



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

“GUIÓN DE PRÁCTICAS DE COSMETOLOGÍA”

AUTORIA CARMEN MARÍA GUTIERREZ – RAVÉ CABALLERO
TEMÁTICA PRÁCTICAS DE LABORATORIO
ETAPA SECUNDARIA POSTOBLIGATORIA

Resumen

La realización de prácticas en el módulo de Cosmetología completa la teoría y favorece el aprendizaje de los contenidos. Se presentan un conjunto de prácticas para la elaboración de cosméticos con el objetivo de compartirlas entre compañeros que pueden ser aprovechadas para módulos de otros ciclos formativos o para prácticas de química en Enseñanza Secundaria.

Palabras clave: prácticas, laboratorio, cosméticos, ingredientes, operaciones físico – químicas.

1. INTRODUCCIÓN.

A menudo nos encontramos con una serie de problemas en el laboratorio que nos imposibilitan la elaboración de cosméticos; por falta de material, reactivos, el hecho de compartir el laboratorio con la ESO, el no disponer de las horas necesarias..., etc. Sin embargo, conocemos las ventajas de realizar prácticas durante el curso ya que sirven de motivación, suponen un interés añadido al módulo, se aplica lo visto en la clase teórica, etc.

Presentamos un guión de prácticas de cosmetología pero en este caso, para evitar los problemas antes mencionados, se elaborarán cosméticos con ingredientes fáciles de encontrar como frutas, hierbas, hortalizas, ingredientes naturales que aportan principios muy efectivos para la piel o el pelo, que pueden adquirirse en supermercados, en farmacias o herbolarios, y que no requieren de un material de laboratorio excesivamente específico para su elaboración.

A pesar de las formulaciones tan sencillas de los siguientes cosméticos, en todas se podrán practicar las operaciones físico – químicas más frecuentes en la elaboración de cosméticos como son: medidas de volúmenes, determinación de la masa de sólidos, pulverización, técnicas de separación como filtración, obtención de extractos vegetales por distintos métodos como infusión o maceración, realización de mezclas, disoluciones, suspensiones, emulsiones....



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

2. GUIÓN DE PRÁCTICAS.

En todo guión de prácticas debe aparecer, en primer lugar, unas normas de funcionamiento del laboratorio para que el trabajo se realice de forma eficaz y segura. Aunque en este caso, la elaboración de estos cosméticos es sencilla y no supone ningún riesgo, es conveniente que se vayan familiarizando con ellas. Estas normas o reglas se comentaron en el artículo: *Normas del laboratorio de Cosmetología*, Revista Digital “Innovación y Experiencias Educativas”, nº 9 Agosto de 2008.

A continuación aparecería el índice de las prácticas que se van a realizar. En cada una de ellas se indican; los ingredientes necesarios, los materiales que se van a utilizar, el procedimiento, y señalaríamos también como realizaremos el envasado y su etiquetado. Podemos incluir las indicaciones o aplicaciones del producto.

En el caso de las siguientes recetas al estar elaboradas con ingredientes naturales y no tener conservantes, son cosméticos para aplicar inmediatamente después de su preparación. No se deben conservar varios días porque pierden sus propiedades. No obstante, en todos los recipientes en los que se guarden los cosméticos se exigirá una etiqueta en la que deberá aparecer el nombre del producto, los ingredientes, la fecha de elaboración y la forma de conservación.

Al final de la práctica podemos hacer una serie de actividades para comprobar el grado de entendimiento, de la manera de proceder, de la operación física – química realizada, o los efectos de los ingredientes utilizados.

2.1. Índice de las prácticas a realizar.

- 1.- Mascarilla capilar de hierbas.
- 2.- Mascarilla Capilar de miel para cabellos normales.
- 3.- Mascarilla facial anti – arrugas.
- 4.- Limpiadora para pieles mixtas.
- 5.- Tónico para cutis graso, seco y mixto.
- 6.- Aceite anti – celulítico.
- 7.- Crecepelo.
- 8.- Otras mascarillas capilares:
 - Mascarilla de aguacate y miel.
 - Mascarilla para cabellos secos.
- 9.- Mascarilla restauradora.
- 10.- Mascarilla anti – acné.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008
3. PRÁCTICAS.

Como hemos comentado anteriormente en cada práctica indicaremos exclusivamente los materiales que se van a utilizar para evitar que sobre el puesto de trabajo de los/as alumnos/as haya más materiales de los necesarios que entorpezcan o impidan la realización de la práctica.

Para evitar alargar en exceso este artículo nombraremos a continuación todos los materiales necesarios.

Como mínimo debemos disponer de: balanza, matraces aforados, probetas o vasos de precipitado, cuencos de cerámica, pipetas, embudos, vidrio de reloj, mortero, espátulas, mechero bunsen, varillas, filtros, batidora eléctrica, envases y etiquetas.

PRÁCTICA 1. MASCARILLA CAPILAR DE HIERBAS.

Ingredientes:

Hojas de romero.....3 g.
Hojas de salvia.....3 g.
Aceite de soja.....9 g.
Aceite de almendras.....9 g.
Aceite de germen de trigo...9 g.
Tween 80.....c.s.

Procedimiento:

- Mezclar el aceite de soja, el de almendras y el de germen de trigo.
- En un recipiente limpio y seco colocar las hojas de romero y salvia, a continuación se añaden los aceites procurando que cubran totalmente las hojas y se cierra herméticamente.
- Dejar macerar la mezcla en un lugar oscuro y cálido.
- A los 20 días se filtra el macerado y se le añade el Tween 80 removiendo hasta obtener un líquido claro.

PRÁCTICA 2. MASCARILLA CAPILAR DE MIEL PARA CABELLOS NORMALES.

Ingredientes:

Aceite de almendras.....20 g.
Aceite de germen de trigo.....6 g.
Miel.....3 g.
Tween 80.....3 g.

Procedimiento:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008
En un recipiente realizar la mezcla de todos los ingredientes y agitar durante tres minutos.

PRÁCTICA 3. MASCARILLA FACIAL ANTIARRUGAS.

Ingredientes:

Leche de coco.....60 ml.
Glicerina..... 6 g.
Harina de avena.....100 g.

Procedimiento:

- Calentar la leche de coco hasta que esté tibia.
- Añadir la glicerina hasta que se forme una mezcla homogénea, apartarlo entonces del calor.
- Añadir la harina de avena y mezclarlo todo bien.

Aplicación:

Aplicar sobre la cara y cuello durante 30 minutos. Utilizar agua templada para retirarla. Puede ser utilizada también para las pieles que han sufrido agresiones por exposición al sol, viento, frío, etc.

PRÁCTICA 4. LIMPIADORA PARA PIELES MIXTAS.

Ingredientes:

Suero de leche.....125 ml.
Flores secas de saúco..... 6 g.

Procedimiento:

- Calentar el suero.
- Hacer una infusión con las flores secas.
- Dejarlo en maceración durante dos horas y filtrarlo.

Conservación:

Guardar en la nevera.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

PRÁCTICA 5. TÓNICOS PARA CUTIS GRASO, SECO Y MIXTO.

Tónico para cutis graso.

Ingredientes:

Vinagre de sidra.....75 ml.
Agua destilada.....75 ml.
Hojas de menta.....125 g.

Procedimiento:

- Hervir todos los ingredientes.
- En un recipiente de cristal dejar macerar durante 5 días.
- Filtrar.

Tónico para cutis seco.

Ingredientes:

Pepino.....1 unidad.
Hammamelis.....3 g.
Agua de rosas.....3 g.

Procedimiento:

- Licuar el pepino.
- Añadir el agua de rosas y el hammamelis.

Tónico para cutis mixto.

Ingredientes:

Perejil seco.....10 g.
Romero seco.....10 g.
Agua destilada.....125 ml.

Procedimiento:

- Hervir el perejil y el romero durante 5 minutos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008
- Dejarlos en infusión durante una hora.

Aplicación:

Como todos los tónicos se utilizan después de la limpiadora y se aplican con un algodón.

Envasado:

Guardarlos en una botella hermética.

PRÁCTICA 6. ACEITE ANTICELULÍTICO.

Ingredientes:

Aceite de coco.....18 g.
Aceite de limón.....6 g.
Zumo de pomelo.....3 g.

Procedimiento:

- Mezclar bien todos los ingredientes.

Aplicación:

Aplicar en forma de masaje con movimientos circulares después de la ducha.

PRÁCTICA 7. CRECEPELO.

Procedimiento:

- Realizar una infusión de perejil.
- Dejar reposar durante 10 minutos y filtrar.

Aplicación:

Se aplica como loción en el cuero cabelludo dejándola actuar durante 30 minutos, después lavar el cabello.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

PRÁCTICA 8. OTRAS MASCARILLAS CAPILARES.

Mascarilla de aguacate y miel

Ingredientes:

Aceite de aguacate.....20 g.
Aceite de germen de trigo.....6 g.
Aceite de soja.....6 g.
Miel.....6 g.

Procedimiento:

- Mezclar todos los ingredientes bien hasta obtener una pasta cremosa.

Aplicación:

Para cabellos secos.

Mascarilla para cabellos secos:

Ingredientes:

Yema de huevo.....1 unidad.
Aceite de almendras dulces.....6 g.
Fresones naturales.....20 g.

Procedimiento:

Igual que en el caso anterior.

PRÁCTICA 9. MASCARILLAS RESTAURADORA.

Ingredientes:

Miel.....10 g.
Yema de huevo.....1 unidad.
Aceite de oliva.....10 g.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Procedimiento:

Batir la yema con el aceite y después mezclar con la miel.

Aplicación:

Se aplica con un pincel, se deja actuar durante 15 minutos y se retira con agua fría.

Indicaciones:

Para pieles cansadas y con síntomas de sequedad.

PRÁCTICA 10: MASCARILLA ANTI – ACNÉ.

Ingredientes:

Agucate maduro.....1 unidad.
Zumo de limón.....10 ml.
Zumo de naranja.....10 ml.
Zumo de melocotón.....10 ml.

Procedimiento:

- Se trituran todos los ingredientes hasta obtener una pasta fina.

Aplicación:

Se aplica sobre la piel durante 15 minutos, se retira con agua tibia.

Cuestiones:

En este apartado realizaremos una serie de preguntas que nos indiquen si se han llegado a conseguir los objetivos propuestos en las prácticas, por ejemplo:

- Indica qué materiales se deben utilizar para las medidas de volumen o de peso.
- ¿Y para homogeneizar sólidos y líquidos o sistemas sólidos – líquidos?.
- Explicar las técnicas de separación.
- ¿Qué es la extracción?.
- ¿En qué consiste la maceración?.
- ¿Qué es la infusión?.
- ¿Qué es una mezcla homogénea?.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

- ¿En qué consiste la filtración?, etc.
- Rellena el siguiente cuadro:

Aceite	Propiedades	Uso Cosmético
Aguacate		
Germen de Trigo		
Almendras dulces		
Soja		

- Una mascarilla cuyos ingredientes sean yogur, clara de huevo o arcilla mezclado con zumo de limón, vinagre de sidra, zumo de zanahoria o pepino, ¿para qué piel estaría indicada?. ¿Qué efectos tendrá sobre la piel?.
- Entre otras.

4. CONCLUSIÓN.

Estas recetas son un ejemplo sencillo de cómo elaborar cosméticos con ingredientes naturales que no resultan difíciles de encontrar, tampoco se precisa de muchos materiales específicos de laboratorio, es más, sin en un momento determinado no disponemos del laboratorio de fisicoquímica, podríamos habilitar una zona en los talleres de peluquería y estética donde realizar las prácticas, puesto que los materiales mínimos necesarios serían; un vaso de precipitado, una balanza, una espátula o varilla para mezclar y recipientes para realizar las mezclas, materiales presentes en los talleres de estos módulos. Por otra parte, estas recetas despiertan un gran interés en los alumnos y alumnas que al utilizar ingredientes fáciles de encontrar pueden realizarlas en su propia casa.

9. BIBLIOGRAFÍA.

Molpeceres, J., Aberturas, R. y Berges, L. (2005). *Cosmetología aplicada a Estética Integral*. Madrid: Videocinco.

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1679>

http://www.doymafarma.com/doyma/ctl_servlet?_p=doyma.farmacia&_c=Revista&_m=PresentaArticulo&_s=farmacia/FichaArticulo.jsp&id=13101021

Autoría

- Carmen M^a Gutierrez – Ravé Caballero.
- IES ALHADRA, Almería
- E-MAIL: carmengrc@gmail.com