

**UNIVERSIDAD LA SALLE BOLIVIA
CARRERA DE EDUCACIÓN**



**“LA PRODUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS DESDE
LAS PLANTAS MEDICINALES Y SU APLICACIÓN,
EN EL MARCO DEL MODELO SOCIO
COMUNITARIO PRODUCTIVO”**

**Proyecto presentado para la obtención del grado en
Licenciatura en Educación**

**POSTULANTE: Carmen Rosa Clavijo Plaza
TUTORA: Lic. Aymara Morales**

LA PAZ – BOLIVIA

2018

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo está dedicado con mucho cariño a mí amada familia, mi espeso Erasmo, mis hijos e hijas: Erlan, Erik, Grace, Yamin y mis queridos nietos y nietas que en todo momento fueron la motivación y apoyo para culminar con mis estudios superiores.

DEDICATORIA

A Dios por guiarme en los caminos de la vida y el emprendimiento.

A la Universidad La Salle y a todas las Autoridades Superiores.

A mi Tutora Aymara Morales por su apoyo y guía en el Proyecto de Grado.

A mis docentes de la Carrera de Educación y a todos los y las compañeros de estudio por acompañarme en la vida universitaria

RESUMEN

Este proyecto surge de la experiencia como docente en el área de cosmetología por más de treinta años en la educación técnica profesional.

La reflexión sobre los lineamientos del modelo sociocomunitario productivo ha permitido rescatar los conocimientos en fitoplasmas para su utilización en la composición de recetas para la elaboración de champú.

Las plantas utilizadas están al alcance en nuestro medio tanto por cultivo propio o para su adquisición económica.

Estas prácticas socioproductivas van en armonía con los lineamientos del modelo educativo actual y beneficia de manera amplia a las estudiantes del programa de cosmetología en el nivel técnico profesional que ofrece el Instituto Berlín de la ciudad de El Alto, ya que podrán replicar esta experiencias productiva en su desempeño laboral.

Asimismo, esta propuesta demuestra la importancia de la producción del conocimiento desde los saberes ancestrales que han ido pasando de generación en generación y posibilitan la aplicación de éstos.

INDICE

AGRADECIMIENTOS	i
DEDICATORIA.....	ii
RESUMEN	iii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I ASPECTOS GENERALES	3
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2 RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO	7
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	17
1.3.1. Objetivo General.....	17
1.3.2. Objetivos Específicos	17
1.4 JUSTIFICACIÓN	17
CAPÍTULO II MARCO DE REFERENCIA	20
2.1. MARCO CONTEXTUAL	20
2.1.1. Social y cultural	21
2.1.2. Referencia de los Recursos Humanos (Talentos humanos)	21
2.1.3. Referencias económicas y técnicas del contexto	22
CAPÍTULO III MARCO DE TEÓRICO.....	23
3.1 DEFINICION DE CONCEPTOS TÉCNICOS.....	23
3.1.1 Origen De Cosmetología	23
3.1.2 La cosmetología	28
3.1.3 Concepto de Naturista.....	29
3.1.4 Cosmética Natural	30
3.1.5 Reseña histórica del Champú	32
3.1.6 Las plantas y la cosmética	35
3.1.7 Anatomía del pelo.....	37
3.2 CONCEPTOS PEDAGÓGICOS	39
3.2.1 Educación y producción	39
3.2.2 Capacitación.....	40
3.2.3 Educación Técnica: Para el empleo o el autoempleo.....	41
3.2.4 Estudiantes y Familias.....	41
3.2.5 Educación Técnica	42
3.2.6 La Teoría del Capital Humano y la Educación Técnica	42
CAPITULO IV DISEÑO METODOLÓGICO	43
4.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	43
4.2. TÉCNICAS DE INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN	43
4.3. FUENTES	44
4.3.1. Primarias y secundarias	44
4.4. INSTRUMENTOS QUE SE UTILIZÓ EN EL DIAGNOSTICO	45

CAPITULO V EL PROYECTO	46
5.1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO	46
5.2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	46
5.3. FUNDAMENTACIÓN DEL PROYECTO	46
5.4. FINALIDAD DEL PROYECTO	47
5.5 OBJETIVOS DEL PROYECTO	47
5.5.1. Objetivo General del Proyecto	47
5.5.2. Objetivos Específicos	47
5.6. BENEFICIARIOS	48
5.7. ESTRATEGIAS	48
5.7. ACTIVIDADES Y PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO	52
5.8. RECETARIO PARA LA ELABORACIÓN DE CHAMPÚS CON MATERIALES NATURALES Y CASEROS	52
5.8.1. Champú de sábila y tomillo	52
5.8.2. Champú de naranja, limón y pomelo para cabellos grasos	56
5.8.3. Champú de aguacate para cabellos secos	66
5.8.4. Champú casero de romero y ortiga	68
5.8.5. Champú de manzanilla	77
5.8.6. CHAMPU PARA ELIMINAR EL PIOJO	79
5.8.7. Champú de fortalecimiento del cabello	82
5.9 RECURSOS	92
5.9.1 Humanos	92
5.9.2 Materiales	93
5.9.3 Didácticos	93
5.10 PRESUPUESTO	93
5.11 CRONOGRAMA	93
5.12. CRITERIOS DE EVALUACIÓN	94
5.13. FACTIBILIDAD Y VIABILIDAD	94
 CAPITULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	95
6.1. CONCLUSIONES	95
6.2. RECOMENDACIONES	97
BIBLIOGRAFÍA	99
ANEXOS	102

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo engloba los saberes enfocados a la educación técnica y la elaboración de preparados para el área de belleza integral, está orientado a resolver las dificultades que se tiene acerca del uso de champús comerciales, aspecto que sumado al stress de jóvenes y personas adultas, se ha convertido en un problema del diario vivir. Estos problemas se deben a distintos factores, específicamente se apunta a causas vinculadas con la contaminación ambiental ante los casos de personas que requieren del lavado de su cabello de manera continua.

En esta problemática se evidencia que los champús se encuentran sin duda alguna entre los más utilizados dentro de la familia y el campo de la formación en el área técnica de la cosmetología y la belleza integral, para realizar el aseo personal y tratamiento de cuidado del cabello, es así, que la gran mayoría de personas al utilizar un champú u otras variedades de estos productos, lo que buscan es mejorar las condiciones del cuero cabelludo y mantener un cabello saludable y brillante generando una sensación de bienestar en la persona.

Sin embargo muchas veces no se toma en cuenta lo perjudicial que puede ser la aplicación de ciertos champús con alto contenido químico, ya que contienen un gran número de químicos nocivos que forman parte de su composición donde la población desconoce sus efectos posteriores a su aplicación capilar, donde algunos productos pueden ser buenos para unos y malos para otros.

En este trabajo lo que se quiere es dar a conocer los pasos a seguir en la elaboración de un champú a base de plantas naturales, siguiendo un proceso sistemático hasta la elaboración de un recetario de alta aplicabilidad utilizada en la formación de estudiantes que cursan la Carrera Técnica de Cosmetología, desde el planteamiento del problema hasta las conclusiones de los experimentos efectuados, para obtener champús caseros, totalmente

saludables que será un aporte educativo y formativo dentro del Área de Cosmetología en el Instituto Técnico Superior Berlín de la ciudad de El Alto.

En el ámbito educativo dentro de la carrera mencionada en realizar un proceso formativo técnico para los y las estudiantes del área cosmetológica fortalecerá y ampliara la visión productiva laboral de los mismos reconocerán sin lugar a duda que el cuero cabelludo al ser mejor tratado y al utilizarse un champú natural sin el coctel de químicos perjudiciales que llevan los champús comerciales.

Esto les permitirá el desarrollo de competencias técnicas incluyendo la creatividad al momento de hacer prácticas pre profesionales en las clases talleres y seminarios en el instituto, personalizando las necesidades de profesionalización y de la familia, ya que no será uno solo, sino, que se dará la oportunidad de tener un tipo de champú natural para cada persona familiar de acuerdo al cabello que tengan llegando a mejorar no solo las condiciones capilares y sino también aportando a la economía favoreciendo el vivir bien.

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El presente trabajo está proyectado desde un análisis de la realidad que se está viviendo en Bolivia, ya que estamos en un proceso de transformación donde la población requiere de una profesionalización en el campo de los servicios y la producción. Sabiendo estas necesidades laborales que se incrementan día a día, los institutos técnicos que deben satisfacer a las personas con carreras técnicas productivas para cubrir las necesidades educativas específicamente en la ciudad de El Alto.

Se sabe que la demanda educativa en el ámbito de la formación técnica para el empleo y el autoempleo (Min. Educ., 2014) se enfoca en el área técnica productiva en el departamento de La Paz y en particular en la ciudad de El Alto, la situación socioeconómica obliga a buscar respuesta a las aspiraciones, motivaciones expectativas o necesidades de los/las estudiantes que salen bachilleres quienes requieren una fuente de trabajo para mejorar la situación económica.

Estos aspectos mencionados se convierten en un problema cuando la población alteña no accede a carreras universitarias, policiales magisterio y otras, hacen falta mayores alternativas de formación de recursos humanos por lo menos en la población femenina en cuanto al área de estética y cosmetología que es amplia y de gran mercado potencialmente requerido en una ciudad de incesante crecimiento como es El Alto.

Según los datos del Ministerio de educación (Min. Educ, 2014), en los últimos años los institutos superiores han estado ofertando carreras técnicas al menos en el Área de Cosmetología o Belleza Integral donde emerge la necesidad no solo de capacitar a los jóvenes y señoritas, surge la necesidad de formar

talentos humanos bien preparados para que puedan tener una independencia económica suficiente para subsistir y alcanzar las metas personales y profesionales de la población.

El problema tiene que ver con la Educación Productiva que es uno de los ejes de la propuesta de transformación del Sistema Educativo Plurinacional; que plantea desarrollar las vocaciones socio-productivas de las regiones del país y asume el trabajo productivo como una necesidad vital para la existencia del ser humano, interrelacionando hombre, sociedad y naturaleza. Entonces la tarea de solución puede estar en los institutos superiores de formación técnica que pueden ofrecer cursos o el desarrollo de carreras con mallas curriculares en el área de cosmetología (estética) y belleza integral

Cuando las oportunidades de trabajo desaparecen o se cierran es posible analizar que según la Ley 070 (2010) Avelino Siñani -Elizardo Pérez que se viene implementando con el Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo (MESCP) aplicando una educación para vivir bien (MESCP, 2012), es por ello que se sugiere un proceso de transformación humana en convivencia con la comunidad y la naturaleza, promoviendo el desarrollo integral en lo racional, afectivo y simbólico espiritual.

En este sentido, el Modelo Educativo Socio-Comunitario Productivo (MESCP) revaloriza y reafirma la unidad plurinacional del país, con identidad cultural; así como la descolonización de las prácticas sociales y productivas; los procesos históricos de los pueblos indígenas originarios y sectores urbanos populares que conforman el poder social.

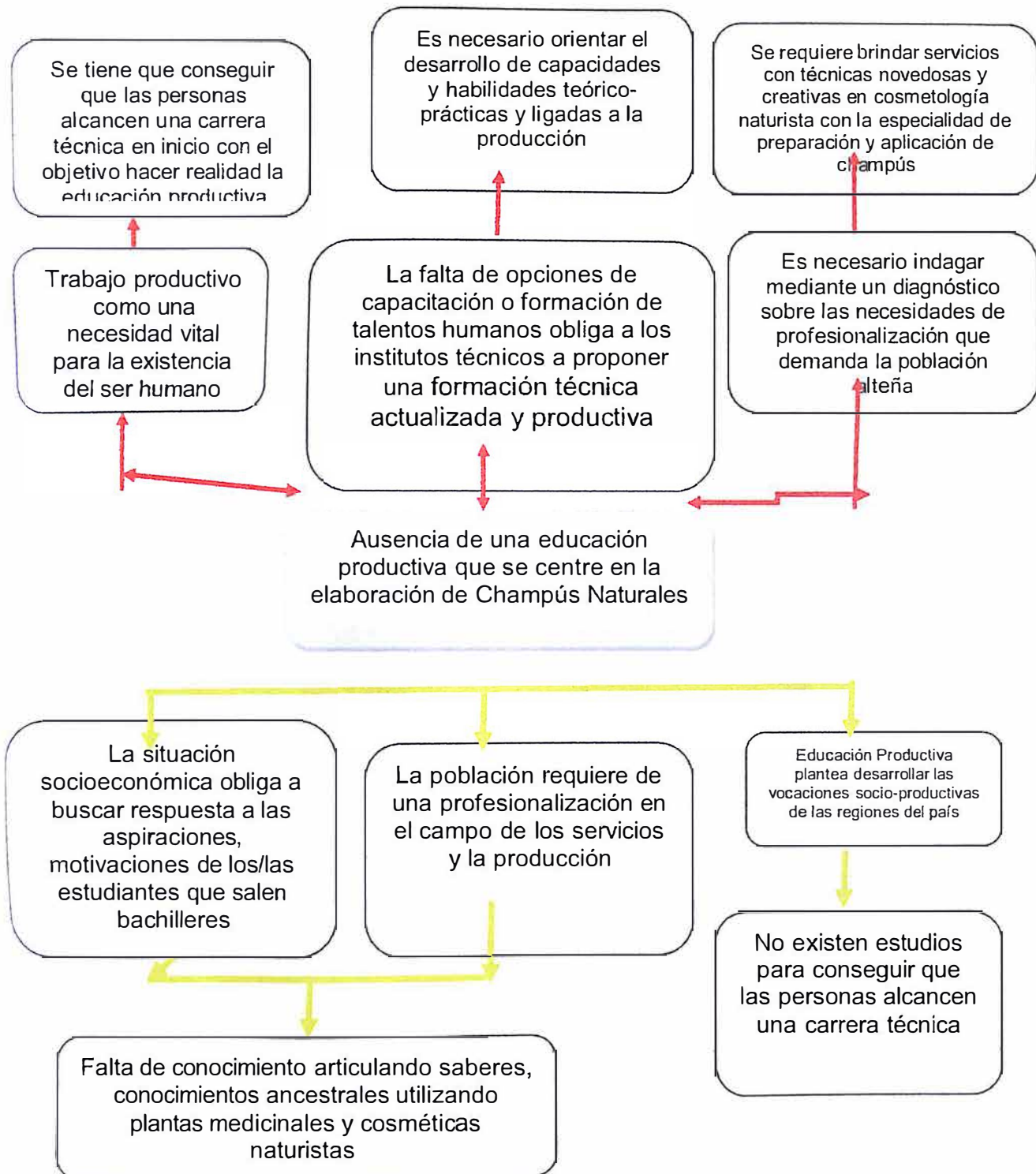
Entonces el problema radica en que se tiene que conseguir que las personas alcancen una carrera técnica en inicio con el objetivo hacer realidad la educación productiva y se propone trabajar en el área de COSMETOLOGÍA NATURISTA - ESPECIALIDAD DE PREPARACIÓN DE CHAMPÚS.

Asimismo, se tendría que desarrollar las vocaciones socio productivas, con pertinencia y sensibilidad social, para formar integralmente a las personas de la urbe Alteña mediante prácticas educativas comunitarias, articulando saberes, conocimientos ancestrales utilizando plantas medicinales y cosméticas naturistas respetando la intracultural, interculturalidad y la cosmovisión de las treinta y seis nacionalidades del Estado Plurinacional.

Así el problema de la falta de opciones de capacitación o formación de talentos humanos obliga a los institutos técnicos a proponer una malla curricular como proyecto educativo orientada al desarrollo de capacidades y habilidades teórico-prácticas y practicas con teorías ligadas a la producción, donde se articulen los procesos productivos de la comunidad para la convivencia, conservación, manejo y defensa de los recursos naturales y para que las personas tengan una carrera para satisfacer sus necesidades económicas y sociales.

Es necesario indagar mediante un diagnóstico sobre las necesidades de profesionalización que demanda la población Alteña, si es posible que las personas lleguen a formarse en el área de cosmetología (estética) y belleza integral para que puedan brindar servicios con técnicas novedosas y creativas en cosmetología naturista con la especialidad de preparación y aplicación de champús cremas y vitalizantes capilares, para que así puedan tener una independencia económica suficiente para subsistir y alcanzar las metas personales y profesionales de la población.

ILUSTRACIÓN 1. Árbol De Problemas



1.2 RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO

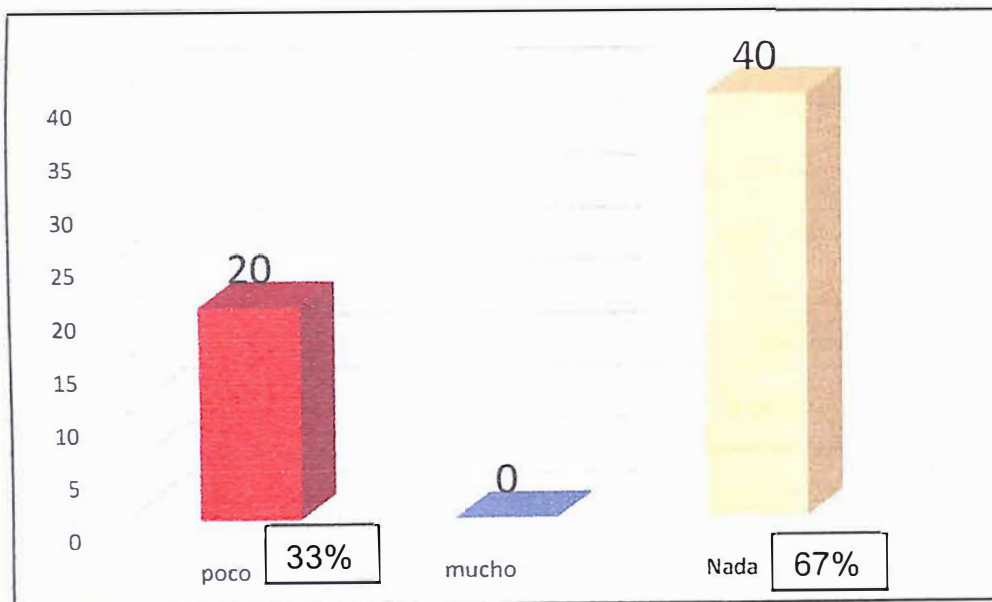
A continuación, se describen los resultados del cuestionario aplicado en el diagnóstico

1.- ¿Usted conoce sobre Cosmetología?

Tabla Nro. 1

POCO	MUCHO	NADA
20	0	40
33%	0%	67%

Gráfico Nro. 1.



Fuente propia, 2018

Análisis:

El gráfico muestra que el 67% de las personas encuestadas no conocen nada acerca de cosmetología, tan solo el 33% conoce un poco de cosmetología.

Interpretación:

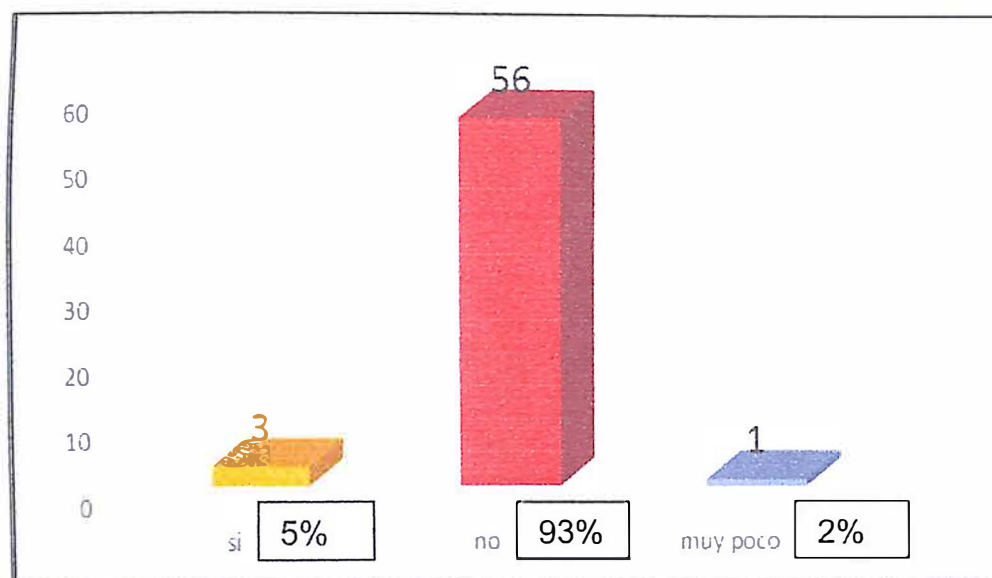
Por lo que se observa en el gráfico si es necesario el ampliar el conocimiento de cosmetología para las personas que asisten al instituto.

2.- ¿Usted tiene conocimiento sobre la elaboración de champús naturales?

Tabla Nro. 2

SI	NO	MUY POCO
3	56	1
5%	93%	2%

Gráfico Nro. 12



Fuente propia, 2018

Análisis:

El resultado de la muestra dice que el 93% no conoce acerca de la utilización de los champuses caseros, un 5% conoce gracias a sus abuelas que usaban este tipo de champús y por el cual tenían una cabellera sana y hermosa, y el 2% conoce muy poco de los beneficios de utilizar un champú casero.

Interpretación:

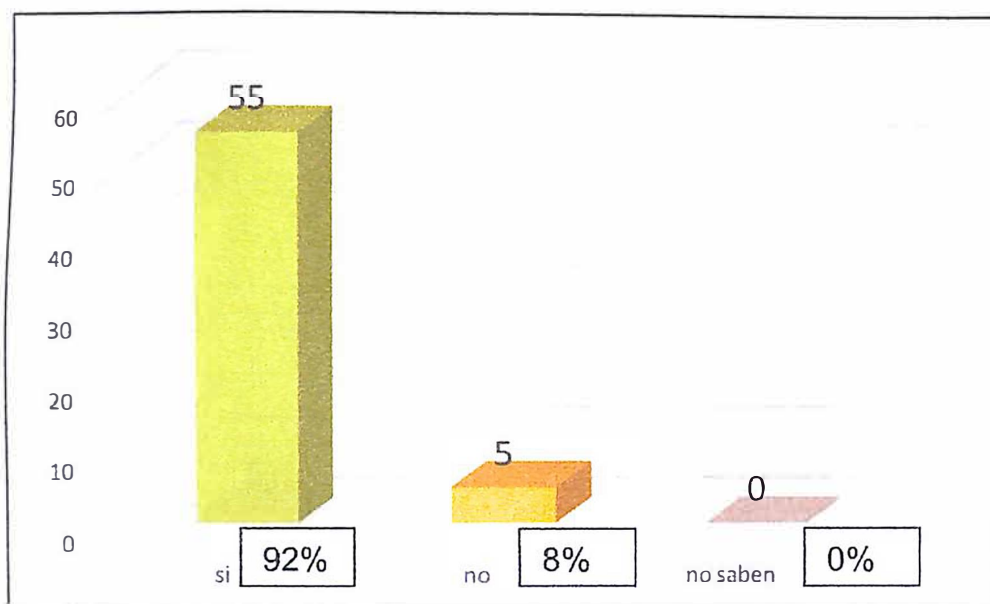
Se manifiesta que es necesario realizar el proyecto para que aprendan a elaborar champús

3.- ¿Cree usted que se puede vender Champús naturales en la Ceja de El Alto?

Tabla Nro. 3

SI	NO	NO SABEN
55	5	0
92%	8%	0%

Gráfico Nro. 3.



Fuente propia, 2018

Análisis:

Al ser un producto totalmente natural, sin tóxicos que dañen el cuero cabelludo el 92% de los sujetos encuestados afirman que si se pueden vender en la Ceja del Alto, tan solo un 8% cree que sería difícil hacerlo.

Interpretación:

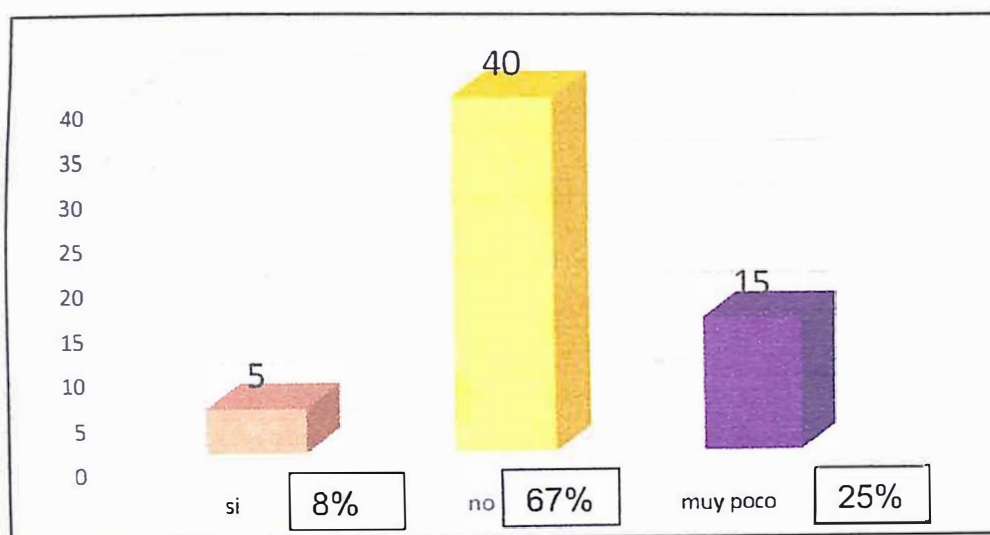
A los sujetos encuestados les gusta la idea de tener una nueva fuente de ingresos, que además de económica será ecológica.

¿Tiene conocimientos sobre las propiedades de algunas plantas medicinales?

Tabla Nro. 4

SI	NO	MUY POCO
5	40	15
8%	67%	25%

Gráfico Nro. 4.



Fuente propia, 2018

Análisis:

El 67% respondió que no conoce nada, acerca de los beneficios de las plantas medicinales naturales, el 25% dice conocer muy poco, tan solo el 8% de las personas encuestadas indica que si conoce las propiedades de las plantas medicinales.

Interpretación:

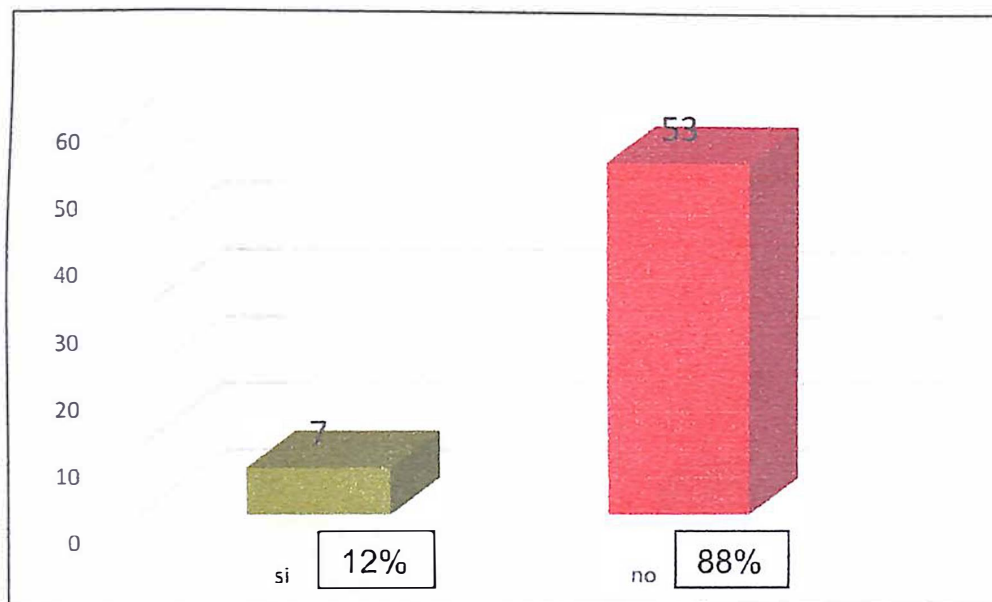
Para muchas personas fue un tanto difícil responder ya que la mayoría no conocía nada acerca de las plantas medicinales.

5.- ¿Conoce usted sobre recetarios de champús?

Tabla Nro. 5

SI	NO
7	53
12%	88%

Gráfico Nro. 5.



Fuente propia, 2018

Análisis:

El 88% desconoce la utilización de recetarios de champús caseros, el 12% indica que si conoce y que en algún momento también los utiliza.

Interpretación:

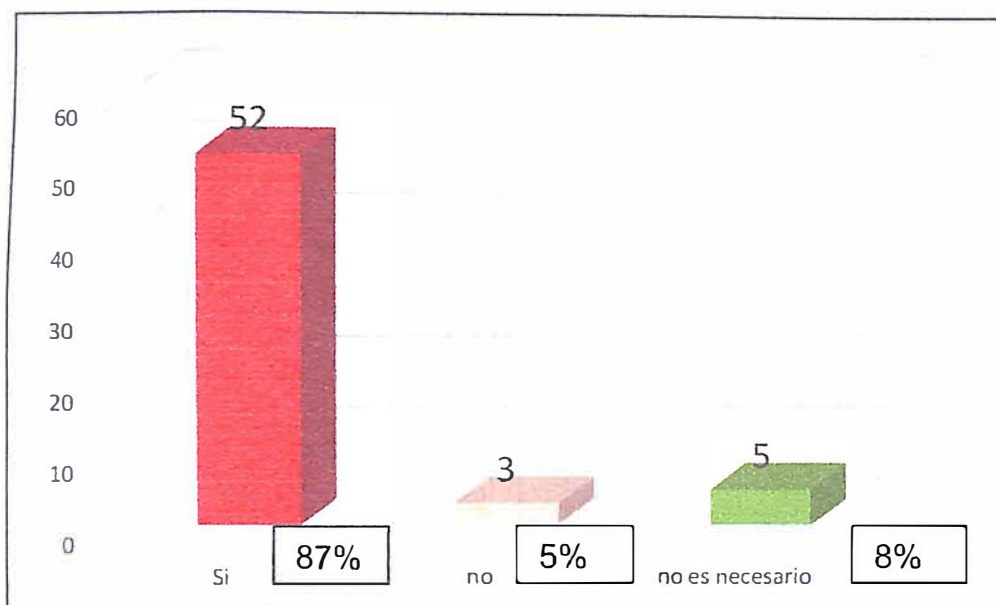
Al no haber publicidad acerca de los recetarios de champús naturales, la población desconoce su uso, por lo que les gustaría tener mayor información de los mismos.

6.- ¿Usted cree que un cosmetólogo debe saber preparar champús con productos naturales?

Tabla Nro. 6

SI	NO	NO ES NECESARIO
52	3	5
87%	5%	8%

Gráfico Nro. 6.



Fuente propia, 2018

Análisis:

El 87% cree que si es necesario ya que es parte de su formación profesional, el 5% nos muestra que no debería y el 8% dice que no es necesario ya que el mercado está lleno de productos que son más fáciles comprarlos.

Interpretación:

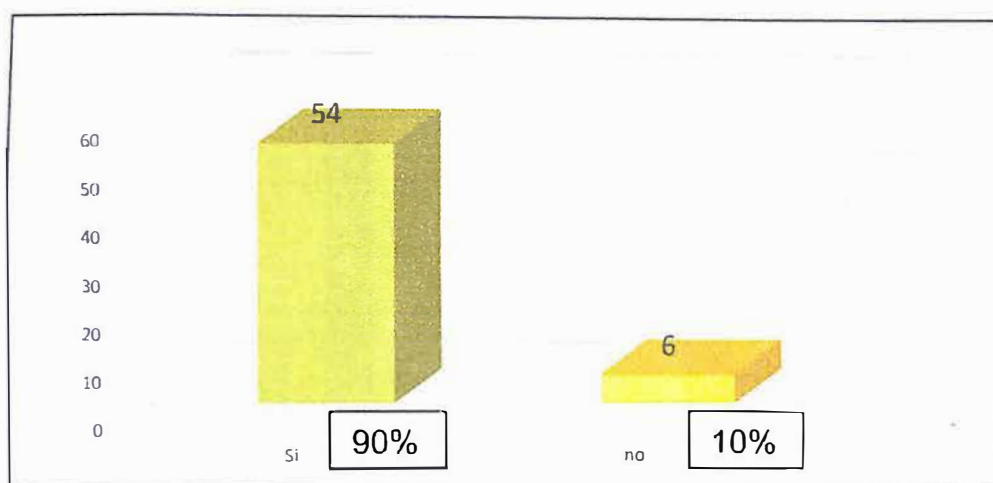
Si es importante, porque además su conocimiento podrá orientar a las personas que así lo requieran.

**¿Según su opinión cree que en la ciudad de El Alto se necesita
7.-Centros de Cosmetología?**

Tabla Nro. 7

SI	NO
54	6
90%	10%

Gráfico Nro. 7.



Fuente propia, 2018

Análisis:

Las respuestas favorecen a que si es necesario tener más centros cosmetológicos, esto es apoyado con 90%. Tan solo el 10% considera que no es necesario.

Interpretación:

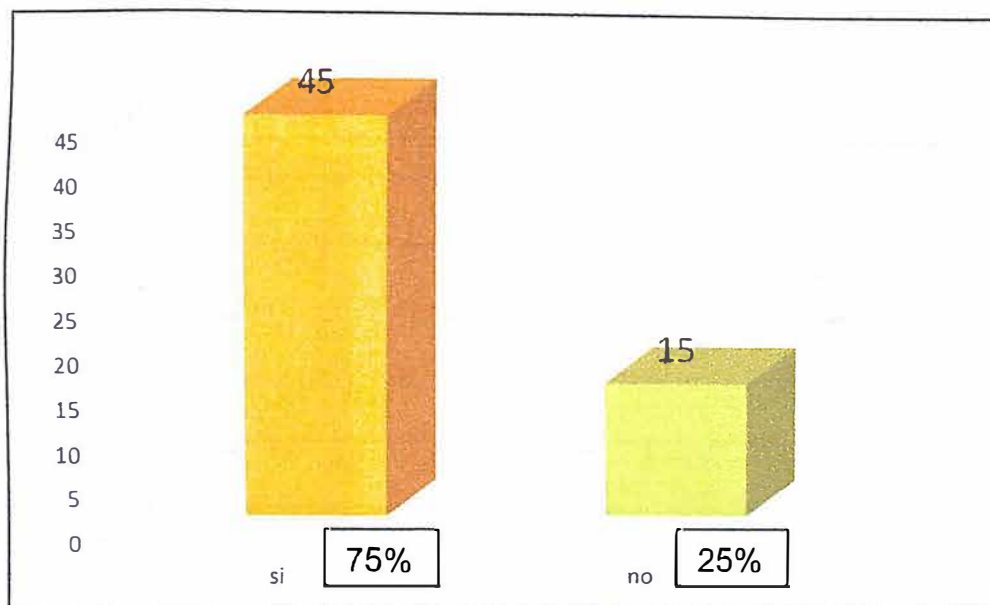
Se necesitan bastantes centros, debido a que el clima es un factor negativo, en la ciudad del Alto, es muy seco, por lo tanto reseca el cuero cabelludo, agrieta la piel con mayor facilidad, y las madres de familia necesitan orientación para mantener saludables a sus hijos/as.

8.- ¿El proyecto de recetas de champús apoya a la educación productiva?

Tabla Nro. 8

SI	NO
45	15
75%	25%

Gráfico Nro. 8.



Fuente propia, 2018

Análisis:

Ahora que es muy difícil conseguir trabajo, la elaboración de champús casero beneficiaría en un 75% a la mejora económica y productiva de las personas. El 25% se muestra escéptico, ya que manifiestan que existe mucha competencia.

Interpretación:

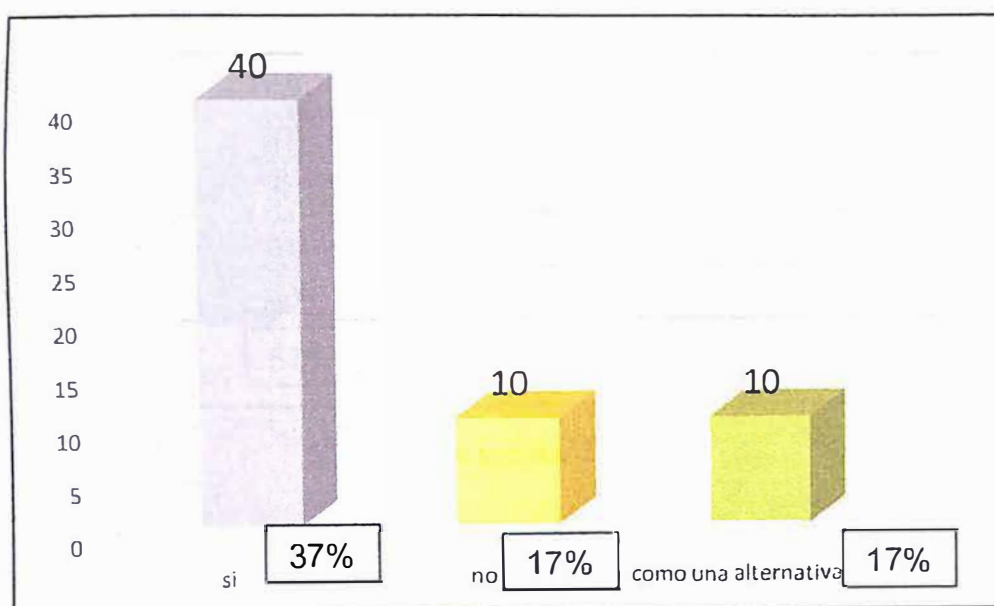
Si, en los centros de Educación Alternativa en el área de belleza integral, vemos que las señoras, jóvenes que asisten a los mismos, tienen una fuente de trabajo durante el día que favorece la educación productiva.

9. ¿En el caso que usted sea cosmetóloga y elabora champús a través de un recetario este se convertiría en un ingreso económico para usted?

Tabla Nro. 9

SI	NO	COMO UNA ALTERNATIVA
40	10	10
67%	17%	17%

Gráfico Nro. 9.



Fuente propia, 2018

Análisis:

La grafica nos muestra que el 67% apoya la iniciativa, el 17% cree que no y el otro 17% lo toma como una alternativa para mejorar sus ingresos económicos.

Interpretación:

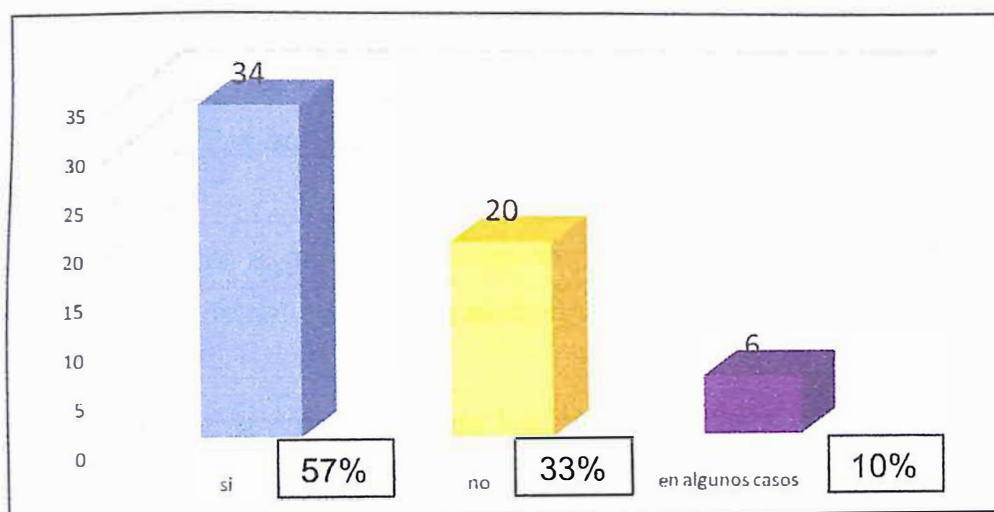
Beneficiaria a las familia económicamente, y tendrían la oportunidad de vivir bien, compartiendo tiempo con la familia y podrían tener su propio negocio.

10.- ¿El cuidado del cabello es una necesidad básica?

Tabla Nro. 10

SI	NO	EN ALGUNOS CASOS
34	20	6
57%	33%	10%

Gráfico Nro. 10.



Fuente propia, 2018

Análisis:

Para el 57% el cuidado del cabello se convierte en una necesidad básica, el 33% cree que eso no tiene que ver con que el cuidado del cabello sea una necesidad básica y el 6% de nuestros encuestados manifiesta que en algunos casos es importante tener una buena cabellera que luzca radiante y muy bien cuidada.

Interpretación:

Si, porque protege a nuestro cuero cabelludo, de las inclemencias del tiempo, y es por eso necesario utilizar productos no agresivos que benefician la cabellera de niños, jóvenes y personas adultas.

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo General

- Promover la educación productiva, a través de la elaboración de Champús (en base a plantas naturales), ampliando los conocimientos en el fortalecimiento y enriquecimiento del cabello en las participantes de la carrera de Cosmetología del Instituto Técnico Superior Berlín

1.3.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar el grado de conocimiento que presentan las estudiantes del área de cosmetología en la elaboración de Champús Naturales
- Diferenciar la elaboración de los productos del ámbito de la cosmética, en cuanto a la utilización de ingredientes naturales y recetas caseras para la recuperación de los saberes y conocimientos propios.
- Detallar los pasos que se sigue para la elaboración de los champús con productos naturales evaluando el proceso educativo productivo
- Proponer un recetario de elaboración de champú, con productos naturales como resultado prospectivo de la investigación

1.4 JUSTIFICACIÓN

Ante las necesidades que surgen en la población de la ciudad de El Alto se hace evidente la búsqueda de soluciones a la falta de formación técnica de las personas, por ello es importante que el presente proyecto llegue a brindar una formación de alto nivel en el área de cosmetología naturista en la especialidad de preparación y aplicación de champú en las zonas capilares.

Además es necesario hacer cumplir lo que establece la Ley de Educación 070 (2010), que indica una educación productiva considera que el desarrollo de los saberes y conocimientos están en relación directa con el trabajo y la producción material e intelectual científico y tecnológico, base de la acción educativa, articulada a las unidades comunitarias productivas, vocaciones y cadenas productivas de las regiones.

De acuerdo con este planteamiento, la educación productiva tiene la finalidad de desarrollar las vocaciones socio productivas, con pertinencia y sensibilidad social, para formar integralmente a las personas mediante prácticas educativas comunitarias, articulando saberes, conocimientos tecnológicos occidentales, respetando la interculturalidad, la interculturalidad y la cosmovisión de las treinta y seis nacionalidades del Estado Plurinacional.

En el componente curricular el proyecto está dentro de la educación técnica y puede plantear unas respuestas sistemáticas presentando el currículo de formación en el Área de Cosmetología Naturista -especialidad de preparación y aplicación de champú, cremas y vitalizante capilares donde se expresa el campo del saber y conocimiento de la ciencia, la tecnología y la producción.

Del mismo modo de llega a la concreción de las orientaciones pedagógicas de la educación técnica se encamina al desarrollo de capacidades y habilidades teórico -prácticas ligadas a la producción, donde se articulen los procesos productivos de la comunidad y la escuela, para la convivencia, conservación, manejo y defensa de los recursos naturales, para lo cual se utilizarían determinadas metodologías, medios, recursos y materiales con el fin de desarrollar capacidades de investigación y producción desde la escuela-comunidad llegando a un producto el cual será un recetario de champús naturales para el área de cosmetología del Instituto Técnico Superior Berlín.

Asimismo, se advierte la necesidad de elaborar un recetario de champús para dar a conocer la aplicación del producto natural, que las estudiantes de cosmetología sean las que propicien el uso de los recursos naturales en la incorporación de los champús y la utilización de estos para coadyuvar al medio ambiente.

Por otro lado la justificación se enlaza con aspectos finales que se pueden alcanzar mediante la presente investigación pues pretende lograr que un 80% de las estudiantes de cosmetología, elaboren el champús natural y estos, puedan ser comercializados en el mercado de la ciudad específicamente en la Ceja de El Alto.

También se quiere lograr transformar el paradigma del consumidor demostrándole lo fácil de la elaboración y lo económico de los productos biodegradables, así al demostrar a la comunidad electa la importancia del aporte ecológico de estos productos contribuyendo al desarrollo del país, demostrando a dicha comunidad que con la autogestión y el autoabastecimiento se puede tener un mejor futuro para el país y sobre todo para la población de El Alto a quien va dirigido el trabajo.

CAPÍTULO II

MARCO DE REFERENCIA

2.1. MARCO CONTEXTUAL

En cuanto a los referentes históricos de la institución I a fundación del "INSTITUTO TÉCNICO SUPERIOR "BERLIN", se constituye en una respuesta innegable a la necesidad ciudadana especialmente joven tanto de la ciudad de El Alto, como de la ciudad de La Paz, (Arch. Berlin, 2017, pág. 9), donde lamentablemente no se cuenta con suficientes opciones en cuanto a los centros de formación técnica adecuados, una similar situación se presenta en una de sus unidades académicas en la ciudad de La Paz.

Esta prestigiosa casa de estudios fue fundada como Instituto Superior Técnico Académico Profesional "Berlin" por un grupo de profesionales multidisciplinarios, a la cabeza de la Gerente Propietaria Sra. Carmen Rosa Clavija de Paz, iniciando legalmente sus funciones mediante Resolución Ministerial N° 930 de fecha 9 de julio de 1991 con el nombre o razón social de Instituto Técnico de Belleza Integral "BERLIN", además cabe manifestar que se obtuvieron diferentes resoluciones ministeriales como: Resolución Secretarial N° 347 de fecha 04 de agosto de 1997; Resolución Ministerial N° 286/01 de fecha 04 de julio de 2001 entre otras.(Arch. Berlin, 2017, pág. 9)

Además la institución cuenta con características de un adecuado equipamiento para formar un buen recurso humano en esta Carrera de belleza integra y cosmetología, ofreciendo una profesión corta y de servicio social dirigida a aquellas personas que tengan la convicción y compromiso social y de servicio en bien de la sociedad, dado los resultados de los estudios de mercado realizado en la región, se llegó a la conclusión de la necesidad de contar con una institución adecuada para la formación técnica científica en esta carrera,

2.1.1. Social y cultural

Actualmente la denominación se ha modificado en la institución, pero la labor que desempeña el Instituto técnico Superior "BERLIN" es de gran relevancia para la sociedad, ya que abre sus puertas a todas y todos los estudiantes que cumplan con los requisitos establecidos para que puedan acceder a este grado de formación y en la carrera que atinge a la presente investigación. (Arch. Berlin, 2017, pág. 9)

Además es preciso señalar que toda la formación que se imparte sumada a las actividades de extensión de la profesión técnica coadyuva a la población lanzando al mercado laboral profesionales competentes al servicio de la sociedad, se forman profesionales técnicos en belleza integral, secretarias ejecutivas, programadores de sistemas contadores incluso enfermería. (Arch. Berlin, 2017, pág. 10) quienes muchos de ellos en la actualidad se encuentran prestando servicios en diferentes entidades de salud tanto de la ciudad como en el interior del País, además de otros, prestando servicios de igual manera en clínicas privadas de Salud.

Asimismo, al ofrecer un espacio de estudio se está logrando brindar nuevas formas de vida y oportunidades a los estudiantes que se inclinan por la profesión técnica en salud, mismos que aportaran en mejorar la calidad de vida de los mismos y sus familias.

2.1.2. Referencia de los Recursos Humanos (Talentos humanos)

Respecto a los recursos humanos formadores, cabe señalar que cuenta con un plantel docente tanto de planta como a contrato, debidamente calificados con el objeto de mejorar y garantizar la calidad de enseñanza en el sistema de formación.

2.1.3. Referencias económicas y técnicas del contexto

Según Poupeau (2010), El Alto es una ciudad y municipio boliviano, ubicado en la Provincia Murillo del departamento de La Paz, situada al oeste de Bolivia en la meseta altiplánica. Fundada como entidad política independiente en 1985, es una de las ciudades más jóvenes de Bolivia. Forma parte del Área metropolitana de La Paz, que unida a la ciudad de La Paz, pasa a convertirse en la urbe metropolitana más grande de Bolivia. Es también la segunda ciudad más poblada de Bolivia y una de las ciudades urbanas con más rápido crecimiento económico del país.

Esta urbe se encuentra a una altitud promedio de 4150 msnm lo que la hace la segunda la ciudad más alta del mundo con más de 30 000 habitantes. Según el Censo de Población y Vivienda oficial de 2012 se ha difundido por las Revistas del Instituto Nacional de Estadística (www.lne.go.bo 13/9/2018) que El Alto tiene una población de 848.840 habitantes. En la ciudad se encuentra el Aeropuerto Internacional El Alto y la Fuerza Aérea Boliviana.

Posee una gran actividad comercial minorista debido a que en la ciudad existen alrededor de 5600 pequeñas y medianas empresas, fábricas y plantas de procesamiento de hidrocarburos, es también a la vez el lugar de exportación de los recursos minerales del país y materia prima procesada. El principal centro de estudios superiores es la Universidad Pública de El Alto (UPEA) fundada el año 2000, (www.lne.go.bo 13/10/2016)

De acuerdo con el rápido crecimiento económico, se ha convertido la ciudad de mayor asentamiento de inmigrantes de otras localidades de Bolivia, en especial de personas procedentes de áreas rurales del país provenientes mayoritariamente de los departamentos. Además un 30% de la población es joven, entre 15 y 29 años, representando más de 250.000 personas un poco más de la mitad son mujeres.

CAPÍTULO III MARCO DE TEÓRICO

3.1 DEFINICION DE CONCEPTOS TÉCNICOS

3.1.1 Origen De Cosmetología

La palabra cosmetología proviene del griego Kosmetos que significa belleza y logos que significa tratado. Las primeras referencias de la historia está asociada con la medicina y las prácticas religiosas o simplemente a la higiene y el embellecimiento, finalidades actuales.

En tiempos prehistóricos los primeros humanos utilizaron materiales de plantas, animales o minerales, como lo demuestran los pequeños contenedores de huesos vaciados que han sido encontrados con pastas coloreadas hechas de grasas y óxidos de hierro o magnesio. Minerales rojos mezclados con grasa animal, pueden haber sido utilizados para proteger el cuerpo de los rayos del sol, es decir el primer protector solar. (Bisnnes, 2016, pág. 21)

Algunos de estos primeros métodos de tratamiento de belleza se remontan a la época de los egipcios. En particular puede observar que los egipcios tenían su propia manera de usar los tratamientos para embellecer su piel y la apariencia. Los egipcios también han dado el crédito de ser el primero en desarrollar métodos de extracción de los ingredientes importantes de los recursos naturales.

Es muy conocida la mítica belleza de las reinas del antiguo Egipto y cómo los egipcios embalsamaban a sus faraones. Estos dos factores impulsaron un gran culto a la belleza y a la cosmética, principalmente en las cortes faraónicas.

Los ritos funerarios se caracterizaban no sólo por embalsamar los cuerpos de los difuntos, sino también para depositar junto a ellos toda clase de objetos, alimentos y materiales preciosos para que en la vida futura disfrutasen de los bienes terrenales. Entre estos objetos se encontraban peines de marfil, cremas,

negro para ojos, polvo, etc., dentro de pequeños recipientes en los que estaban grabadas las instrucciones para su uso. (Bisnes, 2016, pág. 21)

El refinamiento de los cuidados estéticos era enorme. Fórmulas secretas embellecían a las reinas de Egipto que, con mucha rapidez, eran imitadas por sus cortesanas. Los peinados, las pelucas, los baños de leche, las estilizadas siluetas, todo formaba parte de una cultura en la que lo espiritual, el arte, la religión y la ciencia tenían una importancia fundamental.

Ponían mucha atención al cabello, la piel y los ojos. El cabello se teñía con henna, consiguiendo mil matices encarnados o bien se rasuraba completamente para facilitar los continuos cambios de pelucas, sumamente sofisticadas. Con ungüentos, aceites y baños perfumados o de leche cuidaban de mantener una piel tersa y extremadamente suave.

Los ojos se remarcaban de negro, engrandeciendo y suavizando su forma natural. El carmín de los labios, el blanco restar brillo a la cara, el rojo-naranja para las mejillas, eran productos extraídos de las plantas y arbustos. Usaban antimonio para cambiar el color de los párpados de azul a verde, realzando así más las pestañas. (Bisnes, 2016, pág. 21)

Las dos reinas Egipcias que resaltaban por su belleza y sus secretos de estética fueron Nefertiti y Cleopatra. De Nefertiti se recuerda aún su estilizada silueta, a pesar de haber tenido seis hijos, siendo ella quien extendió la moda del color verde en los párpados. El hermoso busto de esta reina, esposa del faraón Amenhotep IV se conserva en magnífico estado en un museo de Berlín.

De Cleopatra se cuenta que fue la mujer que reunió más secretos sobre el cuidado de su belleza; sus mascarillas, su maquillaje y sus baños de leche pasaron a la historia. Los aceites naturales o cosméticos con ingredientes naturales no se limita sólo a los egipcios. Tales elementos de belleza se observaron también en Grecia y Roma.

Grecia fue la civilización de la belleza. Ha sido tal su influencia en las culturas occidentales posteriores que su cultura y su arte han configurado el llamado ideal clásico de belleza. Eran, en contraste con los egipcios, todos los niveles de la sociedad compartían esta inquietud por la estética. Hasta tal extremo llevaron este gusto por la belleza, en uno de sus libros, Apolonio de Herófila explica que "en Atenas no había mujeres viejas ni feas".

De hecho, fueron los griegos quienes difundieron por Europa gran cantidad de productos de belleza, de fórmulas de cosmética, así como el culto al cuerpo y los baños; en resumen el concepto de la estética.

La mayor atención la presentaban al cuidado del cuerpo. Los cánones de belleza griega no toleraban ni la grasa ni los senos voluminosos. Era necesario cultivar el cuerpo para conseguir la perfección estética que consistía en, además de tener senos pequeños y fuertes, poseer un cuello fino y esbelto y los hombros proporcionados.

En los baños era donde este amor por el cuidado del cuerpo tenía lugar. Precedían al baño diversos ejercicios físicos que preparaban el cuerpo para recibir el baño, habitualmente realizado con agua fría. (Sánchez J. 1994, pág. 25)

También los masajes tenían un papel importante ya que, junto con el baño y los ejercicios gimnásticos, lograban que en el cuerpo no hubiera rastro alguno de grasa y que se mantuvieran la figura grácil y la piel tersa. La cosmética en Grecia, vivió un momento esplendoroso, sobre todo los aceites. Éstos se extraían de flores y se empleaban además de en estética, en los actos religiosos, deportivos y en la vida diaria.

Los aceites perfumados se aplicaban después de los baños o de los masajes y se elaboraban de muchas flores distintas, de rosas, de jazmines, tomillo, etc., y su fabricación se concentraba en Chipre, Corinto y Rodas. El cabello se cuidaba con esmero y se elaboraban tintes también con extractos naturales.

El maquillaje de las mujeres de Atenas se basaba en el color negro y azul para los ojos; coloreaban sus mejillas con carmín y los labios y las uñas se pintaban de único tono. Se consideraba que el color de la piel de la cara debía ser pálido, ya que era reflejo inequívoco de pasión.

De acuerdo con Sánchez J. (1994), en el imperio romano la estética constituyó una auténtica obsesión. Hombres y mujeres atesoraban fórmulas de cosméticos, se maquillaban, peinaban y depilaban por igual. Baños y masajes, vestidos y peinados o el cuidado del cuerpo no eran exclusivos del sexo femenino, sino que todos los romanos querían embellecerse y cuidarse.

Pero, contrariamente a Grecia, no existía un único ideal de belleza, ya que las sucesivas conquistas del Imperio romano recogieron influencias dispares de los pueblos dominados. Un ejemplo de ello lo constituye la "locura" de las romanas por ser rubias. Sucedió a la vuelta de la conquista por Julio César de los territorios germánicos.

Las esclavas que con él trajo sorprendieron por el color de su cabello y de su cutis. Con gran velocidad circularon por Roma fórmulas y ungüentos para cambiar el color, generalmente moreno, de la piel y el cabello de las romanas.

En Egipto y en Grecia se inició la costumbre de tener esclavas dedicadas exclusivamente al cultivo de la belleza de sus amas. Esta costumbre se acentuó en la época romana y las esclavas se especializaron en temas concretos: baños, maquillaje, tocados, etc. Sobresalen las romanas por el especial cuidado que dedicaban a los tocados. Sofisticados y barrocos hasta lo increíble, se hacían con materiales considerados preciosos. Perlas, telas, flores, mallas bordadas, eran manipuladas hasta conseguir el tocado más refinado.

La popularización del baño, llegó al extremo de edificar, en Roma, los conocidos baños de Caracalla, con capacidad para mil seiscientos bañistas, o los aún mayores baños termales de Diocleciano que podían acoger simultáneamente a tres mil bañistas. Sólo en el siglo IV había en Roma novecientos establecimientos de baños termales. (Sánchez J. 1994, pág. 28)

Sin embargo, hubo un período en el que fue considerado como el más 'pálido'. Las mujeres entonces querían verse lo más femenino como sea posible sin la aplicación de demasiado maquillaje. Las mujeres también trataron de incluir formas naturales de la mejora de la piel mediante la alteración de la dieta.

A veces, sólo un toque de colorete se utilizó en las mejillas de un brillo natural. No fue menos la experimentación en materia de peinados. Muchas señoras prefieren optar por sólo los medios naturales para lucir bella. Sin embargo, había muchas mujeres que deseaban visitar salones de belleza para mejorar su apariencia. (Sánchez J. 1994, pág. 29)

Tales mujeres preferían hacerlo a escondidas. Incluso hubo salones de belleza que ofrecían servicios a domicilio, pero sólo en la puerta de atrás. Ellos proporcionaban servicios o productos que se vendían a las mujeres que no desean revelar que optaron por este método

Técnicas relacionadas con la peluquería se desarrollaron básicamente en el Reino Unido. Aquí, las técnicas se utilizaron para rizar el pelo con planchas. La forma básica del estilo de las ondas permanentes también conocido como permanentes se introdujo. (Sánchez J. 1994)

Antes de esto, las mujeres estaban contentas con nudos simples y colas de caballo. Pero más tarde, toda mujer desea tener una mirada encantadora, debido a las personalidades muchas películas famosas de Hollywood. Fue entonces cuando las técnicas de cuidado del cabello pasaron por muchos cambios en niveles más avanzados en este sentido.

De acuerdo con Galache (2009), en China, las uñas se le da mucha importancia. Brillante y uñas hermosas en rojo se considera ser una parte importante de la personalidad general de una persona. Actualmente hay escuelas específicas dedicadas a impartir conocimientos en el campo de la cosmetología. Básicamente, los cursos de cosmetología se centran en peluquería. Incluso se puede hacer una especialización en cualquiera de las esferas de interés.

A partir de aquí, uno puede incluso abrir un salón de belleza. Así vemos cómo la historia de la cosmetología revela la diferencia entre los tratamientos seguidos en el período anterior y el tipo de avance visto en los últimos tiempos.

3.1.2 La cosmetología

La cosmetología, es la ciencia encargada de hacer el estudio de distintos productos que al ser aplicados generan numerosos beneficios, haciendo énfasis en la piel del rostro, sin embargo también se trabaja con la piel de todo el cuerpo. (Galache, 2009)

La cosmetología es el estudio y el arte sobre el uso de cosméticos o productos con el fin de embellecer la apariencia física. Por otra parte la cosmetología es la aplicación de productos para mejorar la estética facial y corporal usando terapias para la piel, el pelo y las uñas.

La cosmetología está ligada a la estética y se divide en las siguientes ramas:

- **Maquillaje:** Aprendizaje del uso de colores, proporciones y formas para realzar las facciones y belleza natural.
- **Cabello:** Como el marco natural del rostro, el cabello necesita de cuidados y formas según el tipo de rostro y cuerpo.
- **Estética facial:** Se centra en el cuidado y tratamientos para la mejora del aspecto de la cara.
- **Estética corporal:** Se especializa en los masajes para la reducción de celulitis, por ejemplo, y tratamientos para mantener la piel elástica.
- **Estética integral:** Integra el conocimiento sobre el cuidado de la piel en el rostro y en el resto del cuerpo.
- **Aparatología:** Es el uso de equipamientos tecnológicos en función de la belleza. Algunos de los tratamientos realizados son: la fototerapia, la cavitación, mesoterapia y la presoterapia.

- **Cosmiatría:** Conocida también como química cosmética, es la aplicación del conocimiento cosmetológico junto con terapias médicas de reconstrucción y aparatología.

3.1.3 Concepto de Naturista

Modo de vida que se basa en la conservación de la salud a base de practicar una vida completamente natural, con actividades al aire libre, un uso mínimo de ropa y una alimentación sobre todo vegetariana, entre otras prácticas.

El naturismo es la doctrina que preconiza el empleo de los agentes naturales para la conservación de la salud y el tratamiento de las enfermedades. La expresión "naturismo" ha sido tradicionalmente usada en este sentido por los "médicos naturistas" durante el último siglo. Por ejemplo, el Dr. Jaime Scolnik, MD,

El más prestigioso médico naturista argentino, graduado como médico en 1933 en la Universidad Nacional de Córdoba, República Argentina, en una entrevista radial del año 1990, en Radio Nacional de Argentina, da testimonio de que en cincuenta años de ejercicio de la medicina no recetó jamás un fármaco, y atendió pacientes de toda Argentina y países vecinos. En la entrevista, da un completo panorama del "naturismo". El Dr. Scolnik, pionero del naturismo, usaba textualmente el término "naturismo". En idioma castellano, el movimiento nudista suele autodenominarse con la expresión "naturista".

El naturismo se cataloga como una forma de vida, en donde las leyes se basan en vivir de la mano con la naturaleza, no quiere decir que para ser naturista debas vivir en un bosque o algo parecido simplemente se trata de utilizar productos en todo aspecto de la vida que sean 100% de la naturaleza.

El naturismo conceptualiza al ser humano como integro conformado por una mente, cuerpo y alma, que ama, sueña, trabaja y es un ser vivo completamente social, si nos guiamos por como es el ritmo de la naturaleza seremos capaces de percibir que todo es un ciclo perfecto armonioso y equilibrado, de la cual de alguna u otra forma somos parte de ella y necesitamos mantener ese equilibrio con la madre naturaleza.

Según Galache (2009), para practicar naturismo la principal característica es llevar una alimentación naturista, esta ciencia tiene como finalidad primero la alimentación naturista busca que se adquiera aprendizaje sobre cómo identificar el potencial energético que nos ofrece cada alimento; en segundo lugar, es una forma de ayudar al prójimo, enseñándole un nuevo estilo de vida empezando por el cambio de su nutrición para prevalecer al ser integro que nos identifica, de tal manera ir apoyando al nuevo ser naciente y ayudarlo hasta que alcance su propia energía vital.

3.1.4 Cosmética Natural

La cosmética natural es una alternativa a los cosméticos convencionales que se encuentran masivamente en el mercado, no solo para los que padecen Sensibilidad Química Múltiple, sino también para los alérgicos, asmáticos, personas con problemas de piel, como dermatitis o psoriasis, y para cualquier persona que esté interesada en cuidar su salud, ya que la mayoría de cosméticos convencionales son tóxicos.

Como los criterios utilizados por los organismos son similares, se ha traducido los de BDIH (federación de industrias y empresas cosméticas alemanas que en 1996 decidieron unirse para elaborar y regular unas pautas, criterios y reglas para seleccionar así una cosmética que fuera realmente natural):

- 1) Las materias primas deben proceder de plantas y, siempre que sea posible, de cultivo ecológico certificado.
- 2) Los productos no pueden estar testados en animales ni contener materias primas procedentes de animales vertebrados.
- 3) Se permite el uso de sales inorgánicas y materias primas obtenidas de minerales, excepto las del punto 5.
- 4) Materias primas de uso restringido: solo se permiten emulgentes y tenso activos de origen vegetal como aceites, grasas, lecitinas, ceras, etc.
- 5) Sustancias prohibidas: colorantes sintéticos, fragancias sintéticas, siliconas, materias etoxiladas y parafinas y otros productos derivados del petróleo.
- 6) Conservantes: se permiten conservantes naturales como el ácido benzoico, ácido ascórbico, ácido salicílico y alcohol bencílico.
- 7) No se permiten las radiaciones, ni en la materia prima ni en los cosméticos ya elaborados, para eliminar gérmenes o bacterias de los cosméticos
- 8) Los fabricantes tienen que someter a sus productos al análisis de un laboratorio independiente que revisa si cumplen los requisitos y les otorga el sello BDIH. (INA, 2017, pág. 30)

Beneficios múltiples de la cosmética natural

Existen muchas opciones que podemos consultar en centros de cosmética y salones de belleza que se puede encontrar en muchos lugares. Siempre es importante que se pueda observar si en la cosmética natural marcas realmente hay una gran afinidad entre lo que promueven y su reputación.

Para esto, los productos cosmética natural que se buscan para comprar deben responder a fabricantes de alta reputación y cuyos productos estén avalados y certificados en todo el sentido de la palabra. Hay muchas marcas en España de productos de cosmética natural como son: Dr. Normans, productos de cosmética natural del Dr. Hauschka, Marnys entre muchas otras marcas reconocidas. (INA, 2017)

Si se habla de beneficios se debe tomar en cuenta que la cosmética natural en España ha crecido mucho durante la última década, precisamente por las ventajas que ofrece en términos de mejor salud, resultados permanentes garantizados y que sobre todo su aplicación no produce ningún tipo de efectos secundarios al momento de que estos son aplicados.

3.1.5 Reseña histórica del Champú

La palabra champú proviene de la palabra hindú que quiere decir "Masaje" o "Amasar", fue introducida en Gran Bretaña por Sake Dean Mahomed, migrante de India, que abrió unos baños de "shampoo" conocidos como Mahomed's Indian Vapour Baths (Baños Indios de Vapor de Mahoma) en Brighton en 1759. Estos baños eran similares a los baños turcos, pero los clientes recibían un tratamiento indio de champi (masaje terapéutico). Sus servicios eran muy apreciados, y Mahomed recibió el alto honor de ser nombrado "Cirujano de champú" para los reyes Jorge IV y Guillermo IV.

En los primeros tiempos del champú, los peluqueros ingleses hervían jabón en agua y añadían hierbas aromáticas para dar brillo y fragancia al pelo. Kasey Hebert fue el primer fabricante conocido de champú, y su origen aún se le atribuye a él. Hebert vendió su primer champú, con el nombre de "Shaempoo" en las calles de Londres.

Originalmente, el jabón y el champú eran productos muy similares; ambos contenían surfactantes, un tipo de detergente. El champú moderno, tal como se

lo conoce en la actualidad, fue introducido por primera vez en la década de 1930 con "Drene", el primer champú sintético (no jabonoso).

Desde el pasado hasta la actualidad, los hindúes han usado diferentes fórmulas de champús, usando hierbas como neem, shikakai o nuezjabón, henna, bael, brahmi, fenogreco, aloe, suero de mantequilla, amia y almendra en combinación con algunos componentes aromáticos como madera de sándalo, jazmín, turmeric, rosa y almizcle.

Poca gente sabe que el champú nació por la necesidad de aliviar problemas de salud, pues las sustancias antes empleadas para limpiar el cabello irritaban la piel o producían alergias.

Los champús se encuentran, sin duda entre los artículos más demandados en el mercado de productos de higiene y cuidado personal. Junto con los jabones de tocador están prácticamente en todos los hogares y la mayoría de ellos son empleados por varios integrantes de la familia. (Villar, 2017, pág. 18).

Bien sabemos entonces la invención de dicho producto se debió a la casualidad y la necesidad de contar con productos de higiene personal menos agresivos que los empleados con anterioridad (menos de 100 años).

Finalmente, el resultado de esta combinación "Agua, químicos y plantas", será lo que convenza al usuario, quien verá reflejado los efectos de limpieza, brillo, fortaleza etc., en la cabellera, además de un agradable aroma.

Según Villar (2017), el champú o shampoo es un producto para el cuidado del cabello, usado para limpiarlo de suciedad, la grasa formada por las glándulas sebáceas, escamas de piel y en general partículas contaminantes que gradualmente se acumulan en el cabello.

El champú limpia separando el sebo del cabello. El sebo es un aceite segregado por las glándulas sebáceas, a su vez es expulsado al exterior mediante los folículos pilosos (invaginaciones en la dermis). El sebo es fácilmente absorbido por las mechas de cabello, y forma una película protectora.

El sebo protege de daños externos la estructura proteínica del cabello, pero tiene un coste asociado: el sebo tiende a atrapar la suciedad, las escamas del cuero cabelludo (caspa) y los productos que se suelen añadir al cabello (perfumes, gomina, geles, etc.). Los surfactantes del champú separan el sebo de los cabellos, arrastrando la suciedad con él. (Villar, 2017, pág. 36).

Como el cabello tiene sebo, no puede lavarse solo con agua, esta resbala, y mantiene la suciedad, es por eso que se necesita de un champú para realizar la limpieza y que mejor que sea con un champú elaborado con plantas naturales.

Estructura del Champú

Según los dermatólogos, la función principal del champú es remover las células muertas del cabello, así como también los residuos que dejan el polvo, el aire, la contaminación y cosméticos como geles o fijadores. Para lograrlo, los laboratorios encargados del desarrollo de estos productos mezclan algunas sustancias básicas con ingredientes activos, para producir fórmulas únicas, indicadas para cada tipo de cabello.

Los tenso activos: Son los encargados de limpiar el cabello. Los más utilizados por los laboratorios son el Lauril sulfato de sodio, Lauril iter sulfato de sodio y el Lauril iter sulfosuccinato de sodio. Este último es el más suave, y por eso es utilizado en el champús para niños.

- El engrasante: Mantiene la humectación natural del cabello, tras la limpieza de los tensos activos, para evitar la resequedad. Uno de los más usados es el dietanolamina de ácido graso de coco; pero existen otros

comunes como la lanolina o la lecitina. Todas estas grasas son extraídas de animales y vegetales.

- El espesante: Ayuda a que el champú tenga su consistencia espesa y sea más fácil de aplicar. El clorato de sodio es uno de los más usados por los laboratorios, pero en proporciones muy bajas, aunque algunos lo han sustituido por espesantes protectores como el PEG-120 dioleato de metil glucosamida, extraído del maíz.
- El ácido: Es el elemento encargado de equilibrar el champú, pues el cabello tiene un pH levemente ácido (entre 5,5 y 6), pero los tensoactivos son alcalinos (por encima de 7). Este ácido proviene generalmente de plantas o frutas, que permiten nutrir el cabello a la vez que balancean la fórmula del champú.
- Esencias y aceites esenciales: Son extractos de flores o plantas, que sirven para perfumar el champú y agregarle elementos nutritivos naturales. Hay muchos conocidos, como la menta, la lavanda o la manzanilla. (Villar, 2017, pág. 40).

Los ingredientes activos, en cambio, varían según la marca de cada champú. Los más comunes son las vitaminas: algunas como la A y la E nutren el cabello.

3.1.6 Las plantas y la cosmética

Una Planta está formada generalmente por una parte aérea (tronco, copa y hojas) y una subterránea (raíces).

- **La Raíz:** Sirve para fijar o afirmar la planta en el suelo, absorbe las sustancias disueltas en el terreno, además de ser un órgano muy importante y vital para la planta. Las raíces según la forma y su desarrollo se dividen en tres tipos o grupos: Profundas (alargadas) fibrosas y tuberosas, también están las acuáticas y las aéreas .

- **El Tronco o Tallo:** Es la parte que sustenta al árbol o planta, existen troncos de diversos tipos, aéreos, subterráneos, que pueden ser tubérculos, bulbos o

rizomas y troncos acuáticos. "Los rizomas son tipos de troncos subterráneos y no son raíces. Por medio del cuerpo (tronco) pone en comunicación las raíces con las ramas y hojas que transportan la linfa o sabia."

-**La Copa:** Es la parte que se desarrolla en el sentido contrario a la raíz, normalmente fuera del terreno y lleva las hojas, ramas y frutos.

-**Las Hojas:** Constituyen una parte importante de la planta, ellas permiten a las plantas respirar y de esta forma realizar procesos vitales tales como la fotosíntesis. "En este caso son sumamente importantes y útiles ya que son de muy variada conformaciones químicas y por lo tanto proporcionan entre otras cosas beneficios significativos al ser usadas temporalmente".

Las nociones elementales para distinguir unas hojas de otras (a su vez el tipo de planta), son sus partes inferiores y superiores (epidermis) y su forma puede ser entre otras prismáticas (pinos), cilíndrica o plana. Las otras partes están constituidas por nervaduras, estoma, corola, haz, libero, leñoso y la vértebra comunicativa entre esta y la rama. Las nervaduras están constituidas por tejidos vasculares (conductores de la linfa) o conectivos (contribuyen al sostén mecánico). Existe una cierta variedad de nervadura que se dividen en las siguientes:

- Penninervadura
- Palminervadura
- Paralelinervadura
- Pertinervadura
- Redicolnervadura

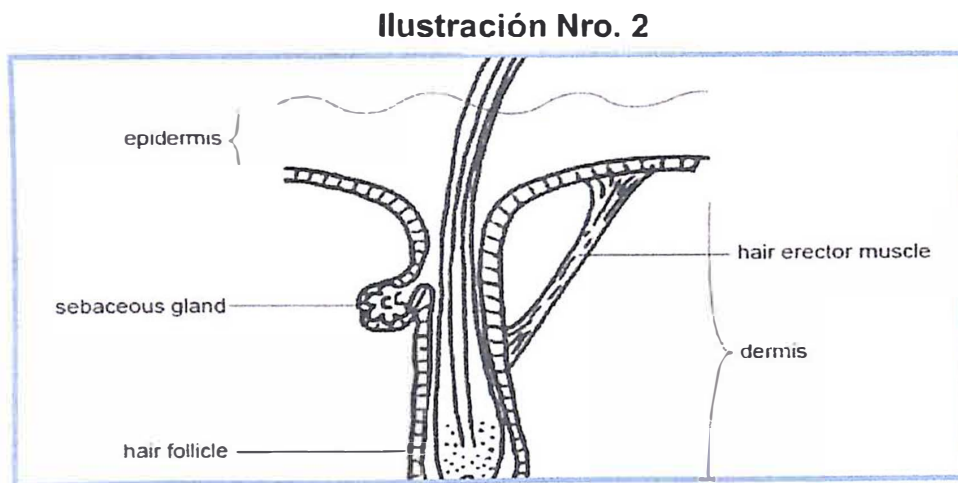
En cuanto al tipo de hoja tenemos:

- Apalmada
- Lobulada
- Acorazonada

- Ahovada
- Dentada
- Acintada
- Ovalada
- Lanceolada (Villar, 2017, pág. 45)

3.1.7 Anatomía del pelo

Los pelos son tallos de queratina con estructura tubular que nacen en el fondo de una profunda y compleja invaginación de la epidermis: el llamado folículo piloso, cuyo extremo inferior alcanza la dermis profunda e incluso el tejido celular subcutáneo. La zona productora de pelo es el bulbo, zona ensanchada en la base del folículo en la que se aloja la matriz del pelo con los procesos de queratinización celular y que reposa en una papila dérmica muy vascularizada.



Fuente: www.bellezamoda.com/12/9/2018

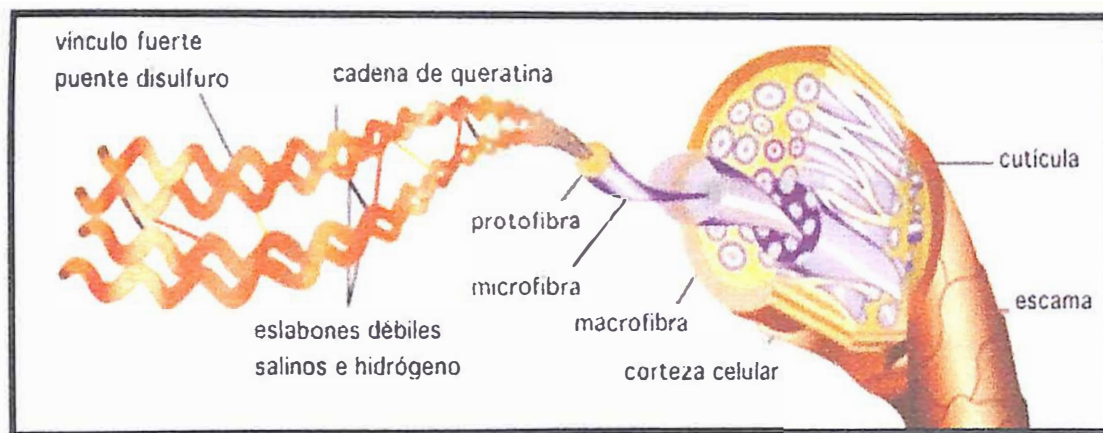
El pelo por definición es la continuación de la piel carnificada, formada por una fibra de queratina y constituida por una raíz y un tallo. El pelo se distribuye por todo el cuerpo humano con la única excepción de las zonas llamadas palmoplantares (es decir las palmas de las manos y las plantas de los pies), el ombligo y las mucosas (Rocha, 2015, pág. 55), también hay que destacar que aunque le llamamos pelo a todo, en realidad pelo es lo que denominamos al

que nos aparece en cualquier parte del cuerpo exceptuando al que nos aparece en la cabeza, a ese lo denominamos cabello.

Composición del pelo

El pelo está compuesto de un 85% de queratina, la cual es muy rica en azufre, un elemento muy utilizado en productos cosméticos por sus múltiples beneficios. El resto de elementos esenciales que componen nuestro pelo son el hierro, calcio, zinc, magnesio, proteínas y el yodo.

Estructura del pelo



Fuente: www.bellezamoda.com/12/9/ 2018

Cada pelo crece aproximadamente 4 milímetros por debajo del cuero cabelludo en un pequeño tubo denominado folículo piloso. Según va creciendo nuestro pelo sale de la raíz, fuera del folículo piloso, a través de la piel, donde puede ser visto perfectamente. (Rocha, 2015, pág. 55).

La zona de nuestro cabello que podemos observar que forma la fibra de nuestro cabello (denominado eje) realmente está biológicamente muerta. Esta estructura es muy compleja ya que está formada por una estructura interna o núcleo (denominado corteza) y una serie de capas protectoras en el exterior (denominado cutícula).

3.2 CONCEPTOS PEDAGÓGICOS

3.2.1 Educación y producción

Si los árboles son las características específicas de la estructura de demanda y oferta de la educación técnica. En el meollo de cada una de estas economías está una creciente diversificación de la economía y un rol creciente del conocimiento en la construcción de valor agregado y productividad. El reto central de una economía como la boliviana es concentrar los esfuerzos de muchos actores públicos y privados para trascender el umbral de un patrón primario exportador.

El libro de Kathlen Lizárraga Zamora y Christian Neidhold es una magnífica invitación a ver el bosque de la agenda de desarrollo boliviana. Esperamos que los tomadores de decisiones y los actores involucrados en la provisión y demanda de educación técnica en Bolivia aprovechen el riguroso análisis y las recomendaciones de este excelente estudio.

Educación o formación técnica de acuerdo a definiciones internacionales, la educación técnica es un tipo de formación orientada a desarrollar las facultades del individuo para adquirir conocimientos fundamentales en una rama de las ciencias y de las habilidades prácticas para interpretar e implementar estos conocimientos (BID, 2000, pág., 66).

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define a la formación o educación técnica como una educación en la cual se aprenden "las habilidades que tienden a proporcionar la capacidad práctica, el saber y las actitudes necesarias para el trabajo en una ocupación o grupo de ocupaciones en cualquier rama de la actividad económica" (Tesauro OIT en CINTERFOR, 2001).

Entre las variadas definiciones y los diferentes niveles de la educación técnica, el elemento que caracteriza a este tipo de formación es la necesidad de

complementar los estudios teóricos con experiencias prácticas. Por lo tanto, el contenido o el currículo puede estar estructurado en: (a) estudios teóricos y prácticas en talleres y empresas, (b) estudios y trabajo (formación dual), o (c) estudios y pasantías.

La educación técnica comprende la adquisición de dos tipos fundamentales de habilidades:

1. Las habilidades generales se definen como competencias que adquiere la persona y que le permiten incrementar su productividad, independientemente del puesto de trabajo que vaya a desempeñar dentro del área elegida, y
2. Las habilidades específicas, que se definen como competencias que "incrementan la productividad del trabajador de acuerdo a las necesidades de la empresa" (Becker, 1970: 142), y, por lo tanto, no son transferibles entre empresas, sectores y profesiones (Pfeiffer, 1999, pág. 23).

En esta misma línea, y de acuerdo al enfoque de competencias laborales y las definiciones de Mertens (CINTERFOR, op. cit.), los tipos de competencias se dividen en genéricas, básicas y específicas.

Las competencias genéricas se relacionan con los comportamientos y actitudes que permiten un mejor desempeño laboral, como la capacidad para trabajar en equipo, habilidades para la negociación, la planificación, etc. Las competencias básicas se entienden en cambio como las competencias que se adquieren en la formación general y que permiten el ingreso del individuo al trabajo;

3.2.2 Capacitación

Por otra parte, la capacitación se entiende como toda actividad orientada a desarrollar habilidades teórico-prácticas para el mejor desenvolvimiento del individuo en una actividad específica y generalmente se imparte después de haber concluido cualquier nivel de formación profesional (universidad,

educación técnica, normal, etc.). (Pfeiffer, 1999, pág. 24). La capacitación no es exclusiva del nivel de educación técnica.

3.2.3 Educación Técnica: Para el empleo o el autoempleo

Otro de los puntos controversiales en el estudio de la educación técnica es si ésta consiste en un tipo de formación orientada hacia el empleo o si, más bien, lo es al autoempleo.

Según las definiciones anteriormente revisadas, la educación técnica es un tipo de formación que sirve tanto para el empleo como para el autoempleo, ya que las personas aprenden capacidades prácticas para el trabajo en cualquier ocupación y en diferentes ramas de la actividad económica. Sin embargo, la educación técnica también es funcional a la formación de saberes y actitudes necesarias para desarrollar tareas y funciones. Dependiendo del nivel (por ejemplo, técnico medio o superior), la educación técnica estará más orientada al empleo o al autoempleo.

3.2.4 Estudiantes y Familias

Los estudiantes y sus familias son quienes demandan el servicio de educación técnica. Ellos eligen su opción educacional tomando en cuenta sus preferencias, posibilidades de empleabilidad, restricciones de tiempo y económicas para cubrir los costos directos (pensiones de estudio), indirectos (como transporte) o de oportunidad del servicio educativo (dedicar el tiempo al estudio en vez de dedicarlo al trabajo).

Si en el contexto en el cual se toma la decisión no existe información adecuada ni transparencia respecto a las modalidades de oferta, tiempos de estudio, etc., puede darse el caso de que se realice una elección equivocada que más adelante lleve a cambios de carrera

3.2.5 Educación Técnica

Es una disciplina dentro del que hacer educativo y también una actividad social centrada en el saber hacer que a través del uso racional, organizado, planificado y creativo de los recursos materiales y la información, pretende familiarizar a los estudiantes con los conocimientos prácticos, orientados a las necesidades de la vida diaria e intenta dar respuesta a las necesidades y demandas sociales relativas a la producción, distribución y uso de bienes, procesos y servicios . . (Gay, 1995, pág. , 23).

3.2.6 La Teoría del Capital Humano y la Educación Técnica

Por otra parte, y desde la perspectiva del crecimiento y desarrollo, se puede apreciar que hasta los años ochenta las teorías del crecimiento se basaban sobre todo en el capital y su disposición para explicar el crecimiento. Las nuevas teorías del crecimiento y desarrollo que surgieron a partir de entonces pusieron de relieve la importancia de contar con personas formadas para apuntalar el proceso de desarrollo de los países.

Pero, surge la interrogante ¿es un deber del Estado financiar todos los tipos de formación existentes?, ¿por qué existe una oferta privada tan amplia y diversificada en educación?, ¿por qué, sobre todo en algunos países, existe un pujante mercado educativo, mientras que en otros todo el sistema está bajo el control del Estado?

Las respuestas a estas preguntas se pueden encontrar, en parte, en los postulados de la Teoría del Capital Humano. La ventaja de esta teoría es que analiza la participación de los actores sobre todo en el nivel de educación técnica de acuerdo a su lógica de los beneficios futuros esperados. A partir de allí busca organizar el financiamiento de la educación técnica en base a los beneficios esperados para cada uno de los actores.

CAPITULO IV DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación que se utiliza en el presente trabajo es el Descriptivo que toma en cuenta a Tamayo y Tamayo M. (1990), la investigación descriptiva "comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente"

Asimismo el método con el cual se trabajo es el método deductivo puesto que la deducción es uno de los principales métodos de razonamiento o conclusión y un método de investigación imprescindible (Hernández, Fernández y Baptista, 2005). En sentido amplio, por deducción se entiende toda conclusión a la que lleguemos después de un razonamiento. En un sentido más estricto y específico la deducción se entiende como la demostración o derivación certera de la afirmación o consecuencia de una o de varias afirmaciones o premisas sobre la base de las leyes de la Lógica.

Así también este método según Bonilla Castro, E. y Rodríguez, (1997), es el razonamiento mental que conduce de lo general a lo particular y permite extender los conocimientos que se tienen sobre una clase determinada de fenómenos a otro cualquiera que pertenezca a esa misma clase. La deducción es el enlace de juicios que lleva a la inferencia. Una inferencia o razonamiento es la combinación de dos o más juicios

4.2. TÉCNICAS DE INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Para realizar el diagnostico se realizó en el árbol de problemas identificando las causas y los efectos, se trabajó a través de la observación etnográfica

realizando la observación acerca de las posibilidades a aplicar los recetarios de champús con base en elementos naturales sabiendo que:

Dentro de la descripción se consideró la investigación etnográfica para analizar y enfatizar las cuestiones descriptivas e interpretativas de un ámbito sociocultural concreto de la temática en estudio.

Según Giddens (1994), la investigación etnográfica hace referencia al estudio directo de personas y grupos durante un cierto periodo, utilizando la observación participante o las entrevistas para conocer su comportamiento social, así que se utilizó los siguientes:

- **Encuesta.**-Es un instrumento para recolección de información, que es llenado por el encuestado, para saber el nivel en que se encuentran se utilizara antes de la investigación.
- **Fichas de trabajo.**-En las cuales se registran los diferentes datos de observación y novedades respecto al fenómeno en estudio

4.3. FUENTES

Son las personas que participaron del muestreo para realizar la encuesta.

4.3.1. Primarias y secundarias

Entre las primarias se utilizó libros y artículos relacionados al tema de Cosmetología.

Bounocore (1980), define a las fuentes primarias de información como "las que contienen información original no abreviada ni traducida: tesis, libros, nomografías, artículos de revista, manuscritos, entre las fuentes secundarias se acudió a los datos e información empírica puesto que no existe mucha información bibliográfica del tema.

Las fuentes secundarias son textos basados en fuentes primarias, e implican generalización, análisis, síntesis, interpretación o evaluación según Bounocore (1980) las define como aquellas que “contienen datos o informaciones reelaborados o sintetizados ... “

4.4. INSTRUMENTOS QUE SE UTILIZÓ EN EL DIAGNOSTICO

Para realizar el diagnostico se aplicó una encuesta con cuestionario de preguntas sobre el conocimiento de cosmetología y elaboración de champús

CAPITULO V EL PROYECTO

5.1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

“RECETARIO DE PREPARACIÓN DE CHAMPÚS NATURALES PARA LA CARRERA DE COSMETOLOGÍA”

5.2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

La propuesta de proyecto se desarrollará para elaborar un recetario incluyendo plantas naturales que puedan ser utilizadas en la aplicación de los champús, y a la vez conocer las propiedades de cada planta, se formularan cinco recetas con distintas plantas naturales.

5.3. FUNDAMENTACIÓN DEL PROYECTO

El presente proyecto se fundamenta en la Ley Educativa No. 070 “Elizardo Pérez –Avelino Siñani”, una de las bases que la sustenta, es la Educación Productiva y Territorial, que está en relación con la Constitución Política del Estado Plurinacional. En la Constitución Política del Estado el Art. 78. Parágrafo III. Indica: “El sistema educativo se fundamenta en una educación, abierta, humanística, científica, técnica y tecnológica, productiva, territorial, teórica y práctica, liberadora y revolucionaria, crítica y solidaria”.

Para comprender la educación productiva de manera sencilla podemos decir que, es la interacción entre conocer, trabajar y producir tanto intelectualmente como materialmente, de acuerdo a Laura Arcón, E. (2011, pág., 166): “Simón Rodríguez, en el siglo XIX, desarrolló una “educación en los talleres”; Makarenko ejecutó la triada estudio, trabajo, interés común. Posterior a éste, en nuestro país específicamente en Warisata, se desarrolló una educación comunitaria y productiva ...”.

La educación productiva tiene como horizonte la transformación de la matriz productiva, propiciando crear valor agregado en las cosas, proponiendo la conversión de los recursos naturales en productos industrializados, sobre la base del trabajo productivo y comunitario, tiene como fin apoyar la constitución del modelo de desarrollo integral y diversificado en el Estado. En este sentido es que se propone elaborar recetas para elaborar champús y posteriormente comercializarlos en el mercado, mostrando un producto con recursos naturales caseros.

5.4. FINALIDAD DEL PROYECTO

Al realizar este proyecto, nos introducimos profundamente en el mundo de la química empírica ya que se elaboraran recetas en las cuales se plantearan productos caseros y naturales, analizando los diversos cambios que ocurren al mezclar distintos compuestos, y generar resultados. Al escribir las recetas de champú, abrimos nuestra mente a nuevas ideas y opciones que podemos usar en nuestro futuro en el ámbito de la química empírica natural.

5.5 OBJETIVOS DEL PROYECTO

5.5.1. Objetivo General del Proyecto

- Elaborar un recetario de champús naturales, incorporando materiales caseros y plantas medicinales, para el área de Cosmetología del Instituto Técnico Superior Berlín de la ciudad de El Alto.

5.5.2. Objetivos Específicos

- Indagar sobre las propiedades de las plantas medicinales.
- Analizar las diferentes mezclas que se pueden realizar para la elaboración del champú casero.
- Identificar las causas de los problemas que presenta el cabello

5.6. BENEFICIARIOS

Los beneficiarios del proyecto serán los docentes y estudiantes del Instituto Berlín del área de Cosmetología.

5.7. ESTRATEGIAS

Las estrategias que se realizarán para el desarrollo del proyecto es que sean clases dinámicas creativas y participativas poniendo en ejecución el recetario que se propone para la carrera de cosmetología.

Tipo de cabello o color	Hierbas sugeridas y Propiedades
Cabello normal	• Manzanilla (Da reflejos dorados) • Lavanda (Suaviza el cabello) • Cola de caballo (Fortalece y acondiciona) • Romero (Suaviza y oscurece el cabello) • Salvia (Acondiciona y oscurece el cabello)
Cabello seco	• Perejil (Hidrata el cabello seco) • Mirra (Estimula las glándulas de aceite) • Consuelda (Acondiciona y humecta) • Raíz de bardana (Restaura la humedad) • Caléndula (Da rojo y dorados)
Cabello graso	• Melisa (Aumenta el crecimiento del cabello) • Melisa (Disminuye el exceso de grasa) • Milenrama (astringente, reduce el exceso de grasa) • Menta (Promueve el crecimiento del cabello) • hojas de frambuesa (Reduce el exceso de grasa)
Cabello rubio	• Manzanilla (Da reflejos dorados) • Milenrama (Destaca el pelo rubio) • Aciano (Mejora brillo)
Cabello rojo	• Caléndula (Da rojos dorados) • El trébol rojo (Destaca el pelo rojo) • La raíz del jengibre (Destaca el pelo rojo)
Cabello oscuro	• Mejorana (Mantiene el cabello de color oscuro) • Ortiga (Oscurece y mantiene el color) • Romero (color y el brillo aumenta) • Salvia (Oscurece y mantiene el color)

Fuente: wwwcosmetologíaaplicada.com.2018

Tipos de aceites que puedes utilizar en la elaboración de champús caseros.

Tipo de cabello	Aceites sugeridos y Propiedades
Cabello normal	• El aceite de almendra (ligeramente hidrata) • Aceite de onagra (Hidrata) • Aceite de semilla de borraja (ligeramente hidrata)
Cabello seco	• Aceite de jojoba (Reduce la sequedad) • Aceite de aguacate (Restaura la humedad) • El aceite de girasol (Hidrata el cabello seco)
Cabello graso	• El aceite de almendra (ligeramente hidrata) • Aceite de semilla de melocotón (Hidrata suavemente) • Aceite de semilla de borraja (ligeramente hidrata)

Fuente: wwwcosmetologíaaplicada.com.2018

Los aceites esenciales se pueden usar varios para un mismo champú, aunque no se recomienda usar más de 20 gotas de aceite esencial, sea uno o varios, por champú.

Dentro de estos aceites están:

Para cabello normal, lavanda, geranio, romero, manzanilla, bergamota, esencias que dan brillo, suavidad y promueven la salud del cabello.

Para el cuidado de cabellos grasos se recomiendan los siguientes aceites: limón, ciprés, eucalipto, árbol de té y yiang, yiang, estos son astringentes y reducen la grasa.

Para mantener el cabello rubio, la manzanilla, el limón y el eucalipto que mantiene el brillo, el cabello oscuro se mantiene con geranio, romero y palo de rosa. El cabello rojo deberá ser tratado con caléndula y manzanilla romana. Finalmente el cabello gris, con lavanda, salvia y rosa.

Otras opciones para añadir al champú son las siguientes:

Características de los tipos de cabello

Tipo de cabello	Aditivos sugeridos y Propiedades
Cabello normal	• Cerveza (Añade volumen a todo tipo de cabello) • Gel de Aloe vera (calmante, hidratante) • Glicerina vegetal (Hidrata)
Cabello seco	• Gel de Aloe vera (calmante, hidratante) • Miel (Hidrata y suaviza) • Glicerina vegetal (Hidrata) • Aceite de vitamina E (Hidrata el cabello seco)
Cabello graso	• El jugo de limón (reduce el exceso de aceite) • El vinagre blanco (reduce el exceso de aceite) • El jugo de toronja (reduce el exceso de aceite) • Vinagre de manzana (reduce el exceso de aceite)

Fuente: wwwcosmetologíaaplicada.com.2018

De acuerdo a las necesidades a continuación se presenta varias recetas de champús de acuerdo a la característica del cabello y color que se puede realizar fácilmente en casa, haciendo que cada proyecto se convierta en parte de la cosmetóloga y favorezca de esta manera a la economía familiar.

Componentes de las variedades de champús

Champú natural para cabello normal <i>Las hierbas:</i> lavanda, cola de caballo <i>Aceites vegetales:</i> aceite de almendras <i>Los aceites esenciales:</i> lavanda <i>Aditivos:</i> gel de aloe vera	Champú natural para cabello seco <i>Hierbas:</i> consuelda, raíz de bardana <i>Aceites vegetales:</i> aceite de jojoba <i>Aceites esenciales:</i> sándalo <i>Aditivos:</i> aceite de vitamina E	Champú natural para cabello graso <i>Hierbas:</i> Melisa, albahaca <i>Aceites vegetales:</i> aceite de almendras <i>Aceites esenciales:</i> limón <i>Aditivos:</i> vinagre blanco
Champú natural para cabello rubio normal <i>Las hierbas:</i> lavanda manzanilla <i>Aceites vegetales:</i> aceite de almendras <i>Aceites esenciales:</i> la manzanilla <i>Aditivos:</i> gel de aloe vera	Champú natural para cabello rubio seco <i>Las hierbas:</i> caléndula, perejil <i>Aceites vegetales:</i> aceite de jojoba <i>Aceites esenciales:</i> semilla de la zanahoria <i>Aditivos:</i> miel	Champú natural para cabello rubio graso <i>Las hierbas:</i> milenrama, manzanilla <i>Aceites vegetales:</i> aceite de almendras <i>Aceites esenciales:</i> ylang ylang <i>Aditivos:</i> jugo de limón
Champú natural para cabello rojo normal <i>Hierbas:</i> trébol rojo, manzanilla <i>Aceites vegetales:</i> aceite de almendras <i>Aceites esenciales:</i> manzanilla <i>Aditivos:</i> gel de aloe vera	Champú natural para cabello rojo seco <i>Hierbas:</i> consuelda, caléndula <i>Aceites vegetales:</i> aceite de jojoba <i>Aceites esenciales:</i> sándalo <i>Aditivos:</i> miel	Champú natural para cabello rojo graso <i>Hierbas:</i> trébol rojo, menta <i>Aceites vegetales:</i> aceite de almendras <i>Aceites esenciales:</i> ylang ylang <i>Aditivos:</i> el jugo de toronja
Champú natural para cabello oscuro normal <i>Hierbas:</i> romero, salvia <i>Aceites vegetales:</i> aceite de almendras <i>Aceites esenciales:</i> romero <i>Aditivos:</i> gel de aloe vera	Champú natural para cabello oscuro seco <i>Las hierbas:</i> perejil, mejorana <i>Aceites vegetales:</i> aceite de jojoba <i>Aceites esenciales:</i> pachuli <i>Aditivos:</i> aceite de vitamina E	Champú natural para cabello oscuro graso <i>Hierbas aromáticas:</i> romero, albahaca <i>Aceites vegetales:</i> aceite de almendras <i>Los aceites esenciales:</i> geranio <i>Aditivos:</i> vinagre de manzana
Champú natural para cabello gris normal <i>Hierbas:</i> baya del saúco, salvia <i>Aceites vegetales:</i> aceite de almendras <i>Los aceites esenciales:</i> salvia <i>Aditivos:</i> gel de aloe vera	Champú natural para cabello gris seco <i>Hierbas:</i> consuelda, ortiga <i>Aceites vegetales:</i> jojoba <i>Aceites esenciales:</i> incienso <i>Aditivos:</i> aceite de vitamina E	Champú natural para cabello gris graso <i>Hierbas aromáticas:</i> romero, albahaca <i>Aceites vegetales:</i> aceite de almendras <i>Los aceites esenciales:</i> ciprés <i>Aditivos:</i> vinagre de manzana

Fuente: wwwcosmetologíaaplicada.com.2018

5.7. ACTIVIDADES Y PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO

5.8. RECETARIO PARA LA ELABORACIÓN DE CHAMPÚS CON MATERIALES NATURALES Y CASEROS

5.8.1. Champú de sábila y tomillo



Fuente: wwwcosmetologíaaplicada.com.2018

Sábila

Es una planta medicinal usada desde hace miles de años por egipcios, griegos, árabes y chinos, fue usada para ungir el cuerpo de Jesús (según el evangelio de San Juan).

Crece en climas cálidos, el nombre científico Aloe Vulgaris Lam, la palabra Aloe deriva del árabe alloeh o del hebreo halal que significa sustancia brillante o amarga; Vera, deriva del latín verus que significa verdadero. Pertenece a la familia de las liliáceas, del género Aloe. Es una planta de forma arrosetada, las hojas son largas y carnosas con bordes de espinas, haciéndose más pequeñas a lo largo de las hojas, con una longitud de 25 cm a 50 cm y de 5 a 10 cm de ancho en la base.

Las hojas son de color verde pálido con manchas blancas en la superficie; inflorescencia central con escapo rojizo purpurino de 30 a 60 cm de largo con numerosas flores tubulares, campanuladas y de color rojizo anaranjado o amarillenta; tiene de 2 a 2.5 cm de longitud, corola caduca, 6 estambres y ovario trilocular. El fruto es capsular.

Propiedades: Al disolver la pasta o cristal de zábila (solubilidad 18 c.) contiene: Piridina 57.0%; Ácido Cítrico 7.3%; Matanol 5.4%; Acetona 3.0%; Acetato de Etilo 2.8%; Etanol 1.5%; Agua 1.8%; Osopropanol 1.6%; Abina es uno de sus principios activos Aloinas-Sodio-Potasio-Calcio-Magnesio, rica en vitamina C y otras sustancias.

Su uso: Purgante emeto cartico, coagulante, cicatrizante, asma, quemadura, caída del cabello, además de fortalecer el cuero cabelludo, etc.

Tomillo

Los beneficios del tomillo, *Thymus vulgaris*, es originario del Mediterráneo y pertenece a la familia de las Labiadas, igual que el romero, la albahaca o la menta.

En la cocina, el tomillo se utiliza como una especia para condimentar todo tipo de platos debido al aroma y sabor de esta planta aromática. Con fines medicinales se utilizan las hojas y flores del tomillo. Podemos prepararlas en infusión de forma interna o también usar el aceite esencial de tomillo.

Propiedades medicinales del tomillo: El tomillo tiene componentes muy interesantes entre los que destacamos el aceite esencial con fenoles como ti mol y carvacol, flavonoides y terpenoides.

Beneficios y usos del tomillo



Fuente: wwwcosmetologiaaplicada.com.2018

A continuación se prepara una infusión de tomillo y, con unos algodones o gasas, aplícala dando golpecitos sobre la zona del acné. El tomillo ayuda a eliminar las espinillas y los granos y a limpiar la piel. Se lo realiza una vez al día.

El aceite esencial de tomillo es estimulante. Pon unas gotitas en un quemador con agua y disfruta de su agradable olor en tu hogar. El tomillo podría ser efectivo para reducir la tensión arterial.

Fortalece nuestro sistema inmunitario.

- Los enjuagues o buches con la infusión del tomillo podrás aliviar aftas, mejorar la higiene bucodental y la gingivitis y piorrea o problemas de encías.
- Es una planta medicinal efectiva para los casos de asma, laringitis y bronquitis.
- Incluir el aceite esencial de tomillo en la elaboración de desodorantes caseros.
- Tomar una infusión de tomillo para aliviar el dolor de garganta y la tos.
- Utiliza el aceite esencial de tomillo para limpiar tu hogar de una forma natural.
- El tomillo previene la formación de gases en el tracto gastrointestinal.
- Mejora los problemas de la piel. Aplica el aceite esencial mezclado con aceite base y masajea la zona afectada.
- La infusión de tomillo mejora las digestiones lentas y pesadas.
- Elimina los hongos de uñas y piel con aceite esencial de tomillo. En la uña aplicar con una gasa o bastoncillo y para la piel diluye el aceite esencial de tomillo en un aceite base, como el de almendras dulces, argán o coco.
- La infusión del tomillo mejora los síntomas de catarrros y gripes.

- Mejora las infecciones como uretritis, prostatitis, vaginitis, vulvitis o cistitis.

Para la candidiasis se prepara una infusión de tomillo y se aplica de forma externa mediante una ducha vaginal.

- El tomillo favorece la eliminación de mucosidad de las vías respiratorias.
- Esta planta medicinal puede usarse de forma interna y externa para la inflamación.
- Aplica el aceite esencial de tomillo con un aceite base en zonas con artritis, reuma, contracturas musculares, etc. para aliviar el dolor y la inflamación y mejora la movilidad.

El tomillo no debe usarse durante el embarazo y lactancia.

MATERIALES

- 1 puñado de zabala
- 1 puñado de tomillo
- 1 manojo de puntas de ortigas (frescas)
- 7 cucharadas de jabón duro rallado
- 1,5 litros de agua

PROCEDIMIENTO

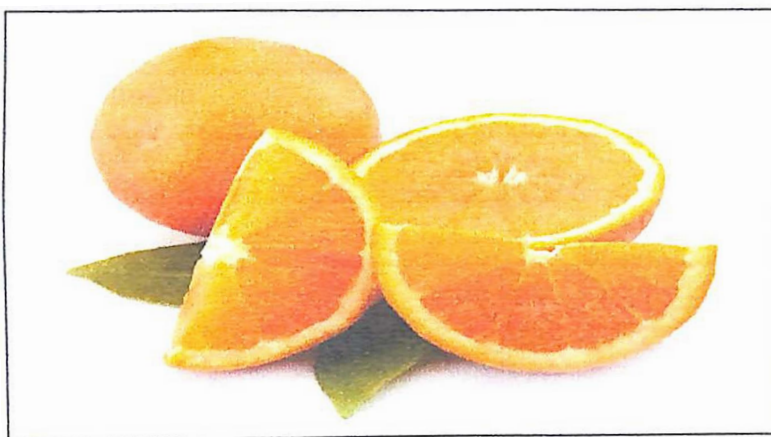
- _ En un cazo pon el litro y medio de agua y deja que hierva.
- _ Cuando empiece a hervir añade las puntas de ortigas, el puñado de salvia y de tomillo, tapa y deja hirviendo a fuego lento durante 25 minutos.
- _ Cuela en un cazo nuevo y agrega el jabón duro rallado. Mueve con una cuchara de madera hasta que el jabón se haya disuelto.
- _ Retira del fuego y deja enfriar, para poder envasarlo luego.

5.8.2. Champú de naranja, limón y pomelo para cabellos grasos

Características

La causa de la aparición del cabello graso es la producción excesiva de grasa capilar. La producción no excesiva es normal, ya que en las raíces del cabello encontramos las glándulas sebáceas, las cuales provocan la secreción de una sustancia grasa que ayuda a que el pelo esté suave y saludable, protegiéndolo de la sequedad y de posibles roturas.

Propiedades de la planta de Naranja



Fuente: [cosmetología aplicada.com](http://cosmetologíaaplicada.com).2018

La naranja es un cítrico rico en vitamina C. Se trata de una fruta de color anaranjado con un sabor que varía según su variedad, entre amarga o dulce. Las naranjas son redondas y tersas, su color es vivo y brillante. Tienen un aroma muy particular y se usan en diversas recetas y zumos.

Información nutricional de la Naranja

1 ración (180 gr.)

Calorías	85 kcal
Grasas	0.22 g
Proteínas	1.69 g
Carbohidratos	21.15 g
Azúcar	16.83 g
Fibra	4.3 g
Colesterol	-- mg

Tipos de Naranja

Existen dos tipos de naranja:

- Dulce=> Para el consumo en mesa o para zumos.
- Amarga=> Para el consumo de compotas, y productos preparados. También muy valoradas en la industria de la cosmética.
- El naranjo dulce procede de Asia. Su cultivo se realiza en el Sur de China desde hace miles de años, desde donde se extendió. Los árabes introdujeron el naranjo amargo en Europa por el sur de España en el siglo X, sin embargo, el naranjo dulce no comenzó a cultivarse hasta los siglos XV-XVI.
- La fruta proviene del árbol naranjo que florece en primavera dando paso a las flores de azahar con una gran belleza, aroma y propiedades terapéuticas.
- Zumo de naranja: Medicina natural

Las naranjas se utilizan como remedio natural para paliar diversas enfermedades como: gripes y resfriados, reducir el colesterol o mejora la circulación.

- **Beneficios de la naranja**

La naranja es rica en vitamina C. Son una fuente de colina, que mejora el funcionamiento mental. Su consumo previene enfermedades degenerativas y es anticancerígena. La naranja depura las toxinas y elimina el ácido úrico. La naranja también actúa como un desinfectante para el organismo. La naranja contiene ácido fólico y minerales como el potasio, el magnesio y calcio.

- **Contraindicaciones de la Naranja**

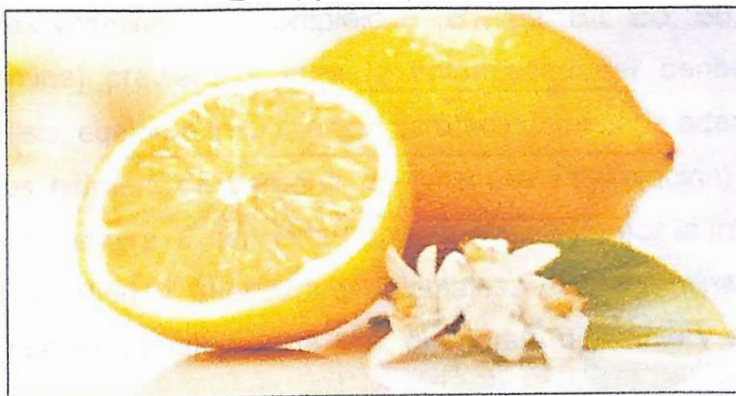
Su consumo en personas con problemas gástricos no es aconsejable, pueden generar acidez.

- **Disponibilidad de la Naranja**

Las naranjas se pueden encontrar durante todo el año en las tiendas, pero su época ideal de consumo es el invierno. Es el momento en el que la fruta está más dulce y con más jugo.

Consejo: Debemos escoger frutos gordos y firmes. Naranjas sin golpes y no excesivamente maduras. Se pueden conservar bien durante una semana en la nevera, aun así es conveniente usarlas al recogerlas. Si compramos naranjas ecológicas nos aseguramos que las frutas no han sido tratadas con productos para su conservación en el transporte.

El fruto limón



Fuente: wwwcosmetologíaaplicada.com.2018

El limón ocupa un primer lugar entre los frutos curativos, preventivos y de aporte vitamínico, transformándolo en un gran eliminador de toxinas y un poderoso bactericida.

Posee vitamina C en abundancia que refuerza las defensas del organismo para evitar enfermedades, sobre todo de las vías respiratorias que van desde un simple catarro, ronquera, amigdalitis, hasta pulmonías, bronquitis, congestiones, gripe, pleuresías, asma etc.

La vitamina C o ácido ascórbico posee gran poder desinfectante y tiene además una acción antitóxica frente a los venenos microbianos y medicamentosos. Junto a la vitamina C se encuentra la vitamina P que ayuda a tonificar los capilares y vasos sanguíneos.

Es llamada también vitamina de la permeabilidad capilar ya que sin ella los capilares sanguíneos se vuelven frágiles y peligran romperse con facilidad, provocando pequeñas hemorragias.

Ayuda a cicatrizar heridas de todo tipo, aplicándolo interior y exteriormente.

El limón es muy rico en minerales entre los que se destacan potasio, magnesio, calcio y fósforo (contiene también sodio, hierro y flúor). El potasio, por ejemplo, es un elemento esencial para la vida y beneficioso para el tratamiento de la hipertensión arterial.

Cuenta con algunas vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, PP). La vitamina B1 (Vitamina) previene y cura la enfermedad del beriberi cuyos síntomas son parálisis, edema e insuficiencia cardíaca. Interviene además en el metabolismo de los hidratos de carbono. La vitamina PP (niacina) previene contra la piel áspera, pelagra. Enfermedad que se manifiesta por la inflamación de la piel, mala digestión y alteraciones mentales. Esta vitamina es muy necesaria para conservar la salud de la piel, el aparato digestivo y el sistema nervioso.

Es un fruto que podríamos definir como medicinal por excelencia ya que actúa como curativo en más de 150 enfermedades. En cualquier parte del organismo donde se encuentren las toxinas, ya sea en la sangre, en los órganos, en los tejidos, el limón una vez ingerido acude para combatirlas disolviendo sus acumulaciones y expulsarlas.

En casos de intoxicación gastrointestinal por consumir alimentos en mal estado o combinar mal los alimentos o digestiones pesadas y malestares del hígado y vesícula, el limón actúa normalizando las funciones alteradas, neutralizando las toxinas y ayudando en su eliminación. Es además un gran consumidor de microbios y el mejor protector contra las enfermedades infecciosas.

En los casos de fiebre ayuda a eliminarla, oxidando y excretando los tóxicos que no han sido debidamente neutralizados y eliminados. A excepción de la fiebre reumática. El limón es bueno en casos de hipertensión, arteriosclerosis y enfermedades cardiovasculares (activando la circulación de la sangre), en casos de diabetes colabora en evitar complicaciones relacionadas con las arterias.

Previene la formación de cálculos renales y puede llegar a disolverlos lentamente. Al igual que cualquier medicamento su consumo está directamente ligado a las condiciones físicas de cada persona pues, si bien es un gran aliado de la salud también su consumo deberá ser restringido frente a situaciones particularizadas, que puede estar padeciendo un individuo siendo en esos casos su consumo no indicado.

Por ejemplo está contraindicado, en casos de desmineralización, descalcificación, anemia, raquitismo, fragilidad de los huesos, inflamación de las encías, dientes flojos y muy cariados, llagas en la boca y garganta, grietas en la lengua, heridas en la piel, edad avanzada o niños débiles, insomnio, acidosis, sensibilidad a los ácidos, estreñimiento crónico, inflamación de la próstata, inflamación de la matriz, vejiga o esófago. Mientras dura el período menstrual, enfermedades de los nervios.

Existen otros frutos similares. A su misma familia pertenecen la lima, pomelo y toronja con características muy similares al limón.

La cantidad a consumir depende de cada persona y de su constitución orgánica. Por ejemplo las personas de constitución fuerte lo toleran más que los ancianos y los niños. Los obesos más que los delgados. Cae mejor en verano que en invierno (el frío retarda su eliminación a través de la piel). Dependiendo de estos factores se puede llegar a tomar desde pequeñas dosis de jugo hasta medio limón y llegar a tomar el jugo de tres limones diarios aquellas personas que lo toleran bien.

Algunas sugerencias sobre cómo aplicarlo

- Para el dolor de cabeza aplicar rodajas de limón sobre la zona dolorida, sustituyéndolas por otras a medida que éstas se van calentando.
- Cuando hay dolores musculares, ciática, lumbalgia, dolores de piernas y columna masajear con jugo de limón la zona afectada. Para los pies cuando están cansados o hinchados. Baños de pies con agua y jugo de limón.

En casos de indigestión se lo puede combinar con una tisana de manzanilla. Si es un problema hepático se lo combina con boldo o diente de león.

- Características generales

Tienen muy bajas calorías (40 por cada 100 gramos).

También es necesario saber que cuando se consume embotellado o enlatado mantiene la vitamina C, la vitamina P y el potasio, no así los bioflavonoides que están presentes en la cáscara y el hollejo.

Los jugos concentrados tienen cuatro veces más calorías y nutrientes. Las bebidas gaseosas con sabor a limón, se preparan, generalmente con agua, azúcar y saborizantes artificiales.

El color debe ser amarillo intenso y la cáscara firme, brillante y de textura fina. Cuando la cáscara es gruesa tiene menos pulpa y menos jugo, si bien los limones son más grandes

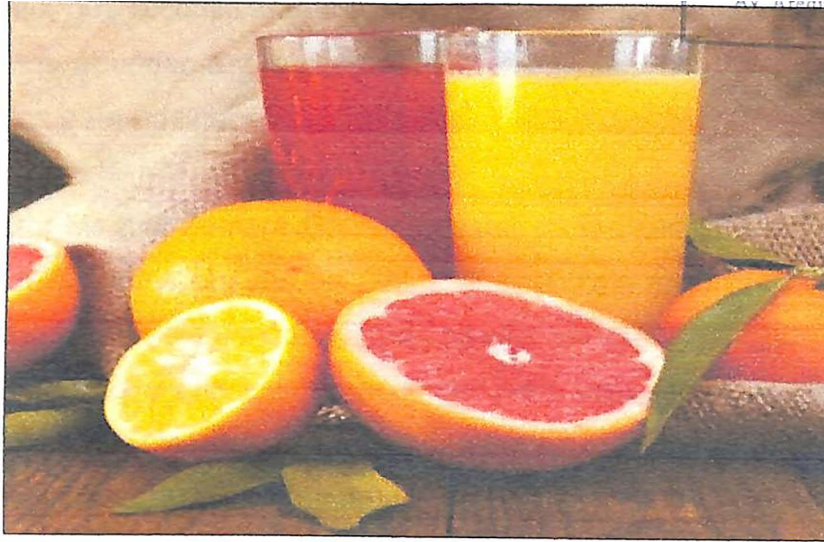
Los limones frescos y en buen estado se mantienen a temperatura ambiente hasta quince días en bolsas plásticas y en heladera hasta cinco semanas. si se sumergen cinco minutos en agua caliente se le extrae mayor cantidad de jugo.

El limón mezclado con ajos: Es recomendable en los casos de inflamaciones, escarlatina, sarampión, escorbuto, beriberi, nerviosidad, falta de apetito, calcinación de las arterias, lombrices. El limón mezclado con cebolla y dándose frotaciones con el jugo es muy eficaz contra la caspa y la caída del cabello. Acompañado con baños de vapor y tomando el jugo de 3 a 4 limones, se usará contra las mordeduras de los perros rabiosos, víboras y las picazones de arañas.

La corteza del limón en infusión caliente: Entona el estómago y expelle los gases, también se le puede agregar para mayor eficacia granos de anís. Para expeler las lombrices de los niños de más de cuatro años se les dará zumos de limón en dosis de una cucharadita con cuatro o seis de aceite de tártago y de ocho a diez y seis de zumo de zapote, para tomar una cuarta parte cada día.

El limón usado y luego exprimido y asociado el zumo con aceite de almendras, es una untura muy eficaz para el hígado y contra otras irritaciones. En casos de hemorragias se absorberá por la nariz una mezcla de jugo de limón y cuatro partes de agua.

Pomelo



Fuente: [wwwcosmetología aplicada.com](http://wwwcosmetologíaaplicada.com).2018

El pomelo es una fruta sana y con bastantes virtudes, y no solo para adelgazar. Este cítrico forma parte de las dietas de adelgazamiento por su poder diurético, pero además es bueno frente a la diabetes e incluso para alguna medicación contra el cáncer. No puede ser el ingrediente único o mayoritario, como proponen algunas dietas

Rico en nutrientes y vitaminas, el 90% del contenido del pomelo es agua y eso le da una gran capacidad para saciar el estómago. Además, tiene menos calorías que otros cítricos, como la naranja, la mandarina o el limón, y algunos de sus compuestos podrían actuar favorablemente sobre los niveles de insulina, una hormona relacionada con la acumulación de la grasa corporal.

Por cada cien gramos de porción comestible, el pomelo contiene 39 calorías, 17 miligramos (mgr.) de calcio, 57 mgr. de fósforo y 16 de hierro, así como vitamina C (40 mgr.), vitamina B2 (2 mgr.), vitamina B1 (4 mgr.) y vitamina A (80 mgr.)

El pomelo no quema grasa Por sus cualidades diuréticas y depurativas, el pomelo se ha convertido en la protagonista de numerosas dietas de

adelgazamiento, que recomiendan ingerir esta fruta con pulpa o beber su zumo natural de forma abundante y regular. Ayuda a bajar de peso, pero no es una solución mágica para adelgazar

Según el doctor Manuel Zamora Gómez, máster en Dietética y Nutrición, "sus cualidades adelgazantes pueden ser (Útiles si el pomelo se incluye dentro de una dieta bajo supervisión médica, que ha de ser personalizada, variada, suficiente en calorías y que enseñe a comer bien, pero nunca el ingrediente único o mayoritario, como proponen algunas dietas drásticas, porque pueden ocasionar carencias y desequilibrios nutricionales". Este cítrico ayuda a bajar de peso, pero "no es una solución mágica para adelgazar".

Lo asegura la doctora Connie Diekman, ex presidenta de la Asociación Dietética Americana (ADA). Aporta a este aspecto además indica que "no hay evidencia de que el pomelo contenga enzimas que quemen la grasa corporal. Inicialmente ayuda a perder peso a través de la eliminación de líquidos, pero no la grasa asociada a los riesgos para la salud. Se trata, además, de un peso que la mayoría de la gente recupera tan rápidamente como lo perdió".

Bueno frente a la diabetes y tratamientos contra el cáncer Un informe científico de la Universidad Hebrea de Jerusalén (Israel) y el Hospital General de Massachusetts (EE UU) explica que un antioxidante relacionado con el sabor amargo del pomelo consigue aumentar la sensibilidad a la insulina. La sustancia denominada naringenina y también presente en otros cítricos, es capaz de activar una serie de proteínas que ayudan al hígado a descomponer los ácidos grasos mejorando la situación de los pacientes con diabetes, según el trabajo publicado en la revista científica DLoS ONE.

Además, el zumo de pomelo puede ser utilizado, de forma controlada, para aumentar la disponibilidad y la eficacia del fármaco oncológico rapamicina, según el doctor Ezra Cohen, especialista en cáncer en la Universidad de

Chicago (EE UU) Según un ensayo clínico de Cohen, publicado en Clinical Cancer Research, tomar un vaso al día de zumo de pomelo (237 mililitros) permite a los pacientes reducir la dosis de rapamicina, utilizada también en los receptores de trasplantes, y obtener los mismos beneficios.

Esta combinación podría ayudar a los enfermos de cáncer a evitar los efectos secundarios asociados con las altas dosis de esta droga. No obstante, cuando se toman medicamentos y se consume este cítrico con frecuencia y en abundancia, hay que ponerlo en conocimiento del médico para evitar posibles interacciones.

BENEFICIOS: La elaboración de este champú permite que los costos sean económicos y que estén al alcance de todas las personas que deseen mejorar su cabellera.

Materiales

- 3 cucharadas de zumo de limón, de naranja y de pomelo (es decir, 3 por cada fruta)
- Cáscaras de limón, naranja y pomelo
- 7 cucharadas de jabón duro rallado
- Vinagre de sidra

Procedimiento:

1. En primer lugar exprime el limón, la naranja y el pomelo. Reserva sus zumos.
2. En un platito ralla la naranja, el limón y el pomelo. Luego píchalas.
3. En un cazo pon un poco de vinagre de sidra y hierva en él las cáscaras de los cítricos.
4. Cuando hierva apaga el fuego, tapa y deja en reposo 2 horas.

5. Ahora cuele y añade el jabón duro rallado. Pon de nuevo a fuego lento y remueve con una cuchara de madera hasta que el jabón se disuelva.
6. Agrega los zumos de cítricos, y continúa removiendo.
7. Apaga el fuego y deja reposar durante 24 horas, con el cazo tapado.
8. Agítalo antes de utilizarlo.

5.8.3. Champú de aguacate para cabellos secos

Características

El cabello seco es el pelo que carece de la humedad necesaria con el fin de mantener un aspecto adecuado, así como una buena salud. En la mayoría de las ocasiones este exceso de sequedad es el resultado de la aparición de la seborrea, y cuando el cabello se mantiene seco por mucho tiempo puede precipitar la caída del cabello.

PROPIEDADES DE LA PLANTA

Aguacate o Palta



Fuente: www.cosmetologíaaplicada.com.2018

Un aguacate mediano, con su hueso y su piel, pesa alrededor de unos 170 gramos, aunque los podemos encontrar de diversos tamaños. El aporte calórico del aguacate es alto si se lo complementa con otras frutas, ya que por cada 100 gramos de aguacate nos puede aportar unas 200 calorías aproximadamente.

El aguacate es muy rico en aceites vegetales (la mayoría de las grasas que contiene son mono insaturadas, como el ácido oleico, y también contiene una buena cantidad de Omega 3), que son las que dan ese gran aporte calórico. Su contenido de carbohidratos es bajo, y proteínas es puramente anecdótico (un 2% del total calórico). En cuanto a la fibra, contiene alrededor de un 2,5%

En relación a los micronutrientes, el aguacate destaca por ser rico en potasio (contiene bastante más cantidad de potasio que un plátano, que es el alimento más típico al que hacemos referencia cuando hablamos de este mineral) y por realizar un aporte moderado de magnesio. El aguacate también contiene una buena dosis de vitaminas del grupo B y la antioxidante vitamina E.

- **BENEFICIOS**

Variedades de Aguacate



Fuente: wwwcosmetologiaaplicada.com.2018

El aguacate consumido de forma moderada puede ser un gran aliado, ya que su alta cantidad de grasas vegetales nos hará sentir saciados durante mucho tiempo. Estas grasas mono insaturadas, además, son una buena manera de mejorar los niveles de testosterona de forma natural, así que los deportistas debemos tomar buena nota de ello.

Su buen aporte de potasio lo hace importante para el buen funcionamiento del sistema muscular, y el magnesio junto con la vitamina B6 favorece al sistema

nervioso. Su buen aporte de carotenoides también nos ayuda a mejorar nuestro sistema inmunológico.

El aguacate además puede ayudar a controlar altos niveles de colesterol: según un estudio publicado por la Asociación Americana del Corazón el grupo que consumía un aguacate al día dentro de una dieta moderada en grasas consiguió mejores marcadores del colesterol LDL, del colesterol total y de los triglicéridos que los otros dos grupos que participaron en el estudio (uno con una dieta moderada en grasas pero sin aguacate, y otro con una dieta baja en grasas).

Materiales

- 20 ml. de aceite de aguacate
- 1 yema de huevo
- 90 ml. de champú neutro

Procedimiento

1. En un cazo pon el champú neutro.
2. Incorpora el aceite de aguacate y remueve bien hasta que obtengas una pasta.
3. Divide la yema de huevo de la clara. Mézclala con 3 cucharadas de champú.

5.8.4. Champú casero de romero y ortiga

Este champú es ideal para la caída del pelo y para el debilitamiento del pelo.

Romero



Fuente: wwwcosmetologíaaplicada.com.2018

Descripción:

El Romero (*Rosmarinus officinalis*) es una planta proveniente del mediterráneo que además de en la cocina se utiliza para tratar muchos problemas de salud como problemas digestivos, el sobrepeso o la caída del pelo. Si bien estas propiedades son muy importantes, también debemos conocer los efectos adversos del consumo de Romero; y cómo consumirlo de manera adecuada para evitar estos problemas y aprovechar al máximo sus virtudes.

El Romero tiene propiedades carminativas, por lo cual facilita la eliminación de los gases acumulados en el tracto digestivo. Es por esto que tomar infusiones de esta planta resulta tan buenas para tratar los casos de flatulencia y meteorismo. Si las infusiones son usadas para mejorar la digestión o para eliminar gases del tubo digestivo deben beberse después de las comidas.

Otro beneficio de la planta es para tratar los malestares ocasionados por la menstruación. Las infusiones del mismo ayudan a aliviar la sensación de irritabilidad, los dolores de cabeza y a reducir la hinchazón. Las flores de Romero son usadas como un remedio natural para tratar problemas respiratorios tales como el asma, ya que no presenta efectos adversos sobre

los pulmones. Incluso en investigaciones se ha descubierto que el Romero posee sustancias antiinflamatorias que actúan directamente sobre la inflamación pulmonar.

Dosis adecuadas y cómo hacer té de romero.

Si se consume por encima de las dosis adecuadas puede ocasionar ciertos efectos adversos asociados con problemas de piel, como por ejemplo dermatitis, prostatitis y gastroenteritis. Para evitar estos efectos adversos y poder aprovechar todas sus propiedades es importante saber cómo consumir.

La dosis adecuada es de 10 gramos de flores de Romero en 1 litro de agua, para preparar la infusión igual que cualquier otra infusión o té llevar a punto de hervor el agua, entonces apagar el fuego y colocar en la tetera junto con la hierba esperar al menos 5 minutos para que infusiones y tomar no más de dos tazas al día.

- **Propiedades del romero.**

El romero es un arbusto muy aromático que posee tanto usos culinarios como aplicaciones medicinales. Puede crecer hasta los dos metros, resiste bien el frío y se mantiene verde todo el año.



Fuente: www.cosmetología aplicada.com.2018

Las hojas del arbusto de romero son compuestas y aparecen enfrentadas. Al paladar, el sabor de las hojas es un tanto picante. Las flores de la planta de romero son de color azul y casi siempre parten de las axilas de las hojas.

Cuando se recolecta con fines medicinales se aprovecha principalmente las flores de la planta. Por esto se realiza la recolección a finales de la primavera. Las plantas se secan a la sombra y se guardan en cajas de un material neutro como el cartón (nunca vidrio o plástico). Se puede conservar hasta por un año en buenas condiciones.

En el Romero hay elementos como el alcanfor, ácido caféico y rosmarínico, flavonoides y otros compuestos medicinales. Esta planta se recomienda en casos de amenorrea, dismenorrea, problemas intestinales, diarrea, problemas en la piel y caída del pelo. La forma más común de usar el romero es como decocción. Para hacer una decocción de esta planta se utilizan unos 35 gr de flores por cada litro de agua y se lleva a hervor por unos 15 minutos.

La preparación se puede utilizar directamente sobre el cuerpo cabelludo, en casos de caída del pelo. También se puede preparar un aceite de romero para dicho fin.

Para el aceite se usan 20 gr de esencia de esta planta por cada litro de aceite de oliva. Se aplica en dolores reumáticos, neuralgias y problemas similares, siempre masajeando con movimientos circulares.

- **Formas de uso del Romero:**

El romero es un arbusto leñoso, de abundantes hojas y de tipo perenne, es decir que no las pierde en los cambios estacionales. Se encuentra en abundancia en la zona del mediterráneo, al sur de Europa y al norte de África. Es propio de los climas secos y soleados.

Su floración se da dos veces al año en primavera y en otoño, por sus cualidades estéticas, ha encontrado un uso extendido como planta ornamental y de acompañamiento en la preparación de platos, siendo un excelente aromatizante; sin embargo en la medicina natural se han encontrado múltiples usos. Sus usos más frecuentes en el tratamiento de enfermedades están dedicados a prevenir el cáncer y el alzhéimer, ya que posee excelentes propiedades antioxidantes.

De igual forma encontramos un uso extendido para el tratamiento de dolores musculares, caída del cabello, uñas frágiles y quebradizas, mal aliento, cuidado del cutis y de la piel, etc.

- Infusión: agregar a una taza de agua a punto de hervir una cucharadita de hojas. Dejar en reposo cinco minutos y beber.
- Tintura: colocar en un frasco 200g de romero y agregar un litro de alcohol al 70%. Agitar bien y dejar en reposo de 7 a 10 días tapado, agitarlo una vez al día, filtrar y guardar en un frasco protegido de la luz.
- Pomada: calentar en primer lugar la tintura a baño maría hasta reducir 5 veces su volumen (de un litro a 200 ml). Fundir también a baño maría 1 kg de vaselina blanca y agregar 100ml del concentrado. Dejar enfriar mezclando bien.
- Loción: colocar en un frasco 200g de romero y agregarle un litro de alcohol al 96%. Agitar bien y dejar en reposo 10 días en un frasco cerrado, mezclar una vez por día. Filtrar y guardar en un frasco protegido de la luz. Al usarla se debe tener en cuenta que mancha la ropa.
- Inhalaciones: agregar un litro de agua hirviendo sobre un puñado de hojas. Cubrirse la cabeza con una toalla y respirar sus vapores a suficiente distancia para evitar quemarse.

El Romero es una planta con la capacidad de reducir el colesterol, los triglicéridos, el ácido úrico, mejora la circulación y el estado general del cuerpo.

Al parecer todo esto sumado a su elevado nivel de potasio y la acción antitumoral son elementos que lo hacen adecuado para la gente que desea adelgazar, y bastante eficiente según los estudios realizados al respecto. ((Artículo científico sobre cómo actúa el Romero regulando la glucosa y el metabolismo de lípidos (www.Journal of Agricultural and Food Chemistry.)

El Romero resulta ser una de las hierbas más potentes como antibiótico natural. Al igual que sus parientes la Menta, la Salvia y el Tomillo que son todas plantas de la familia de las labiadas, tiene un aroma exquisito y propiedades medicinales.

El poder como antibiótica sin embargo es mayor que el de las otras hierbas gracias a que posee carnosol o ácido carnosólico el cual es un agente antimicrobiano muy potente. Siendo por eso tan recomendado efectivo en el caso de infecciones intestinales, e incluso se usa como parte del tratamiento de algunas enfermedades venéreas

Existe una pequeña confusión, en algunos sitios se lo cita como una planta para hipertensos lo cual es un error, el Romero de hecho aumenta la Presión Arterial por lo que es indicado para hipotensos.

Desde hace tiempo en la cultura popular se designa a esta planta como buena para la memoria, pero en verdad nunca se había corroborado, incluso en Hamlet se hace alusión a esta propiedad del romero cuando Ofelia dice: "Aquí traigo romero, que es bueno para la memoria."

Los mismos Ingleses se encargaron de dotar de pruebas fehacientes a las palabras de su máximo dramaturgo y para eso la Universidad Northumbria (Reino Unido) llevo a cabo un minucioso estudio con el que han demostrado que una elevada concentración en sangre de uno de los componentes de esta planta, el 1,8 -cineol, mejora el rendimiento cognitivo, concretamente la velocidad y la precisión de las respuestas.

Dicho componente se absorbe a través de la mucosa nasal y de los pulmones, atraviesa la barrera hemato encefálica y todo apunta a que inhibe la enzima acetilcolinesterasa y evita que se rompa el neurotransmisor acetilcolina, ampliamente distribuido por el cerebro humano y necesario para aprender, memorizar y concentrarnos.

Sirve para la etapa de exámenes se debe cortar una ramita de la planta y colocarla en un vaso con agua en el escritorio, o también recurrir al aceite esencial de Romero y colocar un par de gotitas cerca de la nariz, para mejorar la memoria, el Romero no solo sirve para problemas estomacales, para la caída del pelo y para la hipertensión también es excelente para la memoria

Además en la cocina el Romero tiene otros tipos de usos en nuestra vida entre los que cabe destacar:

Ambientador: Basta con colgar unas pocas ramas, a ser posible en flor, para que su aroma penetre toda la casa, también funciona como ahuyentador de insectos.

Planta ornamental: Además de ser muy bonitos, se mantiene verde todo el año y es un arbusto que no requiere mucho cuidado.

Purificador de Agua: Desde hace milenios en el mediterráneo se usaba el hervir agua con un puñado de romero para purificarla, de esta forma la acción antibacteriana de este era usada para bajar la carga bacteriológica del agua.

- **Contraindicaciones del romero:**

El abuso de la planta tiene consecuencias; pero además existen personas que no deben consumirlo, cómo es el caso de las embarazadas, las personas que por el problema que sea deben mantener una dieta baja en potasio y los enfermos renales. También puede interactuar con diversos medicamentos por lo que si está tomando alguna medicación se ha de consultar con el médico.

La Ortiga y sus Beneficios

La Ortiga Mayor (*Urtica Dioica*) es una planta silvestre que crece de forma espontánea, especialmente en zonas húmedas, pero también podemos cultivar ortiga en el huerto y jardín para aprovechar todos los beneficios y propiedades de la Ortiga.

La Ortiga es una planta rica en Vitaminas A, del grupo B, C, E y minerales como el hierro, calcio, magnesio o zinc. Muy importantes durante el crecimiento, para cuidar la vista, retrasar el envejecimiento, favorecer el funcionamiento del sistema nervioso, muscular e inmunológico, etc.

La ortiga



Propiedades de la Ortiga:

- Tiene gran poder para depurar la sangre
- Es diurética, ayuda a eliminar desechos de nuestro organismo
- Posee propiedades antihistamínicas
- Es útil para combatir las infecciones de riñones (nefritis) y del tracto urinario
- Mejora las afecciones de la piel
- Aumenta la secreción de leche materna

- Facilita la eliminación de cálculos renales
 - Ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre
 - Ayuda a combatir la caspa y la caída del cabello
 - Mejora los casos de reumatismo y gota
 - Favorece las funciones del sistema digestivo
 - Fortalece las uñas y el cabello
 - Tiene propiedades antibacterianas
 - Ayuda a combatir la anemia ferropénica
 - Tonifica los riñones y favorece sus funciones
 - Favorece la buena circulación de la sangre
 - Es beneficiosa para eliminar la mucosidad de las vías respiratorias
 - Alivia las hemorroides
 - Combate el cansancio físico y mental
 - Sirve como antiinflamatorio
 - Regula las pieles grasas y el exceso de grasa en el cuero cabelludo
- Mejora los síntomas de la prostatitis.
 - Cómo consumir la Ortiga

La ortiga se puede consumir haciendo una infusión: 1 cucharadita de hojas de Ortiga en una taza y añadir 200 ml de agua muy caliente (que no llegue a hervir), cubrir la taza y dejar reposar 5 minutos. Colar y beber a pequeños sorbos. Sus hojas se pueden añadir a ensaladas, batidos verdes, purés, sopas, potajes, rellenos, etc. Además las hojas se pueden aplicar de forma externa para elaborar cataplasmas con ellas. Se puede elaborar cremas, aceites de plantas medicinales, mascarillas, desodorantes, pasta de dientes, champú, etc.

Champú de ortiga y romero:

MATERIALES

- puñados de saponaria,

- tazas de agua,
- 1 puñado de ortiga y
- 1 1/2 cucharadas de romero fresco.

PROCEDIMIENTO

En una sartén de acero inoxidable se agregan los dos puñados de saponaria y 1 1/2 taza de agua. Se deja hervir, y después se deja a fuego lento durante 10 minutos. Se quita del fuego, se cubre y se deja enfriar.

Una vez frío, se cuela y se echa el líquido en una botella con tapa. Mientras tanto se hace una infusión con un puñado de ortiga, y 1 1/2 cucharadas de romero fresco. Se pican las hierbas y se colocan después de una olla con 1 1/2 taza de agua. Se deja reposar durante media hora, se vuela y se le agrega a la mezcla de saponaria. Cada vez que se use, se recomienda revolverlo primero

5.8.5. Champú de manzanilla

Propiedades de la planta Manzanilla



Fuente: wwwcosmetologíaaplicada.com.2018

Conocida científicamente como Chamomilla, ésta fue introducida en América por los españoles, es una de las bebidas más comunes por sus propiedades

curativas. En los últimos años, su uso industrial se ha expandido a varios productos tales como el champú, aprovechando sus pequeñas flores blancas. Sus características generales es que son plantas herbáceas anuales con raíces fitomantes y tallos de regular altura, de hojas alternadas generalmente compuestas en formas lineales, partidas en segmentos lineales las flores son de formas redondeadas, pequeñas blancas en su parte externa y amarillas por dentro.

Propiedades: Las propiedades esenciales de la manzanilla están constituidas por numerosas sustancias que varían según el lugar de cultivos y de cosecha de la planta. Mencionamos algunos de ellos, tales como camazulena, bisabol, bisabolol, guajazuleno, procamazú, légueme, matricina, antemidina, ácido antémico y psicoeter, taninos, algunos ácidos grasos, cumanarinas y apigenina, todos ellos de ácidos antiespasmódicos. El uso de ésta planta en el cabello sirve para darle brillo y vigor, debido a los ácidos grasos.

Beneficios

Las propiedades de la manzanilla en el cabello son varias y sin importar el tipo de pelo que tenga. Esta planta tan noble ayuda no sólo a mejorar la salud del cabello ya sea seco o graso, sino que también puedes aplicarse para aclararlo naturalmente.

Materiales

- Medio litro de infusión de manzanilla bien cargada
- Tres o cuatro cucharadas de jabón neutro rallado
- Una cucharada de glicerina (para emulsionar)
- Algunas gotas de aceite esencial de manzanilla

Procedimiento

Prepara la infusión de manzanilla de una manera bastante cargada, ya que la idea es que quede bien concentrada, fuerte y que luego no se diluya en el champú, pasando a ser un producto algo decepcionante. Con el té aún bien caliente, incorpora el jabón rallado. Mezcla bien hasta que se disuelva por completo.

Una vez que el champú esté un poco más frío y ya con el jabón disuelto, añadir la glicerina (que oficiará de emulsionante) y posteriormente el aceite esencial de manzanilla, que terminará por darle un toque más de aroma y presencia de esta gran hierba. Embotellar, mezclar bien y dejar descansar durante aproximadamente dos días para que los aromas y todos los ingredientes entren en armonía.

5.8.6. CHAMPU PARA ELIMINAR EL PIOJO

Propiedades de la planta

Lavanda



Fuente: wwwcosmetologíaaplicada.com.2018

La lavanda es una planta medicinal aromática perteneciente a la familia de las labiadas muy popular en todo el mundo por sus propiedades relajantes.

Además, es un somnífero suave que sirve como tratamiento natural de trastornos del sueño como el insomnio o para tratar el estrés y el nerviosismo. De hecho, las propiedades calmantes de la lavanda son conocidas desde la antigüedad.

Pero la versatilidad de esta planta medicinal para tratar afecciones no se queda solo en sus efectos relajantes. Entre las propiedades medicinales de la lavanda destaca también su capacidad de regenerar la piel y curar afecciones cutáneas, como por ejemplo eccemas.

- **Características de la lavanda**

La planta de la lavanda es un arbusto perenne que puede llegar a medir hasta 1.5 metros de altura. Posee tallos leñosos de los que nacen sus hojas. Sin embargo, la parte de la lavanda más conocida son sus flores de colores violetas y agrupados en espigas.

La lavanda es una planta aromática de la que se extraen también aceites esenciales y se utiliza para elaborar perfumes, cremas, tratamientos de belleza y ambientadores.

Precaución: Al tratarse de un estimulante uterino, no es una planta recomendada durante el embarazo.

- **Beneficios de la lavanda**

La lavanda es una planta con infinidad de aplicaciones y propiedades medicinales en diferentes ámbitos. La lavanda puede utilizarse como analgésico para el tratamiento del dolor, ya que tiene propiedades antiinflamatorias y sedantes que hacen que sea unos excelentes tratamientos naturales para los dolores musculares, de cabeza, lumbares o reumáticos.

Además, los principios activos y aceites esenciales de la lavanda hacen que esta planta sea un excelente tratamiento natural lavar y cuidar heridas además

de mejorar el estado de nuestra piel. Incluso, entre los usos médicos de la lavanda se encuentra la cura de quemaduras, eccemas, picaduras y otras afecciones cutáneas.

Finalmente, la lavanda puede ser usada como tratamiento natural de ciertas enfermedades respiratorias causadas por algunas bacterias y virus. Además, la infusión de lavanda ayuda a tratar la faringitis, laringitis y las anginas.

- **BENEFICIOS DEL CHAMPU**

Dentro de los beneficios al elaborar este champú es que se eliminan los piojos de la cabeza de manera rápida, es un tratamiento no agresivo, ya que está hecho con materiales caseros, económicos y de fácil realización.

Materiales

- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 10 gotas de aceite esencial de la lavanda.
- 10 gotas de aceite esencial de romero.
- 10 gotas de aceite esencial de limón.
- 20 gotas de aceite esencial del árbol del té.

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes y aplicar sobre la zona afectada.
- Aplicar esta mezcla sobre el cabello seco.
- Cubrir con un gorro de ducha y dejar actuar por 45 minutos.
- Tras el tiempo de espera, lavar el cabello con champú de manzanilla casero, para quitar el aceite.
- Peinar con un peine metálico para retirar los piojos y liendres más fácilmente.

5.8.7. Champú de fortalecimiento del cabello

Laurel



Fuente: wwwcosmetologíaaplicada.com.2018

Dos de sus componentes, el cineol y el eugenol, son los que le otorgan al laurel su propiedad principal: facilitar las digestiones, así como prevenir la acidez y reducir los gases presentes en el conducto digestivo y que tantas molestias ocasionan.

Estos mismos principios activos también tienen la propiedad de mejorar y estimular el apetito por lo que, en ciertos tratamientos de fitoterapia destinados a personas que necesitan ganar peso, se recomiendan las infusiones de laurel antes de las comidas principales.

Además de esto, el laurel tiene efectos bactericidas, antisépticos, expectorantes y antiinflamatorios por lo que está recomendado para las afecciones del aparato respiratorio como, por ejemplo, gripe, faringitis o bronquitis. Esta planta también es beneficiosa para los riñones porque es diurética y sudorífera, favorece la eliminación de líquido, por lo que es frecuente su uso en dietas de adelgazamiento.

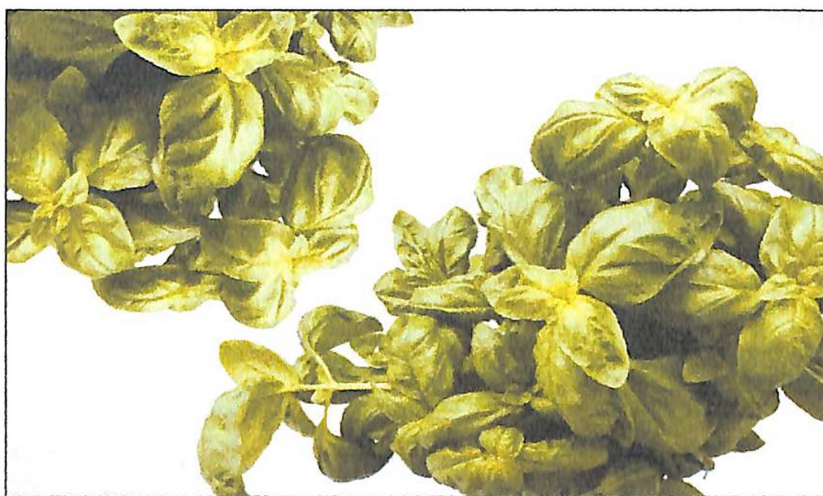
Pero además, a través de dicha eliminación de líquidos no sólo se puede eliminar toxinas sino que reducimos la presencia del ácido úrico, por lo que el

laurel resulta beneficioso para aquellas personas con problemas circulatorios, o bien para las que padecen gota o enfermedades hepáticas.

También puede usarse de forma tópica para regenerar la epidermis o para tratar ciertas afecciones de la piel causadas por hongos, así como para contusiones, quemaduras, úlceras, abscesos o acné.

El laurel es utilizado también en la regulación del flujo menstrual, sean estos abundantes o escasos. Como estimulante se emplea en casos de fatiga y para reactivar el tono muscular También en las afecciones bucales, en la reducción del stress y la ansiedad, también es recomendado como antirreumático y beneficiosos en la arteriosclerosis

La albahaca



Fuente: wwwcosmetologíaaplicada.com.2018

A pesar de su pequeño tamaño la albahaca oriunda de la India y Asia es una planta aromática que podríamos catalogar como inmensa por sus diversos beneficios. Desde la antigüedad se la ha usado con múltiples fines, culinarios la mayoría de ellos.

Propiedades

- Digestiva
- Antioxidante
- Sedante
- Antiespasmódica
- Bacteriana
- Antiséptica

Beneficios

Este champú que combina Romero, Laurel, Albahaca, Zábila, Manzanilla, Cayena, etc. Es ideal para la caída del cabello, elimina la caspa además es antiséptico y anti bacterial contiene vitamina C, A, B₁, fortalece el cuero cabelludo, estimula la sudoración, proporciona brillo y vigor, hidrata y aromatiza el cabello, es un champú biodegradable.

Ingredientes:

PRODUCTO:	CANTIDAD:
Aceite de Coco	20%
Ácido Oleico	15%
Amina de Coco	15%
Agua	
Plantas	25%
Alcohol Etílico al 90%	
Genapol y Sal	25%
Total de Producto	100%

Preparación:

- a) Juntamos todas las plantas en un envase y le agregamos una solución de alcohol hasta cubrir todas las plantas, calentar a una temperatura no mayor de 70° C., luego dejar reposar por 24 horas.
- b) Se calienta el ácido oleico a una temperatura aproximada 70°C.
- c) Se agrega lentamente el aceite de coco agitando al mismo tiempo.
- d) Luego a una temperatura 50° C, agregar la trietanolamina de coco o amina de coco.
- e) Dejar reposar por tres minutos.
- f) Agregamos la solución de extractos de plantas paulatinamente pasándola a través de un filtro.
- g) Agregar el genapol, hasta darle cremosidad a la sustancia (el champú) ir agitando a medida que se va agregando.
- h) Es opcional agregar esencias y fragancias de cinco a diez gotas por litro y medio del producto.

MATERIALES Y HERRAMIENTAS A UTILIZAR

- Aceite de coco
- Sal
- Genapol
- Laurel
- Sabila
- Manzanilla
- Romero
- Cayena
- Albahaca
- Trietanolamina de Coco
- Ácido oleico
- Alcohol
- Vaso de precipitado

- Plancha de calentamiento
 - Pipeta
 - Embudo de decantación
 - Termómetro
 - Papel de filtro
 - Embudo
 - Removedor de vidrio
 - Envases de vidrio (muestras)
 - Bata de laboratorio
 - Envases de plástico
 - Cilindro graduado
- **Procedimiento para la elaboración del champú:**

(Practica productiva en el Laboratorio del Instituto Técnico Superior Berlin)

- 1.- Al entrar al laboratorio nos colocarnos las batas
- 2.- Preparar la mesa de trabajo con todos los materiales y herramientas.
- 3.- Tener la extracción de plantas preferiblemente ya filtrado en un vaso precipitado.
- 4.- Conectar la planta de calentamiento y girar la perilla hasta 70 ° u el 80 ° C.
- 5.- Colocar el vaso precipitado con el ácido oleico, esperar que caliente
- 6.- Agregar paulatinamente el aceite de coco, remover al mismo tiempo, bajar la temperatura para evitar que hierva.

- 7.- Tomar la temperatura con el termómetro al llegar a 50°C o menos, agregar la trietanolamina de coco, seguir removiendo.
- 8.- Dejar reposar por varios minutos (hasta tomar la temperatura ambiente)
- 9.- Agregar poco a poco el extracto de solución de las plantas, (un poco más de la mitad de la solución básica)
- 10.- Agitar a medida que agregamos la solución
- 11.- Agregar el genapol, agitar y agregar la sal, seguir removiendo hasta conseguir la cremosidad deseada.
- 12.- Agitar y dejar reposar
- 13.- Probar el producto final en la cabellera
- 14.- Envasar el producto (Champú) (ver anexo 1)

Descripción de las vitaminas que benefician la fabricación de champú casero.

VITAMINA C

La vitamina C es la encargada de sintetizar el colágeno, un componente importante para los vasos sanguíneos, los tendones, los ligamentos y los huesos. También sintetiza el neurotransmisor norepinefrina, la carnitina -importante para el transporte de grasa a las células-, y está implicada en el metabolismo del colesterol a ácidos biliares. Por si fuera poco, la vitamina C es un antioxidante y es capaz de regenerar otros antioxidantes como la vitamina E.

La vitamina C es la mejor medicina para el sistema inmune, ya que está ampliamente demostrado que aumenta la producción de leucocitos -células

blancas-. De esta forma, nuestro cuerpo reacciona mejor a los ataques externos, limitando la posibilidad de enfermarnos.

Además, la vitamina C promueve la vasodilatación y evita la coagulación, ayudando a las personas con arteroesclerosis, hipertensión y disminuyendo las posibilidades de un ataque al corazón. Sus propiedades antioxidantes pueden mejorar y prevenir los síntomas de diabetes, producida por un aumento del estrés oxidativo.

Consumir dosis altas de vitamina C permite mejorar la esperanza de vida y la calidad en pacientes con cáncer, siendo especialmente significativa la administración por vía intravenosa. La vitamina C también es fundamental para la belleza de la piel combate el eczema y la psoriasis, ayuda a mejorar la anemia es recomendable consumir el hierro con un jugo de naranja, por ejemplo-, mejora la calidad de vida de personas con asma y alergia, e incluso algunos dicen que puede mejorar la fertilidad masculina y mejora los síntomas de la menopausia en las mujeres.

VITAMINA E

La Vitamina E, llamada también tocoferol, es una vitamina liposoluble que se disuelve en la grasa y resulta esencial para el organismo dado que es un antioxidante que ayuda a proteger los ácidos grasos. Además, preserva al organismo de la formación de moléculas tóxicas resultantes del metabolismo normal, como las que ingresan por las vías respiratorias o bucales.

La Vitamina E se encuentra principalmente en la yema de huevo, los aceites vegetales germinales (soja, cacahuate, arroz, algodón y coco), los vegetales de hojas verdes, los cereales y panes integrales. Debido a que la mayoría de las fuentes alimenticias de la vitamina E son alimentos que no se consumen en grandes cantidades, un nivel terapéutico de vitamina E puede adquirirse sólo mediante el consumo de suplementos naturales, efectivos y seguro.

La Vitamina E es considerada eficaz para tratar:

- Deficiencia de vitamina E
- Disminuir la posibilidad de muerte a causa del cáncer de vejiga
- Enfermedad de Alzheimer
- Artritis reumática
- Síndrome premenstrual
- Reducir los síntomas de la enfermedad de Huntington
- Degeneración macular senil
- Infertilidad masculina
- Prevención de la enfermedad de Parkinson
- Beta talasemia
- Prevención de la demencia en la vejez
- Granuloma anular
- Mejorar la visión en personas con uveítis
- Mejorar las quemaduras de sol
- Aliviar los ojos después de una cirugía
- Mejorar el rendimiento físico y la fuerza en personas de edad avanzada
- Infecciones pulmonares en personas de edad avanzada
- Enfermedades del corazón
- Hipertensión
- Cáncer de próstata. Los resultados de las investigaciones son contradictorios
- Heridas en la boca de fumadores
- Mejorar las cicatrices después de una cirugía
- Cáncer del colon y de recto
- Síndrome de fatiga crónica (SFC)
- Cáncer de piel

Precauciones

- La vitamina E es probablemente segura para la mayoría de las personas sanas cuando la toman por vía oral o la aplican sobre la piel
- Si sufre de alguna enfermedad del corazón o diabetes no tome dosis más altas de 400 IU/día
- Hay información contradictoria sobre el uso de la vitamina E en la prevención del cáncer de próstata
- Altas dosis de Vitamina E pueden producir: náuseas, diarrea, dolor de estómago, fatiga, debilidad, dolor de cabeza, visión borrosa, comezón, hematomas y pérdida de sangre
- La vitamina E podría empeorar los problemas de coagulación en personas cuyos niveles de vitamina K son muy bajos
- La vitamina E podría empeorar los trastornos hemorrágicos
- Deje de tomar vitamina E por lo menos 2 semanas antes de someterse a un procedimiento quirúrgico
- La vitamina E podría aumentar los efectos y efectos secundarios de la ciclosporina

- VITAMINA A

La vitamina A, es uno de los mejores nutrientes que pueden llegar a consumirse para alcanzar un bienestar en el organismo. Esta que se compone de retinoides y caratenoides; (forma activa e inactiva), se encarga de optimizar por completo la función celular junto con su sistema inmunitario, aumentando así las defensas y evitando el contagio de virus, infecciones o enfermedades de alto riesgo.

Beneficios de la vitamina A

Más allá de dichos beneficios, la vitamina A resulta útil para ralentizar el proceso de oxidación en los tejidos, huesos, articulaciones y piel. Así mismo influye de manera positiva en la condición de la visión; erradicando riesgos de

cataratas, pérdida macular o glaucomas, y no solo eso, sino que a su vez, impide la activación de células cancerígenas en el área de la boca, estomago, pulmones y sistema sanguíneo. Por otra parte, mejora la capacidad de audición, neutralizando una esclerosis por parte de los radicales libres, y fomenta el crecimiento del cabello y uñas; tras fomentar una alta producción de colágeno.

Propiedades

Este compuesto vitamínico, es totalmente liposoluble (no se excreta por la orina) y se conoce por el nombre de retinol; cual al oxidarse produce ácido retinoico y da vida a su efecto calmante y medicinal.

- **Dosis de vitamina A necesarias diarias**

La dosis recomendada de vitamina A, depende de la edad de la persona, y su consumo promedio debe alcanzar un 100 % de su valor diario (VDI, para que en el cuerpo existan suficientes equivalentes de retinol (ERI por día. Una dieta variada con 900 mcg de vitamina A, por ejemplo, aporta entre 3,000 y 36,000 unidades internacionales (UI).

Estos microgramos solubles en grasas o aceites (liposoluble), que son esenciales para el desarrollo y funciones del cuerpo humano, varían entre 700 y 900 microgramos (mcg) por día para la ingesta en un adolescente; mientras que para las mujeres que están amamantando el consumo es de 1,200 a 1,300 microgramos (mcg) por día. Por otra parte, para bebés y niños menores de 14 años de edad, los valores recomendados son más bajos.

- **Vitamina A deficiencia consecuencias**

La deficiencia de vitamina A en el organismo, afecta el sistema inmunológico y aumenta la posibilidad de contraer malaria, sarampión y diarrea. No obstante, su síntoma más habitual de carencia genera la enfermedad ocular llamada xeroftalmia, una incapacidad visual que no permite al ojo producir pigmentos

para que las células foto receptoras de la retina funcionen correctamente. Por otra parte su insuficiencia, provoca que los ojos no puedan producir suficiente humedad para que se mantengan debidamente lubricados, y no se nutra de sus propios elementos, incluyendo la córnea. En mujeres embarazadas, la falta de vitamina A puede causar ceguera nocturna y contribuir a una mortalidad materna.

Vitamina A para la piel

Esta vitamina, debido a su contenido de grasa o aceite, es recomendable para mantener la piel lozana, y estable en belleza, sin síntomas de resquebrajamiento, envejecimiento o acné, pues a diferencia de otras, el complejo A corrige desde adentro hacia afuera el problema, atendiendo de manera directa las enfermedades que puedan producirse sobre el manto cutáneo.

- **Vitamina A para el Cabello**

Sus propiedades son eficientes para mantener la buena salud del cabello, debido a su contenido de antioxidantes que hidratan el cuero cabelludo y previenen que este se reseque, manteniéndolo fuerte y grueso, además de combatir los radicales libres que producen el exceso de grasa o suciedad, que en muchos casos se transforma en caspa. Asimismo, resulta importante para darle brillo y fortaleza, reduciendo su caída, y la presentación de anomalías como la alopecia o calvicie del punto.

5.9 RECURSOS

5.9.1 Humanos

Entre los recursos humanos se tiene a los docentes y estudiantes del Instituto Técnico Superior Berlín

5.9.2 Materiales

Los materiales son bibliográficos.

5.9.3 Didácticos

Entre los materiales didácticos las recetas elaboradas en base a experiencias prácticas en la elaboración de champús naturales.

5.10 PRESUPUESTO

El presupuesto está en función de la cantidad de las frutas y yerbas que pueda comprar el Instituto Berlín y de acuerdo a la cancelación de sus docentes que realicen por hora académica como montos se reserva al Instituto Berlín.

5.11 CRONOGRAMA

ACTIVIDAD/ MESES	GESTIÓN 2018						
	MESES						
	Febr.	Marzo	Abril	Mayo	junio	Julio	Agost
PREPARACIÓN DE ACTIVIDADES	X						
DIAGNÓSTICO DEL PROYECTO		X					
CONCEPTUALIZACIÓN Y ACTIVIDADES DE ACERCAMIENTO TEÓRICO			X				
APLICACIÓN DE LAS RECETAS				X	X	X	
ANÁLISIS DE LOS PORMENORES DEL PROYECTO				X			
EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES					X	X	
VENTA DE LOS PRODUCTOS							X

Fuente: Elaboración propia, 2018

5.12. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación será constante realizada por la investigadora, que procesualmente ira midiendo si se cumplen o no los objetivos planteados para el desarrollo del proyecto. Con la evaluación se determinará las actividades realizadas, especificar su grado de ajuste a lo previsto en la programación y estimar su contribución al logro de los objetivos, identificando posibles mejoras.

5.13. FACTIBILIDAD Y VIABILIDAD

La propuesta como proyecto es factible por la necesidad de aportar al Instituto Berlín a Cosmetología un Recetario para elaborar Champús con productos Naturales y caseros, y las estudiantes puedan realizar productos para la venta en la zona de la Ceja de El Alto.

Según el Diccionario de la Real Academia Española, la Factibilidad es la "cualidad o condición de factible". Factible: "que se puede hacer". Y es Viable porque se tiene la aceptación de la Directora del Instituto Berlín para la incorporación a las actividades del Recetario de Champús

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

Al concluir un proceso sistemático de investigación y practica productiva educativa se concluye que es posible elaborar los diversos champús y su posterior sistematización se logró que se abra la mente a nuevas ideas y opciones que se pueda usar en el futuro en el ámbito de la creación de champús ecológicos que no dañen el medio ambiente y la salud, sobretodo, así con todos los procesos de investigación y practica realizados se puede afirmar que el objetivo planteado fue logrado satisfactoriamente dando iniciativa para otros proyectos en el futuro como el de la fabricación de un acondicionador.

El haber logrado realizar los diversos champuses permitió un ahorro en la economía familiar, además de personalizar y tener un champú para cada integrante de la familia, de acuerdo a las características propias de cada cabello.

En cuanto al cumplimiento del objetivo general y de todo el proceso de investigación centrado formación técnica productiva en el área de cosmetología en todo el trabajo se alcanzó no solo recuperar los referentes teóricos respecto al tema enfocado al problema con las acciones formativa s realizadas se logró fomentar la educación productiva, esto se concluye por el alto interés y las practicas realizadas en el laboratorio del Instituto Técnico Superior Berlín donde a través de la elaboración de Champús (en base a plantas naturales), puesto que de forma procesual se fue ampliando los conocimientos en el fortalecimiento y enriquecimiento del cabello en las participantes de la carrera de Cosmetología del Instituto Técnico Superior Berlín.

Tomando en cuenta los Objetivos Específicos las conclusiones que se pueden establecer responden a valiosos aspectos que aportan al fortalecimiento de las habilidades y destrezas (competencias) en el área de cosmetología (estética) en la Especialidad de preparación de champús así se concluye que:

Las expectativas y aspiraciones de las y los estudiantes en partículas de la damas que se encuentran cursando la carrera de cosmetología revelaron que el grado de conocimiento que presentan las estudiantes no fue muy profundo en la elaboración de champús naturales sin embargo a medida que se profundizaba la investigación llega a ser parte del proyecto como propuesta planteada sirvió bastante para fortalecer la formación técnica productiva en el proceso de aprendizaje hasta la elaboración de las diferentes recetas de champú naturales se convencieron de que esta especialidad les servirá de mucho a la hora de desempeñarse en el ámbito laborar en los eventos de estilismo salones de belleza y otros ámbitos de la cosmetología de alta demanda de servicios en la ciudad de El Alto.

Respecto al cumplimiento de los objetivos específicos se puede concluir que se ha logrado hacer una diferenciación en la elaboración de los productos del ámbito de la cosmética esto ayudo a distinguir diferentes procesos teóricos Y prácticos en cuanto a la utilización de ingredientes naturales incluso queda claro lo delicado de utilizar productos químicos y las ventajas de los champús naturales y este conocimiento permite llegar a sistematizar un conjunto de recetas caseras recopiladas en un recetario para la recuperación de los saberes y conocimientos propios.

Asimismo se ha logrado detallar los pasos que se sigue para la elaboración de los champús con productos naturales evaluando el proceso educativo productivo habiendo seleccionado una serie de preparados de champús con elementos naturales los cuales tienen grandes beneficios para el cuero cabelludo y sin duda para las estudiantes de la carrera de cosmetología significa llegar a un aprendizaje significativo y productivo para su futuro desempeño profesional en el ámbito de la cosmética (estética y belleza integral).

Todos los aspectos que se han investigado y se han profundizado en el presente trabajo nos ha llevado a obtener un producto que se presenta como una propuesta fruto de la investigación teórica y práctica en el ámbito de la educación técnica profesional en el Instituto Técnico Superior Berlin ya que al confeccionar un recetario de elaboración de champú con productos naturales este material que incluso puede llegar a difundirse con derechos de autor resulta ser una herramienta muy favorable para la formación de las y los estudiantes que cursan estudios en la carrera de cosmetología llegando a especializarse en la elaboración de champús naturales como resultado prospectivo de la investigación.

6.2.RECOMENDACIONES

Las recomendaciones que se hacen al momento de concluir el presente documento son las siguientes:

-A las autoridades se les recomienda tomar en cuenta todos los detalles y aportes que se realiza en el presente trabajo de investigación el mismo que sin duda es una parte educativo para la formación de los/las nuevos profesionales técnicos en el ámbito de la cosmetología y la belleza integral.

-A las y los estudiantes de la carrera de cosmetología recomendar que en este trabajo contrataran una valioso documentos con características teórica y sobre todo muestras de prácticas productivas para que puedan realizar champús naturales recordando que es importante que cuando se aplique el champú mantener en la cabeza unos minutos antes de enjuagar con bastante agua, esta no debe ser muy caliente. En conclusión se puede indicar que el realizar champú casero significa cuidar el medio ambiente y mantener saludable el cuero cabelludo ya que los quimicos que podemos introducir ocasionan la pérdida temprana del cabello.

-Los interesados y público en general se recomienda participar de este tipo de propuestas en el ámbito de la producción y comercialización de champús naturales ya que al ser un producto económico, la comercialización del mismo será factible y beneficiará a la población de la ciudad del Alto a quien va dirigido el proyecto es muy factible de poderlo replicar o profundizar para que las y los estudiantes de Cosmetología mejorar sus proceso de enseñanza aprendizaje facilitando su participación en el ámbito económico predictivo en la especialidad de preparación de champús naturales.

BIBLIOGRAFÍA

- Arch. Berlin (2017), Historial del Instituto Técnico Superior Berlin, Ed. Dirección académica, El Alto –La Paz, Bolivia
- BID, Didáctico. Argues (2000), Profesionalización en la Educación Técnica Latinoamericana, , p. 1–16. G.D., Ed. Hiscox y A.A., San José, Costa Rica
- Bisnes (2016), Elaboración de Cremas, Champus, Geles y Jabones. Manual
- Bonilla Castro, E. y Rodriguez (1997), investigación y metodologías científicas, S/L.
- Bounocore (1980), métodos y técnicas de investigación: Fuentes de investigación Social, Ed. Latina, S/L.
- Connie Diekman (2009), Revista Científica, Ed. Asociación Dietética Americana (ADA)
- Galache (2009), El Mundo de la estética y la cosmetología, Ed. Narces, Venezuela
- Gay Aquiles (1995), Antología de la Educación Técnica, Ministerio de Educación y trabajo, México
- Guiden (1994), Manual de Investigación Etnográfica, Ed. Latinas, S/L
- Hernández Sampieri y otros (2005), Metodología de la Investigación científica, ed. MC Graw Hill, México

- INA, (2017), Instituto Nacional Argentino de Investigación Sobre Recursos Bióticos, Argentina
- Laura, E. (2011), El Gran Laboratorio de la Naturaleza. Ed. Santiago de Chile, Chile
- Ley 070 (2010), Avelino Siñani – Elizardo Pérez – Compendio de Educación técnica tecnología productiva, Ed. Min Educ. La Paz – Bolivia
- Ministerio de Educación – MIN. EDUC. (2010), Planes y Programas de la Educación Técnica Tecnología Productiva para Institutos Técnicos en Bolivia, Sistema de Educación Alternativa y Especial (SEAE), La Paz
- Pfeiffer (1999), Terapias Naturales "Plantas Medicinales" Ediciones Latinoamericanas Rayos de Luz, Santa Fe de Bogotá, D.C. – Colombia
- Rocha (2015), Herbolario Tropical Una Manera Sencilla de Vivir Mejor" Editorial Texto Caracas – Venezuela
- Sánchez J. (1994), Prácticas de Recetas Industriales y Fórmulas Domésticas", Ediciones G. Gili, S.A. de C.V., México
- Poupeau (2010), Historia de la Ciudad de El Alto, Ed. Min de desarrollo humano, La Paz
- Tamayo y Tamayo M. (1990), metodología de la investigación, S/E, S/L.
- Tesauo OIT en CINTERFOR,(2001). Manuel de elaboración de módulos Técnicos, Ed. Santiago, Chile

- Villar (2017), Cosmetología Aplicada para la Educación Técnica, Ed. Mérida, México
- Zamora Arpeche Manuel (2012), Elaboración de Cremas, Champús, Geles y Jabones. Manual Técnico de Cosmetología, Ed. Siem, Argentina

Páginas web consultadas disponibles en:

- www.bellezamoda.com/12/9/ 2018
- www.lne.go.bo 13/9/2018
- [www.cosmetología aplicada.com](http://www.cosmetología_aplicada.com).2018
- [wwwJournal of Agricultural and Food Chemistry](http://www.Journal of Agricultural and Food Chemistry).

ANEXOS

Anexo 1

INSTRUMENTOS UTILIZADOS

ENCUESTA PARA EL DIAGNÓSTICO

Nota: Agradecemos SI,J participación en el presente diagnóstico, que tiene el objetivo de conocer su opinión respecto a las siguientes preguntas, Agradecemos su información que será confidencial para motivos de investigación educativa

1. ¿Usted conoce sobre Cosmetología?

R.-

2. ¿Usted tiene conocimiento sobre la elaboración de champús Naturales?

R.-

3. ¿Cree usted que se puede vender Champús naturales en la Ceja de El Alto?

R.-

4. ¿Tiene conocimientos sobre las propiedades de algunas plantas medicinales?

R.-

5. ¿Conoce usted sobre recetarios de champús?

R.-

6. ¿Usted cree que un cosmetólogo debe saber preparar champús con productos naturales?

R.-

7. ¿Según su opinion cree que en la ciudad de El Alto se necesita Centros de Cosmetología?

R.-

8. ¿El proyecto de recetas de champús apoya a la educación productiva?

R.-

9. ¿En el caso que usted sea cosmetóloga y elabora champús a través de un recetario este se convertiría en un ingreso económico para usted?

R.-

10 ¿El cuidado del cabello es una necesidad básica?

INSTRUMENTO FICHA DE OBSERVACIÓN

Observación del logro o no logro respecto al Plan de acción de la Propuesta

OBJETIVO GENERAL: Elaborar un recetario de champús naturales, incorporando materiales caseros y plantas medicinales, para el área de Cosmetología del Instituto Técnico Superior Berlín de la ciudad de El Alto.	
TAREAS ESPECIFICAS	Observación registro de las actividades sobre el logro o no logro de la elaboración de champús naturales
a) Realizar un diagnóstico del cabello y preparar su tratamiento b) Analizar el tratamiento natural o con productos naturales c) Adecuar los equipos ambientes con higiene absoluto y seleccionar productos d) Verificar posibles alergias y reacciones de la persona antes utilizar el champú tipo de cabello e) Aprobar o cancelar el procedimiento en la elaboración del Champú	
a) en la práctica seleccionar productos a utilizar principalmente recomendara los clientes elementos naturales y no químicos b) Aplicar el producto para rehabilitar el cabello aportando brillo, suavidad, proteínas elasticidad e hidratación al cabello c) Nuevamente Verificar materiales y productos listos	

para el tratamiento el procedimiento	
a) Aplicar el procedimiento de elaboración de Champú según la información y técnicas de cosmetología natural b) Proceder paso a paso con la aplicación de las técnicas de elaboración de champú cuidado y reparación del cabello c) Realizar el proceso de técnico del champú natural para nutrir y eliminar los daños sufridos por decoloraciones, friz, desrizos, tintes etc.	
a) Comunicarse con las estudiantes para resolver dudas sobre la elaboración de champú natural c) Sugerir recetas de champús naturales para un tratamiento natural para evitar la caída del cabello d) Analizan el procedimiento e) Aplican el producto de tratamiento capilar f) Aplicar tratamientos necesarios para evitar los daños al cabello y su caída g) Finalizar el trabajo sistematizando un recetario para la carrera de cosmetología	

Anexo 2

FOTOGRAFÍAS DEL TRABAJO DE CAMPO

Se muestra el trabajo de elaboración del Champú con elementos naturales hasta la obtención del recetario



Fuente propia, 2018

En la fotografía se observa la atención que ponen las estudiantes ante la preparación del champús con elementos naturales



Fuente propia, 2018

La expectativa de las estudiantes de cosmetología ante la intervención de la investigadora Carmen Clavijo



Fuente propia, 2018

La preparación de champú paso a paso



Fuente propia, 2018



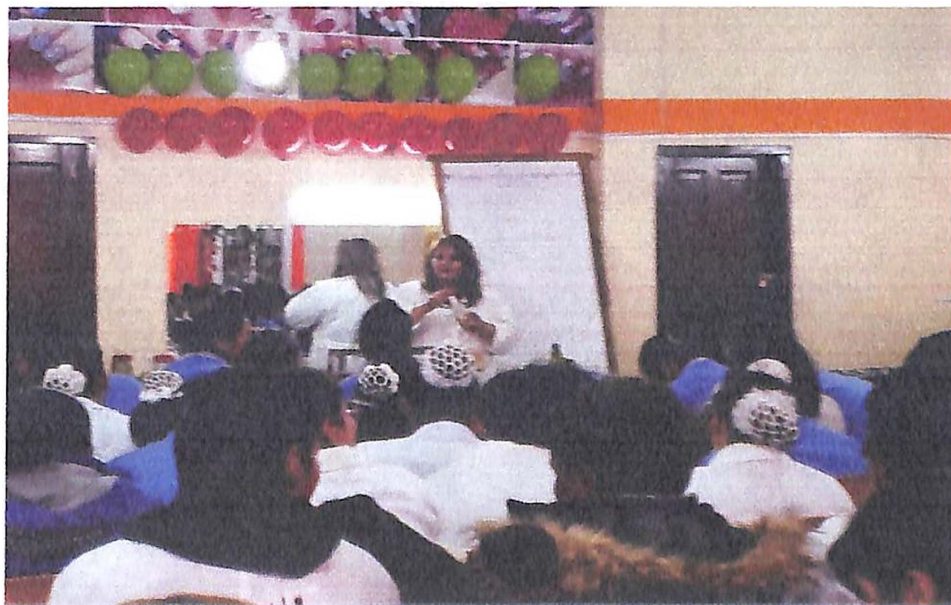
Fuente propia, 2018

Procedimiento en la elaboración del champú por la investigadora Carmen Clavijo



Fuente propia, 2018

El recetario en construcción mediante la participación de la investigadora dirigiéndose ante las estudiantes de la carrera de cosmetología



Segunda práctica en la elaboración de champús natural para la concreción del recetario como aporte a la educación técnica



Fuente propia, 2018

Finalización de la elaboración de los productos para luego plasmar el recetario como aporte intangible



Fuente propia, 2018

ANEXO 3. FOTOGRAFÍAS DEL RECETARIO TERMINADO



AGRADECIMIENTO

Este trabajo de tesis está dedicado con mucho cariño a mi amada familia, mi esposo Erasmo, mis hijos e hijas: Erlan, Erik, Grace, Yamir y mis queridos nietos y nietas que en todo momento fueron la motivación y apoyo para culminar con mis estudios superiores.

DEDICATORIA

A Dios por guiarme en los caminos de la vida y el emprendimiento.

A la Universidad La Salle y a todas las Autoridades Superiores.

A mi Tutora MSc. Maria Esther Carrasco U por su apoyo y guía en Proyecto de Grado.

A mis docentes de la Carrera de Educación y a todos los y las compañeros de estudio por acompañarme en la vida universitaria.



RECETARIO DE ELABORACIÓN DE CHAMPÚ

CARMEN ROSA CLAVIJO DE PAZ

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo recetario de champús naturales engloba los saberes enfocados a la educación técnica y la elaboración de preparados para el área de belleza integral. Este orientado a resolver las dificultades que se tiene acerca del uso de champús comerciales aspecto que sumado al stress de jóvenes y personas adultas, se ha convertido en un problema del diario vivir. Estos problemas se deben a distintos factores, específicamente se apunta a causas vinculadas con la contaminación ambiental ante los casos de personas que requieren del lavado de su cabello de manera continua.

En esta problemática se evidencia que los champús se encuentran sin duda alguna entre los más utilizados dentro de la familia y el campo de la formación en el área técnica de la cosmetología y a belleza integral para realizar el aseo personal y tratamiento de cuidado del cabello es así que a gran mayoría de personas al utilizar un champú u

otras variedades de estos productos, lo que buscan es mejorar las condiciones del cuero cabelludo y mantener un cabello saludable y brillante generando una sensación de bienestar en la persona.

Sin embargo muchas veces no se toma en cuenta lo perjudicial que puede ser la aplicación de ciertos champús con alto contenido químico ya que contienen un gran número de químicos nocivos que forman parte de su composición donde la población desconoce sus efectos nocivos a su aplicación capilar donde algunos productos pueden ser buenos para unos y malos para otros.

En este trabajo lo que se quiere es dar a conocer los casos a seguir en la elaboración de un champú a base de plantas naturales, siguiendo un proceso sistematizado hasta la elaboración de un recetario de alta aplicabilidad utilizada en la formación de estudiantes que cursan la Carrera Técnica de

RECETARIO DE ELABORACIÓN DE CHAMPÚ

CARMEN ROSA CLAVIJO DE PAZ

Cosmetología, desde el planteamiento del problema hasta las conclusiones de los experimentos efectuados, para obtener champús caseros totalmente saludables que será un aporte educativo y formativo dentro del Área de Cosmetología en el Instituto Técnico Superior Berlin de la Ciudad de El Alto.

En el ámbito educativo dentro de la carrera mencionada en realizar un proceso formativo técnico para los y las estudiantes del área cosmetológica formadora y empleara a vista productiva laboral de los mismos reconocen sin lugar a dudas que el cuero cabelludo al ser mejor tratado y al utilizarse un champú natural sin el uso de

químicos perjudiciales que llevan los champús comerciales.

Esto les permitirá el desarrollo de competencias técnicas mejorando la creatividad al momento de hacer prácticas pre profesionales en las clases talleres y seminarios en el instituto, personizando las necesidades de profesionalización y de la familia ya que no será uno solo sino que se dará la oportunidad de tener un tipo de champú natural para cada persona familiar de acuerdo al cabello que tengan llegando a mejorar no solo las condiciones capilares y sino también aportando a la economía favoreciendo el vivir bien.



CARMEN CLAVIJO DE PAZ
TÉCNICO SUPERIOR EN COSMETOLOGÍA
Y BELLEZA INTEGRAL

MARCO REFERENCIAL DEL "INSTITUTO TÉCNICO SUPERIOR "BERLIN".

VISION Y MISION INSTITUCIONAL

VISION

- Ser una institución académica de formación técnica tecnológica líder en la formación técnica que brinde una enseñanza de calidad para jóvenes emprendedores que busquen ejercer una profesión técnica tecnológica con responsabilidad y compromiso sociocomunitarios.



ITSB Avenida Raúl Salinas galería Concepción Nro. 23 segundo piso

MISION

- emanecer en el liderazgo de formación educativa técnica tecnológica a nivel nacional y local nutriendo al mercado laboral boliviano de profesionales competentes competitivos y sociocomunitarios en el ámbito de la experiencia y con alto sentido ético para alcanzar logros interinstitucionales.

En cuanto a los referentes históricos de la institución la fundación del INSTITUTO TECNICO SUPERIOR "BERLIN", se constituye en una respuesta innegable a la necesidad ciudadana especialmente joven tanto de la ciudad de El Alto, como de la ciudad de La Paz. (COP, Berlin 2017, pag. 9), donde lamentablemente no se cuenta con suficientes opciones en cuanto a los

centros de formación técnica adecuados una similar situación se presenta en una de sus unidades académicas en la ciudad de La Paz.

Esta prestigiosa casa de estudios fue fundada como Instituto Superior Técnico Académico Profesional "Berlin" por un grupo de profesionales multidisciplinarios a la cabeza de la Gerente Propietaria Sra. Carmen Rosa Clavijo de Paz, iniciando legalmente sus funciones mediante Resolución Ministerial N° 670 de fecha 2 de julio de 1991 con el nombre oficial social de Instituto Técnico de Belleza Integral "BERLIN", además cabe manifestar que se obtuvieron diferentes resoluciones ministeriales como Resolución Secretarial N° 547 de

fecha 04 de agosto de 1997, Resolución Ministerial N° 13501 de fecha 04 de julio de 2001 entre otras (COP, Berlin 2017, pag. 9).

Además la institución cuenta con características de un adecuado equipamiento para formar un buen recurso humano en esta Carrera de belleza integral y cosmología, ofreciendo una profesión con y de servicio social digna a aquellas personas que tengan la convicción y compromiso social y de servicio en bien de la sociedad, dado los resultados de los estudios de mercado realizado en la región, se llegó a la conclusión de la necesidad de contar con una institución adecuada para la formación técnica científica en esta carrera.

Referencia de los Recursos Humanos (Talentos humanos)

Respecto a los recursos humanos formadores, cabe señalar que cuenta con un plantel docente tanto de planta como a contrato, debidamente calificados con el objeto de mejorar y garantizar la calidad de enseñanza en el sistema de formación.

Referencias económicas y técnicas del contexto

Según **El Alto** (2010) El Alto es una ciudad y municipio boliviano, ubicado en la Provincia Muro del departamento de La Paz, situada al oeste de Bolivia en la meseta altiplánica. Fundada como entidad política independiente en 1986, es una de las ciudades más jóvenes de Bolivia. Forma parte de Área metropolitana de La Paz, que unida a la ciudad de La Paz, pasa a convertirse en la urbe metropolitana más grande de Bolivia. Es también la segunda ciudad más poblada de Bolivia y una de las ciudades urbanas con más rápido crecimiento económico del país.

Esta urbe se encuentra a una altura promedio de 4150 msnm lo que la hace la segunda la ciudad más alta del mundo con más de 30 000 habitantes. Según el Censo de Población y Vivienda oficial de 2012 se ha difundido por las Revistas del Instituto Nacional de Estadística (www.inec.gov.bo) que El Alto tiene una población de 348 340 habitantes. En la ciudad se encuentra el Aeropuerto Internacional El Alto y la Fuerza Aérea Boliviana.

Posee una gran actividad comercial minorista debido a que en la ciudad existen alrededor de 5000 pequeñas y medianas empresas (fábricas y plantas de procesamiento de hidrocarburos, es también a la vez el lugar de exportación de los recursos minerales del país y materia prima procesada. El principal centro de estudios superiores es la Universidad Pública de El Alto (UPEA) fundada el año 2000 (www.inec.gov.bo)

De acuerdo con el rápido crecimiento económico, se ha convertido la ciudad de mayor asentamiento de inmigrantes de otras localidades de Bolivia, en especial de personas procedentes de áreas rurales del país provenientes principalmente de los departamentos. Además un 30% de la población es joven, entre 15 y 29 años, representando más de 250 000 personas un poco más de la mitad son mujeres.

2.2 FUNDAMENTACIÓN DEL SECRETARÍO DE ELABORACIÓN DE CHAMPÚS

El presente proyecto se fundamenta en la Ley Educativa No. 070 "Elizardo Pérez - Avelino Siles", una de las bases que la sustenta, es la Educación Productiva y Territorial que está en relación con la Constitución Política del Estado Plurinacional. En la Constitución Política del Estado el Art. 73 Parágrafo II indica: "El sistema educativo se fundamenta en una educación abierta, humanística, científica, técnica y tecnológica, productiva, territorial, técnica y práctica liberadora y revolucionaria, crítica y solidaria".

Para comprender la educación productiva de manera sencilla podemos decir que es la interacción entre conocer, trabajar y producir tanto intelectualmente como materialmente, de acuerdo a Laura

Arce, E. (2011), pag. 158: "Simón Rodríguez, en el siglo XIX, desarrolló una 'educación en los talleres': *Wabarakaka*, eje del trabajo, interés común. Posterior a este, en nuestro país, específicamente en Warisata, se desarrolló una educación comunitaria y productiva."

La educación productiva tiene como horizonte la transformación de la matriz productiva, propiciando crear valor agregado en las cosas, propiciando la conversión de los recursos naturales en productos industrializados, sobre la base del trabajo productivo y comunitario, tiene como fin apoyar la constitución del modelo de desarrollo integral y diversificado en el Estado. En este sentido es que se propone elaborar recetas para elaborar champús y posteriormente comercializarlos en el mercado, mostrando un producto con recursos naturales caseros.

Objetivo General

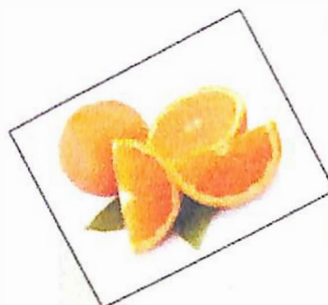
- Presentar un secretario de champús naturales, incorporando materiales caseros y plantas medicinales, para el área de Cosmología del Instituto Técnico Superior Berlin de la ciudad de El Alto.

Beneficiarios

Los beneficiarios en esta propuesta de recetario de elaboración de champús serán los docentes y estudiantes del Instituto Ferlin de área de Cosmetología.



RECETARIO PARA LA ELABORACIÓN DE CHAMPÚS CON MATERIALES NATURALES Y CASEROS



RECETARIO PARA LA ELABORACIÓN DE CHAMPÚS CON MATERIALES NATURALES Y CASEROS



CHAMPÚ DE SÁBILA Y TOMILLO



Fuente: www.biolib.org consultada con 2018

Sábila

Es una planta medicinal usada desde hace miles de años por egipcios, griegos, árabes y chinos fue usada para ungir el cuerpo de Jesús (según el evangelio de San Juan).

Crece en climas cálidos el nombre científico Aloe ~~Vulgata~~ Lam. la palabra Aloe deriva de árabe ~~aloe~~ o de hebreo hals que significa sustancia brillante o amarga. Vera deriva del ~~aloe vera~~ que significa verdadero. Pertenecen a la familia de las liliáceas del género Aloe. Es una

planta de forma ~~arborescente~~ las hojas son largas y carnosas con bordes de espinas habiéndose más pequeñas a lo largo de las hojas con una longitud de 25 cm a 50 cm y de 5 a 10 cm de ancho en la base.

Las hojas son de color verde pálido con manchas blancas en la superficie. Inflorescencia central con escapo rojo purpurno de 30 a 80 cm de largo con numerosas flores tubulares ~~campanuladas~~ y de color rojo anaranjado o amarillento tiene de 2 a 2.5 cm de longitud corola tubulosa. El estambres y ovario biculular. El fruto es capsular.

Propiedades: Al disolver la pasta o cristal de asfalta (solubilidad 15 c) contiene: Ácido 57.0%, Ácido Citrico 7.2%, ~~Mucosa~~ 5.4%, Aceite 2.0%, Acetato de Etilo 2.2%, Etanol 1.5%, Agua 1.6%, ~~Ascorbato~~ 1.8%. Aloe es uno de sus principios activos. ~~Alcaloides~~ Sodio-Potasio-Calcio-Magnesio rica en vitamina C y otras sustancias.

Su uso: Euforizante, ~~analgesico~~ carico, coagulante, cicatrizante, asna quemadura, caída de cabello, además de fortalecer el cuero cabelludo, etc.

5.6.12. Tomillo

Los beneficios del tomillo ~~Tomillo vulgaris~~ es originario del

Mediterráneo y pertenece a la familia de las Labiadas. Igual que el romero, la albahaca o la menta.

En la cocina, el tomillo se utiliza como una especia para condimentar todo tipo de platos debido al aroma y sabor de esta planta aromática. Con fines medicinales se utilizan las hojas y flores del tomillo. Podemos prepararlo en infusión de forma interna o también usar el aceite esencial de tomillo.

Propiedades medicinales del tomillo: El tomillo tiene componentes muy interesantes entre los que destacamos el aceite esencial con fenoles como timol y ~~carvacrol~~ flavonoides y ~~terpenos~~ cardenolides.

Beneficios y usos del tomillo



Fuente: www.biolib.org consultada con 2018

5.8.2 Champú de naranja, limón y pomelo para cabellos grasos

Características

La causa de la aparición del cabello graso es la producción excesiva de grasa capilar. La producción no excesiva es normal, ya que en las raíces del cabello encontramos las glándulas sebáceas las cuales provocan la secreción de una sustancia grasa que ayuda a que el pelo esté suave y saludable, protegiéndolo de la sequedad y de otros daños.

Propiedades de la planta de Naranja



Fuente: www.cosmetologia.com 2012

La naranja es un cítrico rico en vitamina C. Se trata de una fruta de color anaranjado con un sabor que varía según su variedad, entre amargo o dulce. Las naranjas son redondas y lisas, su color es vivo y brillante. Tienen un aroma muy particular y se usan en diversas recetas y zumos.

Información nutricional de la Naranja

Por cada 100 g

Calorías	55 kcal
Grasas	0.42 g
Proteínas	0.96 g
Carbohidratos	21.15 g
Azúcar	9.35 g
Fibra	4.2 g
Colesterol	0 mg

Tipos de Naranja

Existen dos tipos de naranja:

- Dulce: Para el consumo en mesa o para zumos.
- Amarga: Para el consumo de comidas y productos preparados. También muy valoradas en la industria de la cosmética.
- El naranjo dulce procede de Asia. Su cultivo se realiza en el Sur de China desde hace miles de años. Desde donde se extendió. Los árabes introdujeron el naranjo amargo en Europa por el sur de España en el siglo X. Sin embargo, el naranjo dulce no comenzó a cultivarse hasta los siglos XV-XVI.

- La fruta proviene del árbol naranjo que florece en primavera dando paso a las flores de azahar con una gran belleza, aroma y propiedades terapéuticas.

- Zumos de naranja: Medicina natural.

Las naranjas se utilizan como remedio natural para varias enfermedades como gripes y resfriados, reducen el colesterol o mejoran la circulación.

A continuación se prepara una infusión de tomillo y con unos algodones o gasas se aplica dando golpes sobre la zona del acné. El tomillo ayuda a eliminar las espinillas y los granos y a limpiar la piel. Se lo realiza una vez al día.

El aceite esencial de tomillo es estimulante. Por lo tanto, las gotitas en un quemador con agua y disfruta de su agradable olor en tu hogar. El tomillo ayuda a ser efectivo para reducir la tensión arterial.

Fortalece nuestro sistema inmunológico

- Los enjuagues o buches con la infusión de tomillo podrán aliviar afecciones bucales, aliviar la hinchazón bucal y la garganta y mejorar los problemas de sueño.
- Es una planta medicinal efectiva para los casos de asma, angitis y bronquitis.
- Incluir el aceite esencial de tomillo en la elaboración de desodorantes caseros.
- Tomar una infusión de tomillo para aliviar el dolor de garganta y la tos.
- Utiliza el aceite esencial de tomillo para limpiar el hogar de una forma natural.
- El tomillo previene la formación de gases en el tracto gastrointestinal.
- Mejora los problemas de la piel. Aplica el aceite esencial mezclado con aceite base y masajea la zona afectada.
- La infusión de tomillo mejora los trastornos lentos y pesados.
- Elimina los hongos de uñas y piel con aceite esencial de tomillo. En la ducha aplicar una gasa o bastoncillo y para la piel de la piel el aceite esencial de tomillo en un aceite base como el de almendras dulces o argemone.
- La infusión de tomillo mejora los síntomas de diarreas y gripes.

- Mejora las infecciones como uretritis, prostatitis, vaginitis, vulvitis o cistitis.

Para la candidiasis se prepara una infusión de tomillo y se aplica de forma externa mediante una ducha vaginal.

- El tomillo favorece la eliminación de mucosidad de las vías respiratorias.
- Esta planta medicinal puede usarse de forma interna y externa para la inflamación.
- Aplica el aceite esencial de tomillo con un aceite base en zonas con artritis reumática, contracturas musculares, etc. para aliviar el dolor y la inflamación y mejorar la movilidad.

El tomillo no debe usarse durante el embarazo y lactancia.

MATERIALES

- 1 litro de agua
- 1 litro de tomillo
- 1 litro de agua
- 1 litro de agua
- 1 litro de agua

PROCEDIMIENTO

- En un cazo con el litro y medio de agua y déjalo hervir.
- Cuando empiece a hervir añade las cortas de tomillo, el puñado de salvia y de tomillo tapa y deja hervir a fuego lento durante 25 minutos.
- Cuela en un cazo nuevo y agrega el alcohol de 40 grados. Mueve con una cuchara de madera hasta que el alcohol se haya disuelto.
- Retira del fuego y deja enfriar, para poder envasarlo luego.