementar una herramienta que aporte al proceso, en esta guía digital se indicará todos los pasos que se deben seguir para lograr el objetivo, se describirá las instrucciones para lograr el masaje que facilitará el sueño y se indicará por medio de ejemplos visuales cómo realizarlos, mostrando que no se necesita ser un experto en el tema para poder lograrlo. Está dirigida a madres de familia que tienen niños con dificultad para dormir, los cuales serán beneficiarios directos de esta actividad. De igual forma, se busca afianzar los vínculos entre las madres e hijos por medio de esta técnica. El grupo específico que tendrá acceso a la guía digital son las madres del colegio José Engling de Inicial II y sexto de básica.

#### **Formulación del problema:**

Actualmente, las personas forman parte de la era digital lo que conlleva a una exposición frecuente a televisiones, celulares, computadoras, entre otras; esto produce que las personas tengan problemas para conciliar el sueño. La falta de sueño en los niños puede generar repercusiones en la salud como diabetes, enfermedades del corazón, sobrepeso y obesidad, de igual forma, en el ámbito escolar se evidencia un bajo rendimiento académico y cambios en la conducta (Proaño, 2018).

## **Interrogantes de la investigación**

¿Cómo sería el diseño de una guía digital sobre la reflexología podal para facilitar el sueño en niños del colegio José Engling?

¿Cuál es la mejor técnica para diseñar una guía digital sobre reflexología podal para facilitar el sueño en niños del colegio José Engling?

¿Qué beneficios tiene la reflexología podal frente a problemas de sueño en niños de 4 a 11 años?

## **Objetivos de la investigación**

### **Objetivo General**

Diseñar una Guía digital sobre la reflexología podal para facilitar el sueño en niños de 4 y 11 años del colegio José Engling.

### **Objetivos Específicos**

Definir los beneficios de la reflexología podal para facilitar el sueño en niños de 4 y 11 años.

Determinar la técnica correcta para diseñar una guía digital sobre la reflexología podal para facilitar el sueño en niños del colegio José Engling.

Desarrollar una guía digital basada en reflexología podal para facilitar el sueño en niños del colegio José Engling.

## **Justificación en el desarrollo del tema**

La reflexología podal es una terapia natural que se basa en el principio de que todas las partes del cuerpo están reflejadas en los pies, no únicamente en las plantas de los pies sino en todo el pie incluye empeine tobillos, piel, dedos, entre

otros; consiste en el estímulo manual en los pies de las áreas reflejas de órganos y partes del cuerpo que se encuentran representados allí (Saz & Ortiz, 2005). A su vez, tiene influencia sobre todos los sistemas y órganos del cuerpo humano, se analiza una relación desde tres puntos de vista distintos ya sea físico, mental y emocional. Además, impulsa los mecanismos de autocuración en el cuerpo humano para mantener el equilibrio fisiológico y la composición del organismo, por medio de masajes en los puntos reflejos para una relajación total y estimulación en los sistemas del ser humano (La Torre, 2006). No es un proceso invasivo en su utilización, al contrario, es relajante y placentero, promueve el contacto y acercamiento humano; esta es una de las razones por las cuales se promueve su utilización en este caso para mejorar la calidad y cantidad de sueño (Saz & Ortiz, 2005).

La investigadora de este proyecto es parte del grupo de madres del colegio José Engling que ha visto la necesidad de hacer una guía que desde el punto de vista de la naturopatía genere aprendizajes, para poner en práctica lo aprendido y a su vez, desde el ámbito social, se requiere que la sociedad y el mundo entero conozca estas terapias integrativas que se pueden realizar fácilmente mediante la propuesta de una guía digital. Una guía digital puede servir como una alternativa económica ante una necesidad de encontrar relajación para facilitar el sueño versus el tomar medicación o asistir a terapias de cualquier tipo que sea de uso continuo que pueda resultar en altos costos para los usuarios. En internet se puede encontrar aplicaciones para ayudar al proceso del sueño (ver anexo 1), videos o cursos sobre reflexología podal, pero no se encuentra una guía digital de reflexología podal que facilite el sueño en niños.

## **Alcances y limitaciones**

### **Alcances**

El alcance que se quiere lograr es una propuesta de una guía digital para las madres del colegio José Engling de Inicial II y de sexto de básica, para facilitar el sueño de sus hijos, mostrando los beneficios de la reflexología podal para conciliar el sueño y enseñar técnicas de reflexología.

### **Limitaciones**

Al momento se ha identificado que no existen limitaciones reales para hacer este trabajo salvo la falta de tiempo para la investigación que la La limitación que presenta este proyecto es la dificultad para conseguir información actualizada o la extensión del periodo de clases virtuales. No existen limitaciones para realizar esta investigación.

## CAPÍTULO II

### MARCO REFERENCIAL

#### **Antecedentes de la investigación**

Tomando en cuenta que la reflexología podal es una técnica no invasiva y que se aplica en distintos ámbitos, buscando el bienestar y la calidad de vida de las personas, se ha encontrado algunos estudios y artículos que evalúan la reflexología podal como terapia para los problemas de sueño (Neus, 2016). A continuación, se mencionan 5 estudios que se relacionan con el tema.

Según Huang et al.(2021), en su estudio denominado “Can foot reflexology be a complementary therapy for sleep disturbances? Evidence appraisal through a meta-analysis of randomized controlled trials, con el objetivo de resumir y cuantificar sistemáticamente los efectos de la reflexología podal sobre las mejoras en los trastornos del sueño. La metodología fue mediante bases de datos electrónicas como PubMed, Web of Science, Scopus, EMBASE, Cochrane Library, Google Scholar, CINAHL, AiritiLibrary y China National Knowledge Infrastructure. En la conclusión se establece que la reflexología podal produjo una mayor reducción en la puntuación de la calidad del sueño en comparación con los grupos controles y en cuanto al efecto terapéutico de esta, los participantes del grupo de intervención tenían menos probabilidades de tener problemas para dormir que los del grupo de control. Esto es de gran relevancia, ya que muestra la efectividad que tiene la reflexología en las personas para facilitar el sueño y mejoras en los trastornos de sueño.

Asimismo, en el estudio de Wang et al. (2020), *Effect of Foot Reflexology Intervention on Depression, Anxiety, and Sleep Dualito in Adults: A Meta-Analysis and Metaregression of Randomized Controlled Trials*, con el objetivo de determinar la mejor evidencia actual disponible sobre la eficacia y seguridad de la reflexología podal para la depresión, la ansiedad y la calidad del sueño en adultos. Como parte de la metodología fueron ensayos aleatorios que tenían grupos control y grupos que recibían reflexología podal. También, se concluyó que esta técnica puede mejorar significativamente la calidad del sueño y se puede proporcionar una intervención adicional sin farmacoterapia para adultos que sufren de depresión, ansiedad o trastornos del sueño. Al igual que en el primer estudio, se muestra que la reflexología podal es de gran ayuda en las personas para conciliar el sueño, lo cual es un fundamento que sirve para el sustento en la propuesta de implementar una guía digital para madres que tienen dificultad para que sus hijos puedan conciliar el sueño.

De acuerdo con el estudio realizado por (Iñiguez et al., 2021) con el título "Relación entre uso problemático de internet y calidad de sueño durante la pandemia de COVID-19" en Quito, Ecuador, que tuvo como objetivo analizar la relación entre el uso problemático de internet y la calidad de sueño. La metodología empleada fue de no experimental, transversal y correlacional con una muestra no probabilística por conveniencia en la que participaron 118 estudiantes y se llegó a la conclusión que existe una relación significativa moderada entre el uso del internet y la calidad de sueño de los adolescentes en el periodo de pandemia de covid-19. Esto se da, básicamente por la larga exposición de las personas a los aparatos

electrónicos y la utilización indiscriminada de estos, generando problemas de sueño en los participantes. Este artículo se relaciona con la propuesta de trabajo, ya que, en los estudios realizados de esta población se evidencia que si existe una diferencia entre la conducta de sueño previa a la pandemia y las dificultades para dormir debido a la larga exposición a las pantallas durante el periodo de confinamiento.

También se encontró una revisión sistemática realizado por Maicas & Leal (2021), la cual se llama "Reflexología Podal relacionada con la ansiedad, depresión y trastornos del sueño" con el objetivo de determinar la eficacia y seguridad de la reflexología podal para la ansiedad, la depresión y la calidad del sueño. Dentro de la metodología se utilizó las bases de datos electrónicas, como son PubMed, Cochrane Library, ScienceDirect,, ClinicalKey, EMBASE y PsycINFO.en la cual se concluyó que dentro de los resultados se evidenció cambios fisiológicos y bioquímicos por medio de la reflexología podal reduciendo los trastornos de sueño y mejorando la calidad de vida de los pacientes sometidos a esta técnica. Este estudio se vincula con la investigación, ya que muestra resultados positivos sobre las técnicas aplicadas de la reflexología podal y la mejora en los problemas para dormir.

Finalmente, el último estudio que se tomará en cuenta para la investigación es efectuado por Lee et al. (2011), denominado "Effects of foot reflexology on fatigue, sleep and pain: a systematic review and meta-analysis", con el objetivo de evaluar la efectividad de la reflexología podal sobre la fatiga, el sueño y el dolor. La metodología aplicada fue mediante una revisión sistemática y un metanálisis. Se

analizó por medio de metanálisis integral versión 2.0, se calculó la homogeneidad y se utilizó un gráfico en embudo (funnel plot) y se concluyó que la reflexología podal es una intervención de cuidado útil para reducir la fatiga y promover el sueño. Esta investigación se relaciona con esta propuesta de proyecto porque muestra que la reflexología podal puede ser utilizada como una herramienta extra para mejorar el sueño en los niños.

### **Bases teóricas**

Como parte de este proyecto es relevante conocer un poco más y ahondar en el tema de la reflexología y el sueño, por este motivo, se debe tener conocimiento de dónde nace la reflexología, cuáles son los beneficios que tiene, conocer sobre la dificultad para dormir, determinados problemas de sueño y la importancia de este, por lo cual se plantea la siguiente información.

#### **Breve Historia de la Reflexología**

Para conocer sobre la historia de la reflexología es importante viajar en el tiempo y ubicarnos en la antigua China, Egipto y en el occidente, ya que son lugares representativos y en donde se ha puesto en práctica esta terapia a lo largo de los años (Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, 2021).

En occidente, el doctor estadounidense William Fitzgerald (1872-1942) es considerado el padre de la reflexología moderna investigó y probó sus teorías con muchos de sus pacientes. Gracias a sus conocimientos pudo realizar intervenciones quirúrgicas utilizando como única técnica anestésica la presión sobre ciertos dedos. Así desarrolló su teoría de la Red Zonal que es la base de la reflexología podal (Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, 2021).

Es importante recalcar que en el pie tenemos todo un microsistema emocional, la reflexología podal es una técnica de masaje específico, que se aplica en ciertas zonas de los pies que se corresponden con otras partes del cuerpo. Este método permite al organismo estar en las mejores condiciones posibles tanto físicas como mentales para luchar o prevenir los distintos síntomas o dolencias (Fernández, 2007).

Las zonas reflejas no solo se encuentran en las plantas de los pies, sino también en el lado interior y exterior de los pies y su dorso. Para observar el mapa de reflexología podal (ver anexo 2).

### **Beneficios de la reflexología podal**

- En las personas genera relajación y esto ayuda a eliminar el estrés.
- Proporciona una mayor relajación física y mental.
- Ayuda a aliviar el dolor por medio de su efecto relajante.
- Activa la circulación sanguínea y linfática.
- Promueve el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y estimula la autosanación del cuerpo.
- Mejora el estado anímico de las personas e incentiva a la creatividad.
- Normaliza el funcionamiento de los órganos del cuerpo.
- Es una técnica considerada como terapia preventiva.
- Equipara y restablece los niveles de energía.
- No tiene contraindicaciones en los distintos grupos etarios: niños, adolescentes, mujeres embarazadas y adultos mayores.
- Ayuda al desecho de toxinas.

- Refuerza el nivel de vitalidad de las personas.

(Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, 2021; Fernández, 2007)

### **Reflexología podal en el sueño**

Se define al sueño como un estado en que el cuerpo entra en un periodo de disminución de la sensibilidad y la motricidad que se encuentra regulado por el ciclo circadiano (de León Arcila, 2018). Este se ha visto afectado en los niños debido al periodo de confinamiento en el que se encontraban y algunos de ellos han desarrollado problemas de sueño (Iñiguez et al., 2021). Una de las terapias alternativas planteadas para el tratamiento de estos problemas, ha sido la reflexología podal. Esta terapia se refiere a masajes en los pies lo cual es generalmente relajante y a su vez ayuda a nivelar el estrés, traer calma a los niños/niñas y transmitir una sensación de acogimiento (Universidad Nacional Autónoma de México, 2021). Se ha evidenciado por medio de algunos estudios que la reflexología podal tiene beneficios en los diferentes sistemas del organismo, en este caso el más relevante es el sistema nervioso, ya que puede equilibrarlo dando como resultado disminuir la ansiedad, el estrés y la tensión muscular, así como mejorar el estado de ánimo de las personas y la calidad de sueño de estas (Maicas & Leal, 2021).

### **Técnicas aplicadas en la reflexología podal para facilitar el sueño**

Para que la reflexología podal tenga mayor éxito es importante conocer las zonas reflejas de los pies y especialmente en las que se enfocará para la sesión. Durante el masaje se espera una sensación de cansancio profundo o fatiga, incluso los niños o niñas pueden quedarse dormidos durante la sesión (Kolster &

Waskowiak, 2009). Las técnicas que se aplicarán en esta guía serán: effleurage, plexo solar, abrazar los pies, rotación de tobillo, estirar los dedos, rotación de los dedos, manos cerradas del puño, punto de la cabeza, columna vertebral y palmas de los pies (ver anexo 4). Es importante recalcar que como es un masaje relajante se puede utilizar un aceite o crema con propiedades que ayuden a la relajación como lavanda, valeriana, entre otros; para que no exista fricción y se pueda mover con facilidad las manos.

### **Dificultad para dormir**

La dificultad para dormir o también conocida como insomnio, puede afectar la vida diaria de las personas, esto se produce debido a que el sueño ayuda al organismo a recuperarse de los esfuerzos realizados durante el día. El presentar dificultad para dormir es un problema, ya que la falta del sueño puede producir fatiga durante el día, problemas conductuales y sociales. De igual manera, en los niños se observa que existe una menor retención de la información durante el periodo escolar, disminuye la atención e interfiere con la formación de memorias de largo plazo. Además, se evidencia que existen algunas enfermedades que se pueden producir a largo plazo por la falta de sueño como la diabetes y obesidad (Masalán et al., 2013).

### **Trastornos del sueño**

Se define a los trastornos de sueño como un grupo de características que afectan a la calidad de sueño (Masalán et al., 2013). Son una de las principales razones por las que las personas no consiguen suficientes horas de sueño, para los niños lo recomendable está entre 10 y 13 horas y para adultos 8 horas diarias, y

muchos pacientes suelen recurrir a medicinas para contrarrestar estos trastornos(Talero et al., 2013). Dentro de los más comunes se encuentran:

El insomnio es el problema para conciliar el sueño, sucede cuando se tiene problemas para quedarse dormido o dormir durante toda la noche. Es el trastorno del sueño más común y es el más prevalente en los adolescentes. El insomnio puede variar en el tiempo de duración, ya sea una noche, un par de semanas o meses antes de desaparecer (Talero et al., 2013).

La apnea del sueño es una afección al momento de dormir. Se debe a una obstrucción durante la respiración. Normalmente esta detiene la ventilación y repercute en el sueño profundo sin necesidad de despertar a la persona por completo (Asensi et al., 2008).

El síndrome de las piernas inquietas, se da por la necesidad de querer mover las piernas, esto puede mantenerlo despierto durante el momento de descanso. A menudo el síndrome de las piernas inquietas puede venir acompañado de sensaciones incómodas como ardor, hormigueo, comezón, dolor o y malestar en toda esa zona (Sociedad Española de Sueño, 2013).

Si un individuo no duerme lo suficiente, el cerebro tiene problemas para desempeñar funciones básicas. Puede presentarse falta de concentración o dificultad para recordar cosas. Una persona puede tener mal humor y reaccionar de manera violenta con otras. Igual que el cerebro necesita dormir para recuperarse,

el cuerpo también lo necesita. Cuando no se duerme lo suficiente, el riesgo de padecer varias enfermedades incrementa (Alarcón et al., 2018).

### **Enfermedades causadas por la falta de sueño**

Existen estudios en los cuales se ha identificado que la falta de sueño puede provocar ciertas enfermedades que dentro de las más comunes se encuentran:

- Diabetes. Debido a la falta de sueño, el cuerpo puede presentar resistencia a la insulina lo que provoca esta enfermedad.
- Enfermedades del corazón. La falta de sueño puede llevar a presión arterial alta e inflamación, dos cosas que deterioran el estado del corazón.
- Obesidad. Cuando no se consigue el suficiente descanso al dormir, se es más propenso a comer en exceso. También, es más difícil resistirse a los alimentos altos en azúcar y grasa.
- Aumento de Infecciones. Al no poder dormir bien, el organismo se encuentra en estrés, lo que debilita el sistema inmunológico. El sistema inmunitario necesita del sueño para combatir resfriados y mantener la salud.
- Salud mental. La depresión y la ansiedad a menudo dificultan conciliar el sueño. También, puede empeorar después de noches consecutivas sin dormir.

(Carrillo et al., 2018)

### **Importancia del sueño.**

El sueño en los niños es fundamental para el desarrollo infantil, se ha demostrado que la calidad de sueño influye a lo largo de la vida del infante, afectando su calidad de vida (Masalan *et al*, 2013). Cabe recalcar que las hormonas de crecimiento se desarrollan durante las horas de sueño, esto aporta a un correcto desarrollo mental y físico, por lo que los problemas de sueño pueden afectar en estos ámbitos, así como en el sistema inmunológico, haciendo que se disminuya la vulnerabilidad de las enfermedades (Cruz, 2018).

Además, ayuda para cumplir con las funciones diarias, los niños que han podido conciliar el sueño tienen un mejor comportamiento diurno, menor irritabilidad y un buen rendimiento en las actividades del día a día. No presentan fatiga y tienen una mejor retención de la información en la memoria de largo plazo, generando que se tenga un mejor aprendizaje (Masalán, 2013).

### **Bases legales**

El instrumento marco para el accionar de todos los ecuatorianos está regido por la Constitución de la República del Ecuador en la cual detalla en su art 3.- que dentro de los deberes del Estado se encuentra la salud... En su art. 32.- define que “el Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales...” ; en este sentido que constitucionalmente las carreras alineadas a los temas de salud están respaldadas en la constitución.

En el ámbito de la salud la reflexología podal se encuentra dentro del campo de las terapias alternativas, y en el Ecuador la Ley Orgánica de Salud, en su artículo

6, establece que es responsabilidad del Ministerio de Salud Pública: "(...) 2. Ejercer la rectoría del Sistema Nacional de Salud; (...) 26. Establecer políticas para desarrollar, promover y potenciar la práctica de la medicina tradicional, ancestral y alternativa; así como la investigación, para su buena práctica; (...)."; por lo tanto, en Ecuador se encuentra debidamente reconocida y regulada las prácticas relacionadas a las terapias alternativas (Gobierno del Ecuador, 2016).

### **Definición de términos**

**Trastorno del sueño:** Los trastornos del sueño son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido (Alarcón et al, 2018).

**Sueño:** Es un estadio fisiológico en el cual el organismo se mantiene en reposo por una inacción relativa, con falta de movimientos voluntarios y existe incremento en el umbral de activación a los estímulos externos (Cruz, 2018).

**Zonas longitudinales:** Es la separación del pie en 10 zonas longitudinales que van de arriba hacia abajo (Kolster & Waskowiak, 2009).

**Zonas reflejas:** Están situadas en el pie y son aquellas zonas que están asociadas a los órganos y a las estructuras del cuerpo (Kolster & Waskowiak, 2009).

**Ciclo circadiano:** Es aquel que regula el reloj biológico que tenemos y programa las funciones durante un periodo de 24h. Este regula el ciclo del sueño-vigilia, secreción de hormonas, alimentación, temperatura y el ciclo celular (de León Arcila, 2018).

## CAPÍTULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### **Diseño de investigación**

Según Arias (1999), el diseño de investigación es la estrategia utilizada por la persona que realiza la investigación para dar una respuesta al problema que se plantea en esta. La presente investigación tiene un diseño positivista con enfoque cuantitativo, se establece este enfoque debido a que busca explicar, identificar o esclarecer causas reales de un proceso (Herrera, 2018). En este caso, se busca explicar a las madres del colegio José Engling una técnica de aplicación de masajes para facilitar el sueño en los niños y mejorar la calidad de este.

#### **Tipo de Investigación.**

Esta investigación será de tipo descriptiva, porque abarca el análisis de un fenómeno que ocurre en la actualidad, asimismo, se enfoca en los hechos reales para que el autor pueda describir y estimar parámetros por medio de investigaciones previas que han sido realizados sobre el tema (Tamayo, 1998). Con propuesta esto quiere decir que se propone la elaboración de una guía digital que contenga el paso a paso de masajes de reflexología podal, junto con imágenes que refuercen el movimiento y los ejercicios a ser realizados. Esta guía digital se socializará dentro del grupo de mamás del colegio José Engling de Inicial II y sexto de básica para su socialización y obtener la información documental en relación a la facilidad y claridad que la Guía digital sobre la reflexología podal para facilitar el sueño que se presente a los participantes y levantar información en cuanto a su utilización, facilidad,

claridad, entendimiento de la Guía presentada, más allá de si funciona o no el tratamiento lo que vamos a medir es la utilidad de la Guía y la metodología planteada.

### **Método de la investigación**

El método que se aplicará en la investigación es de carácter descriptivo, ya que busca describir características principales del grupo de personas de estudio, el cual comparte características homogéneas, por medio de criterios sistemáticos que conducen a conocer el comportamiento de las madres y facilitar la recolección de información (Guevara *et al.* 2020). Además, se tomará en cuenta varios estudios en niños con problemas de sueño en los cuales se ha implementado la reflexología podal, como son: ¿puede la reflexología podal ser una terapia complementaria para los trastornos de sueño?, efectos de la intervención de reflexología podal sobre la depresión, la ansiedad y la calidad de sueño en los adultos, efectos de la reflexología podal sobre la fatiga, el sueño y el dolor (Huang *et al.*, 2021; Lee *et al.*, 2011; Wang *et al.*, 2020).

De acuerdo con el protocolo planteado en el libro “Reflexología Podal Holística Avanzada” se debe seguir un orden específico al momento de realizar los masajes relajantes de los pies, el cual se encuentra detallado en el anexo 3 (Arnaldo, 2018).

### **Universo de estudio**

El universo de estudio en esta investigación son las madres de los estudiantes de Inicial II y 6to de básica del colegio José Engling.

## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA**

#### **Factibilidad de la investigación**

La investigadora cuenta con fuentes suficientes para efectuar la terapia de reflexología y para desarrollar el proceso de realización de la guía. Se ha visto la necesidad de este proceso y se han desarrollado estudios sobre este tema, lo que permite que las personas conozcan la terapia.

#### **Fases de la propuesta**

La primera fase para desarrollar la propuesta será el planteamiento de la idea, en la cual evaluará los diferentes métodos para la guía digital, se buscará la opción que se apegue a la población y sea de fácil uso, comprensión y adherencia.

En la segunda fase, se describirá los materiales que se utilizarán, la información que se implementará y los pasos para aplicar la reflexología podal. Se definirá los masajes y metodología que formarán parte de la Guía digital a ser desarrollada.

En la tercera fase se subirá y adecuará la información en la plataforma para que las madres puedan observarlo desde su teléfono móvil, tablet, computadora o cualquier aparato electrónico.

A continuación, se detalla el orden y tiempo necesario para cada maniobra.

Se describe completamente la maniobra a ser realizada, se acompaña de fotografías y se menciona el tiempo.

Se estima que la duración por cada sesión tendrá una duración aprox. de 15 minutos.

Se concluye el proceso de masaje reflexológico y se estima que el resultado se da de forma inmediata que provoque el sueño en los niños que forman parte del grupo objetivo. (Arnaldo, 2018)

En la cuarta fase se hará una revisión final de la información y se socializará la guía digital con las madres. Se les indicará cómo acceder y cómo utilizarla para que tengan una mejor experiencia y puedan revisar todo el contenido.

### **Guía digital**

La guía digital propuesta será desarrollada en línea mediante el apoyo de la plataforma FIIPSNACK que sirve para crear catálogos, revistas, folletos y elaborar guías digitales de manera fácil, pudiendo contar con links y enlaces de descargas en internet mediante el código QR. Al ser una aplicación que su estructura es como un navegador web, las madres tendrán mayor facilidad para utilizarlo. La guía digital consta de una introducción a la reflexología podal, así como una explicación en relación con la importancia de dormir bien y los beneficios que la reflexología podal pueden aportar para mejorar la calidad de sueño.

Dentro de la Guía se define el paso a paso de los masajes a realizarse, junto con fotos de apoyo, detallando, la ambientación recomendada para realizar el masaje de reflexología podal.

La propuesta es que sea una guía didáctica que permita que personas que no tienen conocimiento en reflexología los puedan realizar y sientan sus

beneficios sin necesidad de ser expertos o seguir un curso relativo al tema.

Se propone una guía práctica entendible, sencilla, y visual en su contenido

(Ver anexo 4)

### Cronograma de Actividades. Diagrama de Gantt

Tabla 1. Cronograma de actividades

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES AÑO 2022		
DETALLE DE ACTIVIDADES	FECHAS	% CUMPLIMIENTO
Levantamiento de información / Ciclo de tutorías	entre 16/04 y el 10/05	100%
Entrega del primer borrador	13/05/2022	100%
Ciclo de tutorías	entre el 14/05 y el 08/06	100%
Entrega del segundo borrador	10/06/2022	100%
Correcciones	hasta el 17/06	100%
Ciclo de tutorías	entre el 18 y el 22/06	100%
Documento final V3	24/06/2022	100%
Aprobación	hasta el 30/06	100%
Empastado	hasta el 08/07	100%
Defensa	entre el 17 y el 15 de julio	
Jornada académica	06/08/2022	

Fuente: Investigadora

## **Presupuesto**

El presupuesto planteado se desglosa de la siguiente manera \$15 quince dólares por el uso de la plataforma, el costo de internet de \$40 por todas las horas invertidas en la guía digital para su creación y las horas de trabajo por parte de la investigadora tienen un valor de \$100. También, se imprimirá la guía digital a colores para mostrar a las madres al momento de socializarla, lo que tiene un costo de \$6 por guía y se llevarán 5, lo que da un costo de \$30. El total del presupuesto es de \$185 para la realización de este proyecto.

## **CAPÍTULO V.**

### **Conclusiones y Recomendaciones**

#### **Conclusiones**

En conclusión, la reflexología podal ha tenido buenos resultados que se evidencian en los estudios mencionados en el texto, demostrando que es una técnica aplicable para disminuir los problemas presentados al momento de dormir. Por tal motivo, se plantea que la reflexología podal facilita el sueño en los niños de 4 y 11 años, ya que permite la relajación por medio de los masajes y esto hace que mejore la calidad de sueño y la facilidad para dormir.

Asimismo, se concluye que la práctica de reflexología podal para mejorar la calidad de sueño tiene beneficios como menor riesgo de que los niños puedan presentar enfermedades crónicas como diabetes, obesidad, problemas del corazón. Interviene en el estado mental, lo que beneficia el estado emocional. De igual forma, incentiva a un estado de relajación en el que los niños pueden tener un mejor descanso.

Adicionalmente, la técnica correcta para la elaboración de esta guía es por medio de la aplicación Flipsnack, esta permite crear en forma creativa y didáctica, con todo el contenido en forma de revista y facilidad de un navegador web para que las madres al momento de abrir la guía puedan tener libre acceso.

Se establece que la guía digital es factible, de fácil comprensión y con un diseño amigable para la aplicación de reflexología podal para las madres del colegio

José Engling. También, es una guía destinada a las madres e hijos que busca afianzar los vínculos entre ellos mediante la práctica de esta técnica.

Finalmente, se concluye que la guía digital es la mejor forma para transmitir los conocimientos sobre la reflexología podal y fomentar su práctica en niños, ya que es un método rápido, efectivo, de fácil acceso y se puede llevar en cualquier dispositivo electrónico a cualquier lugar para poder realizar la terapia de masajes sin ninguna dificultad.

### **Recomendaciones**

Se recomienda que antes de iniciar la sesión, se lea la guía para tener una referencia de cómo realizar la sesión de ese día.

Tomarse el tiempo necesario para realizar los masajes con la técnica indicada y durante el tiempo estipulado.

Se recomienda realizar los masajes en un ambiente tranquilo, sin distracciones ni pausas durante la sesión.

Se sugiere crear un convenio con el colegio José Engling para que todas las madres del colegio tengan acceso a esta guía y puedan poner en práctica con sus hijos.

Se aconseja que la investigadora de la guía digital publique en internet la guía digital tanto en inglés como en español para descargas con un costo de \$1,00 para que se pueda ayudar a todas las madres del mundo para la aplicación de reflexología podal en la facilitación de sueño.

## Referencias Bibliográficas

- Alarcón, P. C., Acevedo, G. R., Casas, Á. v, Ardila, G. R., Bernal, J. A., Avella, J. R., Carlos González, J. Q., Pinzón, J., & Med, E. (2018). Prevalence of Sleep Disorders in Children and Adolescents. In *Carta Comunitaria* (Vol. 26). <https://goo.gl/BdYdRN>
- Arnaldo, A. (2018). *Reflexología Podal Holística Avanzada*.
- Asensi, V. J., Carrasco, M. C., Pérez, P. G., Aznar, C. I., Gil, A. D., & Perez-Yarza, G. E. (2008). Síndrome de apneas-hipopneas del sueño. *Protocolos Diagnóstico Terapéuticos de La AEP: Neumología*, 111–132. [www.aeped.es/protocolos/](http://www.aeped.es/protocolos/)
- Belleza y bienestar A&G. (2017). *Mapa de reflexología podal*. <https://bellezabienestarag.com/mapa-reflexologia-podal/>
- Carrillo, P., Barajas, K., Sánchez, I., & Rangel, M. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de La Facultad de Medicina de La UNAM*, 61(1), 6–20.
- de León Arcila, R. (2018). Sueño, ciclos circadianos y obesidad Sleep, Circadian Cycles and Obesity. *Medicina Familiar*, 20(3), 139–143.
- Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia. (2021). *Reflexología Podal*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Fernández, I. (2007). *Reflexología podal: un enfoque desde la fisioterapia*. Efisioterapia. <https://www.efisioterapia.net/articulos/reflexologia-podal-un-enfoque-la-fisioterapia>
- Gobierno del Ecuador. (2016, June 16). *NORMATIVA PARA EL EJERCICIO DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS*. Acuerdo Ministerial 37. [https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2018-10/Documento\\_Normativa-terapias-alternativas.pdf](https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2018-10/Documento_Normativa-terapias-alternativas.pdf)
- Herrera, J. (2018). Las prácticas investigativas contemporáneas. Los retos de sus nuevos planteamientos epistemológicos. *Revista Scientific*, 3(7), 6–15. <https://doi.org/10.29394/SCIENTIFIC.ISSN.2542-2987.2018.3.7.0.6-15>
- Huang, H. C., Chen, K. H., Kuo, S. F., & Chen, I. H. (2021). Can foot reflexology be a complementary therapy for sleep disturbances? Evidence appraisal through a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Advanced Nursing*, 77(4), 1683–1697. <https://doi.org/10.1111/JAN.14699>
- Iñiguez, S., Iñiguez, I., Cruz, S., & Iñiguez, A. (2021). Relación entre uso problemático de internet y calidad de sueño durante la pandemia de COVID-

19. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 25(109), 116–123.  
<https://doi.org/10.47460/UCT.V25I109.457>
- Kolster, B., & Waskowiak, A. (2009). *Atlas De Reflexoterapia*. Libsa.  
[https://www.todostuslibros.com/libros/atlas-de-reflexoterapia\\_978-84-662-2053-8#synopsis](https://www.todostuslibros.com/libros/atlas-de-reflexoterapia_978-84-662-2053-8#synopsis)
- la República. (2020). *Cinco apps que le pueden ayudar a conciliar fácilmente el sueño y monitorearlo*. <https://www.larepublica.co/ocio/cinco-apps-que-le-pueden-ayudar-a-conciliar-facilmente-el-sueno-y-monitorearlo-2999748>
- la Torre, M. (2006). Reflexología podal para niños. *MEDICINA NATURISTA*, 10, 677–679. [www.tiemponatural.com](http://www.tiemponatural.com)
- Lee, J., Han, M., Chung, Y., Kim, J., & Choi, J. (2011). Effects of foot reflexology on fatigue, sleep and pain: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(6), 821.  
<https://doi.org/10.4040/JKAN.2011.41.6.821>
- Lira, D., & Custodio, N. (2018). Sleep disorders and their complex relationship with cognitive functions. *Rev Neuropsiquiatr*, 81(1).
- Maicas, M., & Leal, Ú. (2021). Reflexología podal relacionada con la ansiedad, depresión y trastornos del sueño. *Revista Sanitaria de Investigación*.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8074615>
- Masalán, M., Sequeida, Julia., & Ortiz, M. (2013). SUEÑO EN ESCOLARES. *Revista Chilena Pediatría*, 554–564.
- Neus, E. (2016). *INFLUENCIA DE LA REFLEXOLOGÍA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA*.
- Proaño, A. (2018). *El impacto de la falta de sueño en los niños*. EL PAÍS.  
[https://elpais.com/elpais/2018/12/10/mamas\\_papas/1544432036\\_595398.html](https://elpais.com/elpais/2018/12/10/mamas_papas/1544432036_595398.html)
- Saz, P., & Ortiz, M. (2005). Reflexología Podal. *Salud Integral*, 69–73.
- Sociedad Española de Sueño. (2013). *Síndrome de Piernas Inquietas o Enfermedad de Willis Ekbohm*. <https://www.ses.org.es/docs/guias-spi.pdf>
- Talero, C., Durán, F., & Perez, I. (2013). Sueño características generales y fisiopatológicas en la adolescencia. *Rev Cienc Salud*, 11(3), 333–348.
- Universidad Nacional Autónoma de México. (2021). *Reflexología Podal*.  
<https://web.eneo.unam.mx/wp-content/uploads/2021/09/reflexologia-podal.pdf>
- Wang, W. L., Hung, H. Y., Chen, Y. R., Chen, K. H., Yang, S. N., Chu, C. M., & Chan, Y. Y. (2020). Effect of Foot Reflexology Intervention on Depression, Anxiety, and Sleep Quality in Adults: A Meta-Analysis and Metaregression of

Randomized Controlled Trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/2654353>

## ANEXOS

## Anexo 1. Aplicaciones recomendadas para dormir bien

# APLICACIONES RECOMENDADAS PARA DORMIR BIEN

Todas las apps están disponibles para ios y android

★ Calificación   ● Peso de la app



89,9 MB

### CALM

★★★★★ 4,7

- Música relajante
- Número uno en App Store sobre sueño
- Más de 100 horas de contenido premium



116,3 MB

### SLEEP CYCLE

★★★★★ 4,7

- Monitoreo del sueño en la noche
- Estadísticas de calidad de sueño
- Alarma en momentos de sueño delicado



124,2 MB

### SIMPLY NOISE

★★★★★ 4,6

- Permite graduar preferencias del sonido
- Selección de duración del sonido
- Elimina ruidos externos con ruido blanco



126,1 MB

### ATMOSPHERE

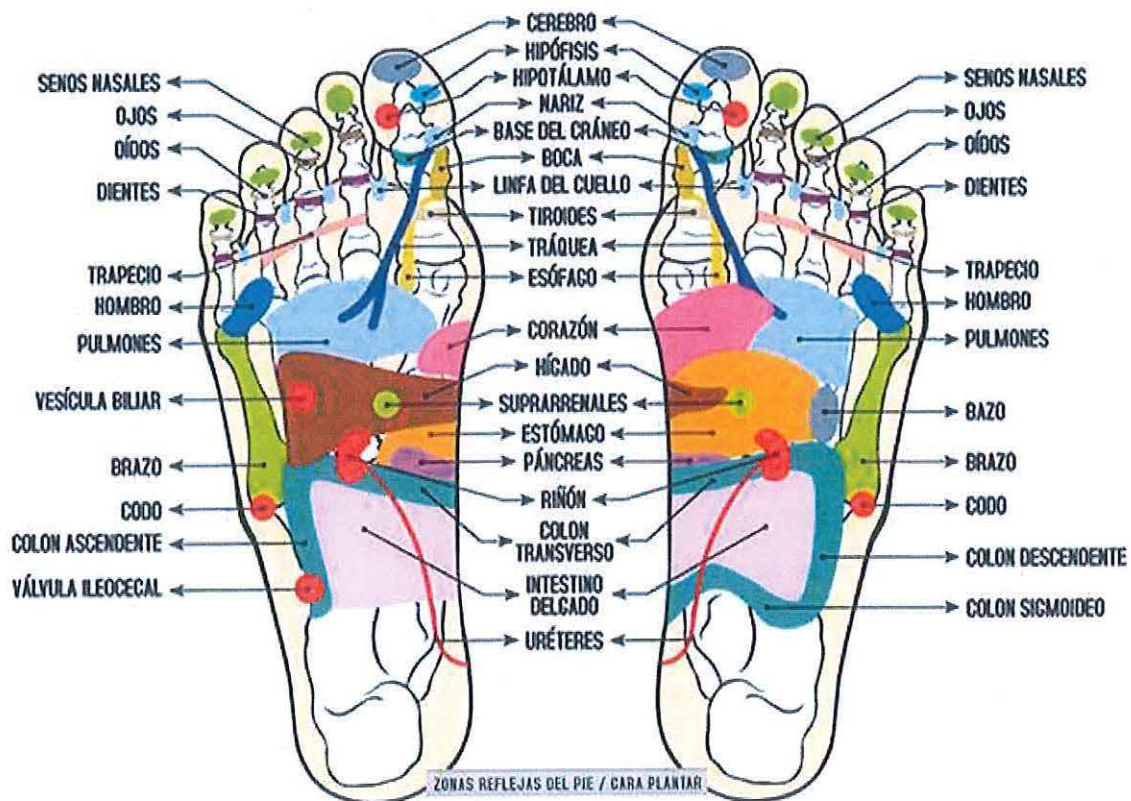
★★★★★ 5

- Múltiples opciones de sonidos naturales
- Sonidos para relajación y meditaciones

Fuente: Sondeo LR / Gráfico: LR-AL

Fuente: (la República, 2020)

## Anexo 2. Mapa de reflexología podal



Fuente: (Belleza y bienestar A&G, 2017)

### Anexo 3. Protocolo de reflexología Podal para masaje relajante de los pies.

#### **MASAJE RELAJANTE DE LOS PIES:**

---

1. Pases neurocutáneos
2. Vaciado de venas
3. Amasamientos:
  - a. Tenohipotenar
  - b. Nudillar
  - c. Digital
  - d. Pulpo-pulgar
4. Vaciado venoso
5. Movilización interfalángica
6. Tracción digital
7. Movilización circular tobillo
8. Vaciado venoso
9. Fricciones
  - a. Longitudinales
  - b. Transversales
  - c. Circular compuesta
10. Amasamientos
11. Roce profundo planta
12. Presiones estáticas
13. Vaciado venoso
14. Apoyo plantar
15. Tecleteos

Pases neurocutáneos

**Fuente:** (Arnaldo, 2018)

## **Anexo 4. Propuesta de Guía digital sobre la reflexología podal para facilitar el sueño en niños.**

### **LINK DE DESCARGA FLIPSNACK:**

<https://www.flipsnack.com/E5ABAABBDC9/20220706-gu-a-digital.html>

A continuación, se presenta el esquema del contenido de la Guía Digital.

### **INTRODUCCIÓN**

La presente Guía Digital de Reflexología podal para facilitar el sueño en los niños, está diseñada para ser utilizada por cualquier persona tenga o no conocimientos en el tema, detalla masajes relajantes y dos puntos específicos para el sueño ya que no se propone tratamiento alguno sino solo relajar al niño. Se puede utilizar en niños desde los 4 hasta los 12 años.

#### **¿Qué es la reflexología podal para niños?**

La reflexología podal se refiere a masajes en los pies lo cual es relajante y ayuda a nivelar el estrés, trae calma a los niños/niñas y transmite una sensación de acogimiento. A su vez, fortalece los lazos familiares ya que al ser el padre/madre quien realiza los masajes el niño o niña se genera este sentimiento de contención.

La teoría detrás de la reflexología podal indica que existen diferentes áreas del pie que corresponden a órganos y sistemas del cuerpo. Se cree que la presión aplicada en el pie genera relajación y curación en el área correspondiente del cuerpo (Saz & Ortiz, 2005), a su vez, este proceso realizado en puntos específicos relaja al niño y lo apoya en su proceso de sueño.

#### **¿Cuáles son las condiciones generales para realizar los masajes de reflexología podal?**

- El niño/niña que va a recibir los masajes debe estar en un lugar cómodo y tranquilo acostado en la cama en posición boca arriba.
- Se aconseja cubrir la parte del cuerpo que no será masajeadada con una cobija para evitar frío. Los pies deben estar completamente descubiertos.
- La luz de la habitación puede ser tenue.
- Se recomienda música suave de fondo, evitar ruidos estridentes o televisores para un ambiente adecuado.
- Las manos de la persona que va a realizar los masajes deben estar calientes y evitar uñas largas.
- Los movimientos que se realicen deben ser suaves.

- Se recomienda el uso de cualquier tipo de aceite corporal o crema para facilitar los masajes.

### ¿Cuáles son las contraindicaciones para realizar la reflexología podal?

- ⊗ Si el niño tiene hongos en los pies no es recomendable realizar la reflexología podal, puede contagiar las manos de la persona que realice el masaje.
- ⊗ En caso de heridas abiertas o irritaciones en los pies no es aconsejable realizar reflexología podal.
- ⊗ En pies inflamados no se realiza reflexología podal.
- ⊗ Si el niño o niña está con fiebre mayor de 38°.

### Instrucciones



- ✓ Se aconseja que el niño o niña esté con ropa para dormir y que haya ido previamente al baño.
- ✓ Para iniciar se recomienda tener el pie descubierto, para mayor comodidad colocar una toallita en los tobillos para dar soporte al pie.
- ✓ Limpiar los dedos de los pies con un pañito húmedo, esto evita que suciedades causen interferencias en los masajes.
- ✓ Colocar el aceite corporal o crema en las manos para iniciar el masaje.
- ✓ Se inicia con el pie derecho y se intercala con el pie izquierdo.
- ✓ Se recomienda realizar cada masaje alrededor de un minuto cada uno.
- ✓ Procurar que el contacto sea continuo con los pies para no perder el flujo del masaje.
- ✓ Al finalizar los masajes eliminar el exceso de aceite/crema con una toallita de papel o de tela y cubrir los pies.

**Paso 1: Effleurage:** Es la técnica básica inicial, se realizan masajes con toda la mano a lo largo del pie, se utilizan las palmas y los dedos realizando movimientos circulares en todo el pie hasta la pantorrilla.



**Paso 2: Plexo Solar:** Con los dedos pulgares se presiona en el centro de la planta del pie, a la altura de la eminencia metatarsiana. Se presiona 3 veces seguidas y se suelta.



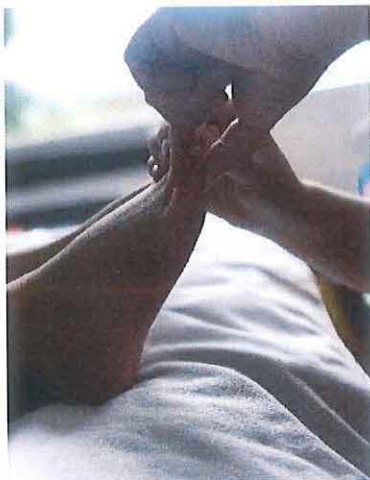
**Paso 3: Abraza los pies:** Coloque las palmas de las manos encima del pie y empujar ligeramente hacia arriba y hacia abajo. Continuar con este movimiento empujando y tirando alternativamente hacia arriba y abajo. Mantener las manos siempre en contacto con el pie.



**Paso 4: Rotación del tobillo:** Sostenga el talón con una mano y con la otra mano rote el tobillo 3 veces hacia la derecha y luego 3 veces hacia la izquierda.



**Paso 5: Estirar los dedos:** Sujete los dedos de los pies con las dos manos y llévelos hacia adelante delicadamente para que se estiren.



**Paso 6: Rotación de los dedos:** Sostenga los dedos con la una mano y con la otra mano tome cada dedo y vaya girándolos uno por uno unas cuantas veces en una dirección y seguidamente en dirección contraria.



**Paso 7: Manos cerradas con puño:** Sostenga los dedos con la una mano y con la otra coloque en forma de puño e inicie los masajes suavemente con los nudillos a lo largo de la planta del pie.

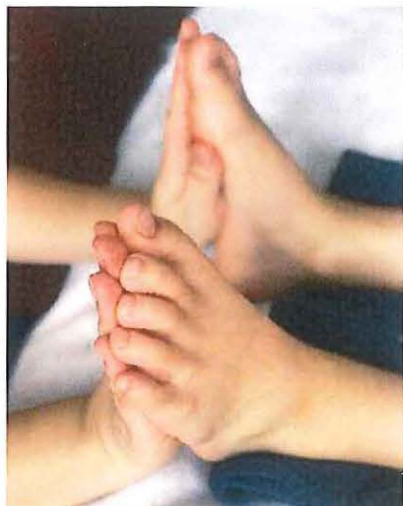
**Paso 8: Punto de la cabeza:** Este punto se encuentra en el dedo gordo del pie y ayudará a relajar la zona de la cabeza. Con el pulgar y el índice en forma de pinza se coloca en el centro del dedo pulgar del pie y realice masajes suavemente a lo largo del dedo gordo del pie.



**Paso 9: Columna Vertebral (sistema nervioso central):** Es línea principal entre el cerebro y el cuerpo por lo tanto este masaje ayuda a relajar todo el cuerpo. Se inicia en la base del dedo gordo del pie, en el extremo lateral, se sostiene el pie con la una mano, con la otra mano utilizando el borde del dedo pulgar se realiza un suave masaje descendente en dirección al talón lateralmente.



**Paso 10: Palmas en los pies:** Se coloca las palmas en los pies para cerrar los masajes enviando una sensación de contención.



**Fuente:** (Kolster & Waskowiak, 2009)

### **Reacciones positivas**

- ☺ Mientras se realizan los masajes se puede provocar una risa inicial.
- ☺ Después de realizados los masajes la sensación de relajación en los niños es notable.
- ☺ Al terminar el masaje, el niño o niña está calmado, dispuesto a dormir, concilian el sueño con mucha facilidad.

**Anexo 5. Guía digital impresa en formato real**

## GUÍA DIGITAL



### REFLEXOLOGÍA PODAL PARA FACILITAR EL SUEÑO EN NIÑOS

ANDREA VANESSA  
BAUTISTA LARREA



¿Qué es la  
reflexología podal  
para niños?

## Introducción

La presente Guía Digital de Reflexología podal para facilitar el sueño en los niños, está diseñada para ser utilizada por cualquier persona tenga o no conocimientos en el tema, detalla masajes relajantes y dos puntos específicos para el sueño ya que no se propone tratamiento alguno sino solo relajar al niño. Se puede utilizar en niños desde los 4 hasta los 12 años.



La reflexología podal se refiere a masajes en los pies lo cual es relajante y ayuda a nivelar el estrés, trae calma a los niños/niñas y transmite una sensación de acogimiento. A su vez, fortalece los lazos familiares ya que al ser el padre/madre quien realiza los masajes el niño o niña se genera este sentimiento de contención.

La teoría detrás de la reflexología podal indica que existen diferentes áreas del pie que corresponden a órganos y sistemas del cuerpo. Se cree que la presión aplicada en el pie genera relajación y curación en el área correspondiente del cuerpo (Saz & Ortiz, 2005), a su vez, este proceso realizado en puntos específicos relaja al niño y lo apoya en su proceso de sueño.





**¿Cuáles son las condiciones generales para realizar los masajes de reflexología podal?**

- Las manos de la persona que va a realizar los masajes deben estar calientes y evitar uñas largas.
- Los movimientos que se realicen deben ser suaves
- Se recomienda el uso de cualquier tipo de aceite corporal o crema para facilitar los masajes.

- El niño/niña que va a recibir los masajes debe estar en un lugar cómodo y tranquilo acostado en la cama en posición boca arriba.

- Se aconseja cubrir la parte del cuerpo que no será masajeadá con una cobija para evitar frío. Los pies deben estar completamente descubiertos.

- La luz de la habitación puede ser tenue.

- Se recomienda música suave de fondo, evitar ruidos estridentes o televisores para un ambiente adecuado.



**¿Cuáles son las contraindicaciones para realizar la reflexología podal?**

- Si el niño tiene hongos en los pies no es recomendable realizar la reflexología podal, puede contagiar las manos de la persona que realice el masaje.
- En caso de heridas abiertas o irritaciones en los pies no es aconsejable realizar reflexología podal.
- En pies inflamados no se realiza reflexología podal.
- Si el niño o niña está con fiebre mayor de 38°.



## Masajes Reflexológicos

### Inicio

- Se aconseja que el niño o niña esté con ropa para dormir y que haya ido previamente al baño.
- Para iniciar se recomienda tener el pie descubierto, para mayor comodidad colocar una toallita en los tobillos para dar soporte al pie.
- Limpiar los dedos de los pies con un pañito húmedo, esto evita que suciedades causen interferencias en los masajes.
- Colocar el aceite corporal o crema en las manos para iniciar el masaje.
- Se inicia con el pie derecho y se intercala con el pie izquierdo.
- Se recomienda realizar cada masaje alrededor de un minuto cada uno.
- Procurar que el contacto sea continuo con los pies para no perder el flujo del masaje.
- Al finalizar los masajes eliminar el exceso de aceite/crema con una toallita de papel o de tela y cubrir los pies.

### PASO 1: Effleurage

Es la técnica básica inicial, se realizan masajes con toda la mano a lo largo del pie, se utilizan las palmas y los dedos realizando movimientos circulares en todo el pie hasta la pantorrilla.



## **PASO 2:** Plexo solar

Con los dedos pulgares se presiona en el centro de la planta del pie, a la altura de la eminencia metatarsiana. Se presiona 3 veces seguidas y se suelta.



## **PASO 3:** Abrazar los pies

Coloque las palmas de las manos encima del pie y empujar ligeramente hacia arriba y hacia abajo. Continuar con este movimiento empujando y tirando alternativamente hacia arriba y hacia abajo. Mantener las manos siempre en contacto con el pie.



## **PASO 4:** Rotación de tobillo

Sostenga el talón con una mano y con la otra mano rote el tobillo 3 veces hacia la derecha y luego 3 veces hacia la izquierda.



## **PASO 5:** Estirar los dedos

Sujete los dedos de los pies con las dos manos y llévelos hacia adelante delicadamente para que se estiren.



## **PASO 6:** Rotación de dedos

Sostenga los dedos con la una mano y con la otra mano tome cada dedo y vaya girándolos uno por uno unas cuantas veces en una dirección y seguidamente en dirección contraria.



## **PASO 7:** Manos cerradas con puño

Sostenga los dedos con la una mano y con la otra coloque en forma de puño e inicie los masajes suavemente con los nudillos a lo largo de la planta del pie.



## **PASO 8:** Punto de la cabeza

Este punto se encuentra en el dedo gordo del pie y ayudará a relajar la zona de la cabeza. Con el pulgar y el índice en forma de pinza se coloca en el centro del dedo pulgar del pie y realice masajes suavemente a lo largo del dedo gordo del pie.



## **PASO 9:** Columna Vertebral

Es línea principal entre el cerebro y el cuerpo por lo tanto este masaje ayuda a relajar todo el cuerpo. Se inicia en la base del dedo gordo del pie, en el extremo lateral, se sostiene el pie con la una mano, con la otra mano utilizando el borde del dedo pulgar se realiza un suave masaje descendente en dirección al talón lateralmente.



## **PASO 10:** Palmas en los pies

Se coloca las palmas en los pies para cerrar los masajes enviando una sensación de contención.



Fuente: Kolster & Maskowiak (2009)



## **Reacciones Positivas**

- Mientras se realizan los masajes se puede provocar una risa inicial.
- Después de realizados los masajes la sensación de relajación en los niños es notable.
- Al terminar el masaje, el niño o niña está calmado, dispuesto a dormir, concilian el sueño con mucha facilidad.