

A collection of spa-related items including a wooden spoon, green leaves, a rolled white towel, a cream jar, and a fabric pouch, all arranged on a light-colored wooden surface.

 Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació

TÉCNICO SUPERIOR EN

---

# TERMALISMO Y BIENESTAR

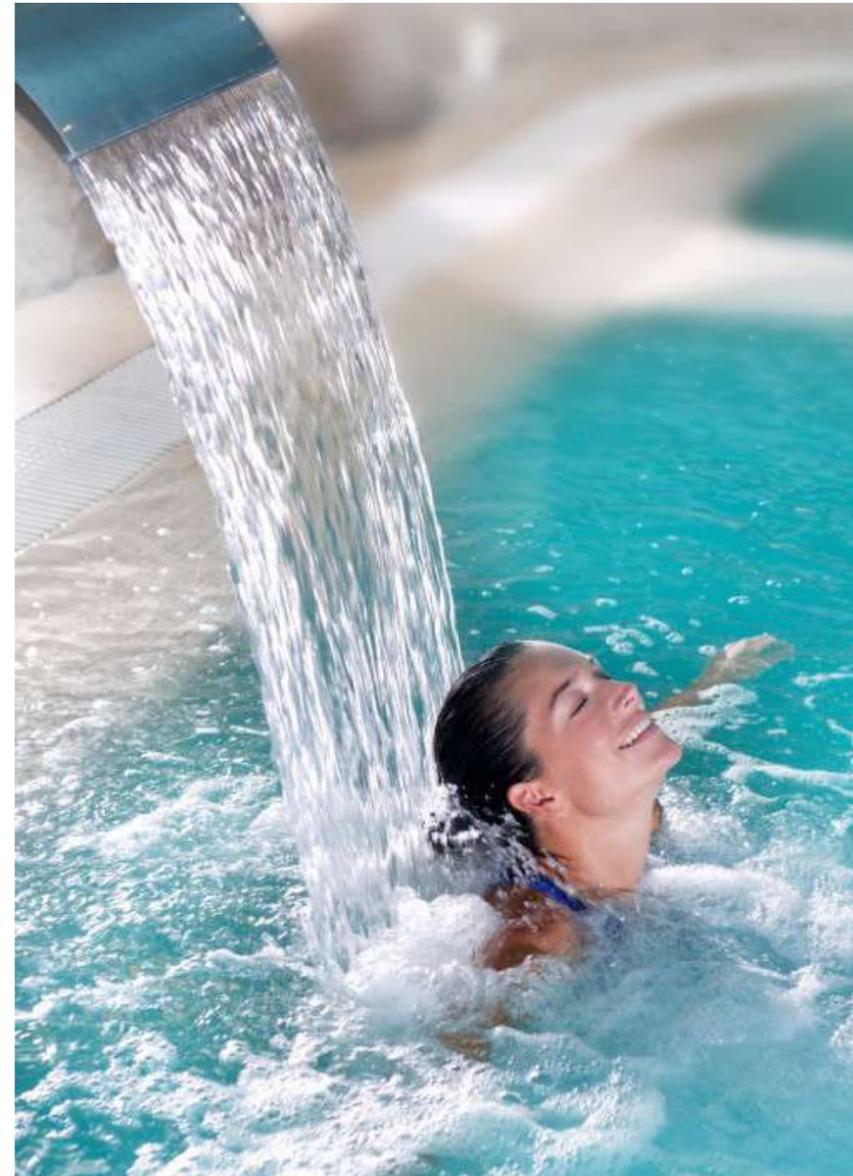
# Técnico Superior en Termalismo y Bienestar.

La nueva titulación de Formación Profesional (FP) Técnico Superior en Termalismo y Bienestar.



La creciente importancia del valor de la cultura termal ha dado sus frutos, y esta iniciativa de estudios especializados enseñará a los futuros técnicos a gestionar servicios relacionados con el termalismo y el bienestar (wellness) utilizando técnicas de hidrocinesia, hidrotermales y masajes estéticos. También aprenderán a confeccionar programas de acondicionamiento físico en el agua de acuerdo a protocolos establecidos y la dinamización de actividades personalizadas programadas orientadas a mejorar la calidad de vida y salud de las personas. Todo ello con el objetivo último de satisfacer las necesidades de los usuarios y asegurar un servicio con todas las condiciones de calidad, seguridad y protección ambiental.

# Técnico Superior en Termalismo y Bienestar.



Se trata de un título de 2.000 horas de formación, incluido el módulo profesional de Formación en centros de trabajo.

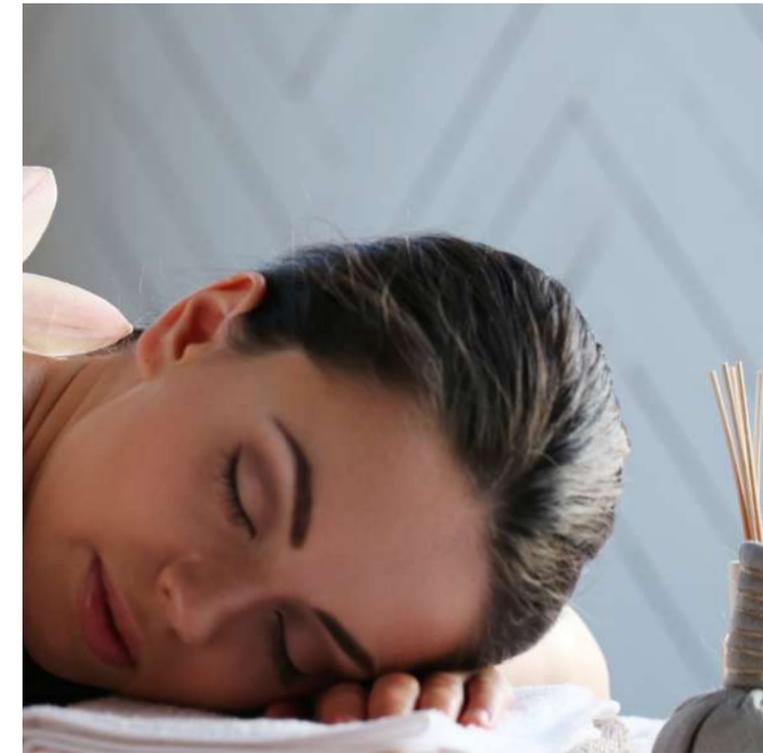
Pertenece a la rama de conocimiento de las Ciencias y de las Ciencias de la Salud.

Las personas en posesión de este título, “ejercen su actividad en el sector de los cuidados de la imagen personal, en el subsector de cuidados estéticos, en pequeñas y medianas empresas, tales como hoteles, spas y balnearios, entre otras”.

Su actividad está comprendida en las áreas de tratamientos estéticos integrales, estética hidrotermal, masaje estético y drenaje, asesoramiento en tratamientos cosméticos, acondicionamiento físico y recreación, ocupándose de la planificación, organización, dinamización y evaluación de las actividades.



# Salidas Profesionales



Entre las ocupaciones y puestos de trabajo más significativos a los que pueden acceder:

- Técnico en tratamientos estéticos integrales.
- Especialista en técnicas hidroestéticas.
- Técnico en masajes estéticos.
- Técnico en drenaje linfático estético.
- Instructor de grupos de hidrocinesia y cuidado corporal.

- Coordinador de actividades de acondicionamiento físico y de hidrocinesia.
- Director técnico en spas y balnearios.
- Monitor de tiempo libre.
- Socorrista en instalaciones acuáticas.

A close-up photograph of water splashing into a glass. The water is captured in mid-air, creating a dynamic and energetic scene. The background is dark, making the white water stand out. The glass is partially visible at the bottom of the frame.

# ¿Qué vas a estudiar?

## Masaje estético.

- Características de las técnicas de masaje
- Maniobras básicas de masaje estético
- Protocolo de masaje estético corporal (relajante, reafirmante, circulatorio, descongestivo, tonificante, reafirmante, modelador, preoperatorio, postoperatorio, embarazo y postparto, entre otros)
- Utilización de accesorios en el masaje (pindas, piedras y toallas calientes, entre otros)

## Actividades de ocio y tiempo libre.

- Planificación de proyectos de ocio y tiempo libre para colectivos específicos (Infancia, juventud, edad adulta, personas de la tercera edad, con discapacidad, otros colectivos)
- Tipos de actividades lúdicas (Macromontajes o grandes juegos, actividades fuera de la escuela, la fiesta,...)
- Realización de actividades de ocio y tiempo libre en el medio natural.



## **Características y necesidades de las personas en situación de dependencia:**

- Aprender conceptos básicos de psicología: ciclo vital, procesos cognitivos, emocionales y conductuales.
- Que es la Autonomía personal y dependencia (Vida independiente, grados de dependencia)
- Reconocimiento de las características de las personas con discapacidad
- Descripción de las enfermedades generadoras de dependencia.

## **Estética hidrotermal.**

- Diferenciar los centros de aplicación de técnicas hidroestéticas (Balnearios, spas, centros de talasoterapia...)
- Instalaciones generales de los establecimientos hidrotermales (servicios ofrecidos y como realizarlos)
- El agua como fuente de salud y bienestar
- Diferenciar las aguas y sus tratamientos (agua mineromedicinal, agua de mar,...)
- Tratamientos combinados de técnicas de hidroterapia y cosmética termal.



## **Dinamización grupal.**

- Desarrollo de estrategias de creación de un grupo (aplicación de técnicas orientadas a la creación de grupos en situación de ocio, ámbito de intervención; hoteles, campings..., motivación social, dinamización de grupo, etc)
- Papel del animador como iniciador y dinamizador de procesos grupales, selección de técnicas de comunicación...
- Organización de equipos de trabajo(trabajo en equipo, estrategias de distribución de tareas y funciones, técnicas de motivación, ambiente de trabajo, estrategias de solución de conflictos, etc.

## **Valoración de la condición física e intervención en accidentes.**

- Actividad física y salud, Vertiente psicológica, social y orgánica del concepto salud en acondicionamiento físico, hábitos no saludables, contraindicaciones e indicaciones de la actividad física.
- Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico.
- Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético (Construcción de ejercicios a partir de los movimientos, elaboración de programas de acondicionamiento físico básico)
- Evaluación de la condición física y biológica.
- Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física (Medidas de recuperación del esfuerzo físico, suplementos y fármacos, ayudas psicológicas, alimentación y nutrición)



## **Técnicas de hidrocinesia.**

- Análisis de los movimientos de hidrocinesia (La temperatura del agua como fuente de sensaciones de bienestar y grado de relajación, técnica de los movimientos activos y pasivos, fatiga en las actividades y ejercicios propios de la hidrocinesia, Colección Diana en las actividades; mujeres embarazadas, estrés, afecciones del raquis y post rehabilitación, entre otros).
- Tipos de baños: según temperatura (fríos, calientes, de temperatura ascendente, bitérmicos), según la técnica empleada (simples, parciales, de vapor, de remolino).
- Tipos de duchas y chorros: de lluvia, filiforme, escocesa bitérmica y nebulizada; sin presión, de presión y subacuático.
- Tipos de envolturas, talasoterapia, técnicas SPA, sauna y jacuzzi, entre otros.
- Supervisión y preparación de instalaciones y recursos en hidrocinesia (Espacio acuático, fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y equipamientos, recursos y materiales específicos, ...)
- Elaboración de protocolos de hidrocinesia (adecuación de protocolos según perfil, ejercicios en el medio acuático, distribución de los ejercicios)

## Acondicionamiento físico en el agua.

- Actividades de fitness acuático (Fitness acuático y actividades afines, aqua-aerobic, aqua-gym, aqua-box, hip-hop acuático, entre otros)
- Organización de actividades de fitness acuático (Instalaciones y materiales para la práctica, material auxiliar para el desarrollo de eventos y actividades, supervisión y mantenimiento, etc)
- Dirección, programación y diseño de sesiones en actividades de fitness acuático.
- Técnicas de rescate en instalaciones acuáticas (Situaciones de riesgo más frecuentes en el medio acuático, el socorrismo acuático, técnicas específicas de rescate acuático, etc)

## Proyecto de Termalismo y bienestar.

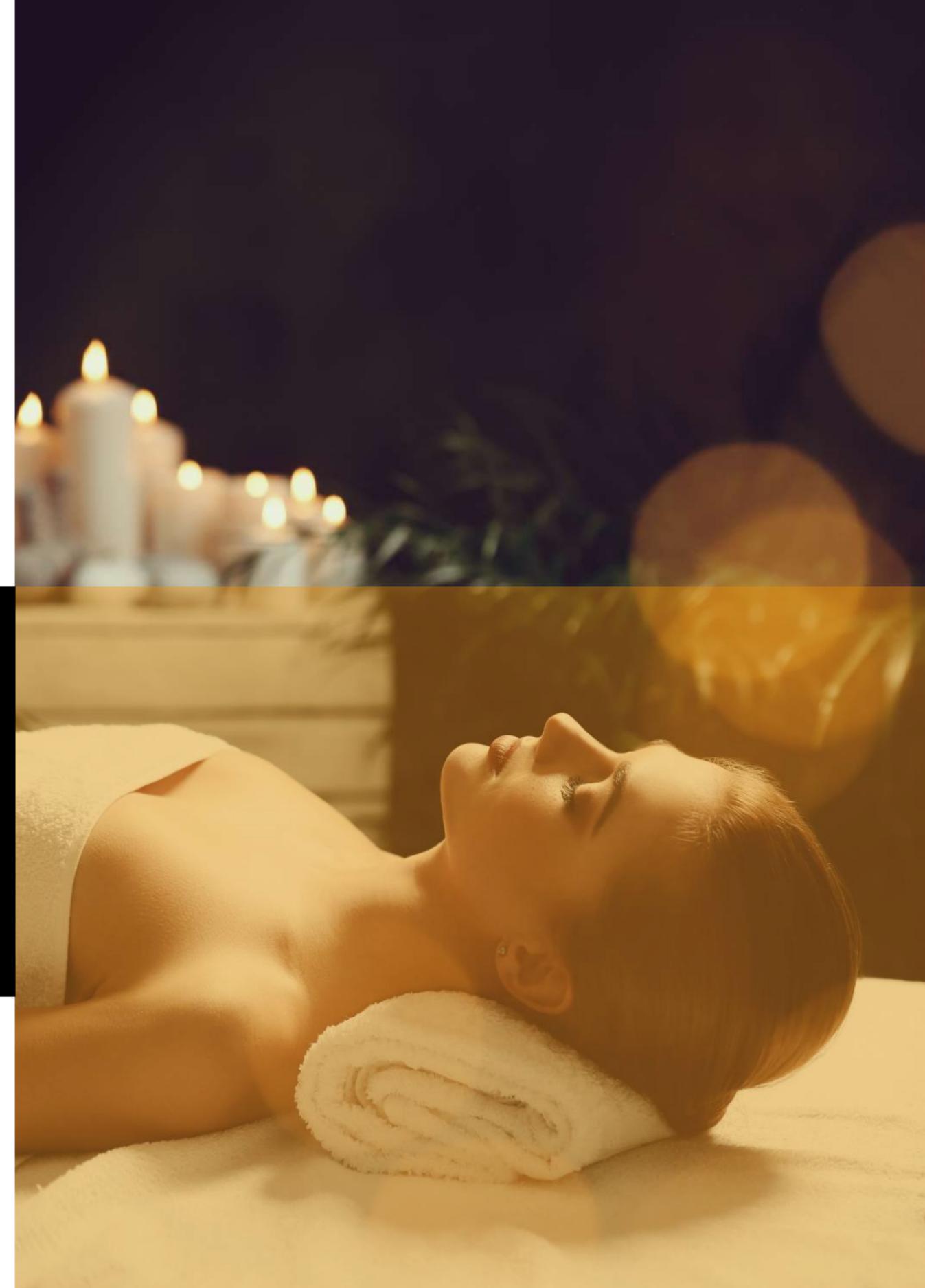
- Diseño de proyectos relacionados con el sector (Análisis de la realidad local, de la oferta empresarial del sector en la zona y del contexto en el que se va a desarrollar el módulo profesional de Formación en centros de trabajo).
- Planificación de la ejecución del proyecto (Secuenciación de actividades, elaboración de instrucciones de trabajo, documentación necesaria para la planificación de la ejecución del proyecto, etc)

**Formación y orientación laboral.**

**Empresa e iniciativa emprendedora.**

**Formación en centros de trabajo.**

**Inglés.**



The background of the image is a dynamic, high-speed photograph of water splashing, creating a dense field of blue and white droplets and bubbles. A white rectangular box is centered horizontally and vertically, containing the text. The text 'THUYA' is written in a large, white, serif font, while 'FORMACIÓ PROFESSIONAL' is in a smaller, white, sans-serif font below it.

THUYA

FORMACIÓ PROFESSIONAL