

El Masaje: ¿Cuánto Tiene Que Durar?

21 febrero 2019

Tabla de Contenidos

- [1 Lo Que Dura El Masaje: Cada Maestrillo...](#)
 - [1.1 No Pierdas de Vista lo Que Debes Saber a la Hora de Hacer tu Masaje](#)
 - [1.2 ¿Pero Que Pasa Con los Masajes Más Complicados?](#)
 - [1.3 El Masajista: Siempre Pendiente del Reloj](#)
 - [1.4 Practicando Se Aprende Mejor: Ejemplos de Tiempos de Masaje](#)
 - [1.5 Aprende a Hacerlo Tú Mismo](#)
- [2 Curso de Masajista \(Masaje\) | Diplomado en Quiromasaje – Curso Online](#)
- [3 Masaje Infantil | Bebés y Niños – Curso Online](#)
- [4 \[MEGAPACK\] Especialista en Tratamientos Anticelulíticos y Drenantes](#)
- [5 Si te ha gustado...](#)

En Quiros **seguimos intentando transmitirte todo lo que necesitas saber para desarrollar tu actividad como masajista.**

Y en esta ocasión vamos a hablar de cómo calcular **cuánto tiempo dedicar a cada parte del cuerpo a la hora de hacer un masaje.**

Lo Que Dura El Masaje: Cada Maestrillo...

CALCULAR EL TIEMPO DEL MASAJE



Lo cierto es que en **cada clínica, spa, balneario, centro de masaje, cada uno hace los tratamientos de la duración y las partes del cuerpo que le da la gana.**

Y nosotros, como buenos profesionales, **debemos saber hacer cualquier masaje en cualquier parte del cuerpo** y, por supuesto, hacerlo en el tiempo que es debido.

Porque en nuestra profesión **se trabaja por tiempos, no por tratamientos**, y debemos cuadrar nuestro trabajo en ese tiempo para así no generar retrasos ni recortes de tiempo.

Esto significa que **debemos estar siempre pendientes del tiempo**, lo cual se hace, claro está, con un reloj, que debe estar a nuestra vista pero, a ser posible, estar oculto de la vista del cliente, ya que así no nos controla el tiempo.

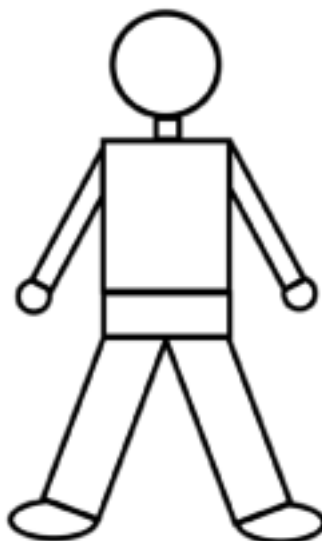
Es una tentación sacar el móvil para mirar la hora, pero no debemos hacerlo NUNCA, ya que el cliente podría pensar que estamos mirando el whatsapp, leyendo el periódico... y que no estamos centrados en su tratamiento.

No Pierdas de Vista lo Que Debes Saber a la Hora de Hacer tu Masaje

Así, necesitaremos conocer siempre 2 datos esenciales:

1. **de cuánto tiempo dispongo**
2. **qué partes del cuerpo tengo que tratar**

A partir de esto, tenemos que elaborar **un pequeño esquema mental donde tengamos en cuenta todas las zonas a trabajar** del cuerpo.



Imaginemos por ejemplo que nos dicen que tenemos que hacer un masaje de espalda de 30 minutos.

Debemos pensar que tenemos dos lados de la espalda, así que **una manera muy sencilla sería asignar a cada lado de la espalda la mitad del tiempo**, siempre dejando 5 minutos de margen para que el cliente se cambie, entre y salga de la cabina, etc.

La cosa quedaría así:

$$\begin{array}{r} 30 \\ -5 \\ \hline 25 \end{array} \Bigg| 2$$

12,5
minutos
por lado

Otro ejemplo: masaje de piernas en 30 minutos.

Pensando que tenemos que trabajar las piernas en prono (boca abajo) y en supino (boca arriba), calculamos que en realidad tenemos que trabajar 4 zonas, y el cálculo quedaría así:

2 prono
2 supino

$$\begin{array}{r} 30 \\ -5 \\ \hline 25 \end{array} \Bigg| 4$$

6,25
minutos
por pierna

Como ves, estos cálculos son muy sencillos, pero la cosa se puede complicar un poco más.

¿Pero Que Pasa Con los Masajes Más Complicados?

Pensemos en un masaje completo que debemos realizar en 60 minutos, que menos los 5 minutos de margen nos da 55 minutos para trabajar en prono y en supino. Como pensamos que en prono tenemos más trabajo, asignamos 30 minutos a prono y sólo 25 a supino.

Una vez hecho este cálculo, pensamos lo que tenemos que trabajar en prono, que son las piernas y la espalda, y les asignamos un tiempo:

prono
30 min

15 espalda (7.5 y 7.5)
7.5 pierna
7.5 pierna

Y luego pensamos qué partes debemos tratar en supino, y también les asignamos un tiempo hasta completar los 25 minutos que tenemos para esta parte:

supino
25 min

2.5 abdomen
4 brazo+mano
4 brazo+mano
2.5 tórax
6 pierna+pie
6 pierna+pie

El Masajista: Siempre Pendiente del Reloj

¿Y qué pasa si me descuento?

Porque a **todos nos ha pasado** que en un masaje completo de 55 minutos que has empezado a en punto de repente te das cuenta de que han pasado 45 minutos y que aún no le has dado la vuelta al cliente.

Y como **no nos podemos retrasar**, esto significa que nos quedan 10 minutos para tratar toda la parte anterior del cliente.

Por supuesto, esto no es deseable, pero todos cometemos errores, así que intentamos acabar lo mejor que buenamente podamos, pero ahora en vez de 25 tenemos sólo 10 minutos.

Pero no hay problema, ya que **sólo debemos volver a calcular, con el ojo siempre pendiente del reloj, cuánto tiempo dedicar a cada zona.**

De esta manera, **teniendo en mente el esquema de las diferentes partes del cuerpo y haciendo unos sencillos cálculos, podemos rápidamente saber cuánto tiempo debemos dedicar a cada parte del cuerpo**, sin tener que aprendernos interminables listados de maniobras y sin cundir en pánico cuando tu jefe o jefa, que en muchas ocasiones no es terapeuta, te dice que debes tratar x partes del cuerpo en un tiempo ridículo (ya sea por lo largo o por lo corto del tratamiento).

De hecho **una práctica que recomendamos a nuestros alumnos es que practiquen diferentes masajes en diferentes tiempos**, para que así puedan ir entrenando esta capacidad de adaptación que les resultará muy útil para su vida laboral.

Practicando Se Aprende Mejor: Ejemplos de Tiempos de Masaje

Así, os dejamos **unos ejemplos de tratamientos que deberíais practicar y realizar en tiempo sin problema:**

- masaje completo (PRONO: espalda y piernas; SUPINO: pies, brazos y manos, abdomen y tórax) en 30 minutos
- masaje completo (PRONO: espalda y piernas; SUPINO: pies, brazos y manos, abdomen y tórax) en 60 minutos
- masaje completo (PRONO: espalda y piernas; SUPINO: pies, brazos y manos, abdomen y tórax) en 90 minutos
- masaje de piernas (prono y supino) en 20 minutos
- masaje de piernas y pies en 40 minutos
- masaje craneofacial en 30 minutos
- masaje de espalda en 10 minutos
- masaje de espalda en 30 minutos
- masaje de espalda en 60 minutos

Estos tratamientos y estos tiempos son los más usados en [los spas, balnearios, centros médicos, cabinas de masaje privadas](#), así que deberías practicarlos o al menos practicar la división de tiempos que harías en cada caso para que, cuando tengas que hacerlo en tu puesto de trabajo, no tengas el mínimo problema en ponerlo en práctica.

¡Esperamos que este artículo te haya sido útil!

Aprende a Hacerlo Tú Mismo

En Escuela Quiros **somos especialistas titulados en diversas disciplinas de masaje y quiromasaje**, además de en otros numerosos campos de la salud.

¿**Te gustaría aprender** como trabajar todo tipo de maniobras de masaje?

Pues **échale un vistazo a nuestros cómodos [Cursos Online](#) y planifica tu ritmo de estudio**, o comprueba cuando son las próximas convocatorias de nuestros **[Cursos Presenciales](#) en nuestra escuela de Vinaròs.**