



# Material de formación

## Actividad física, ocio, relajación y nutrición



Este trabajo se ha desarrollado como un trabajo conjunto de organizaciones asociadas de Alemania, España, Italia, Chipre y Finlandia dentro del proyecto «Mejora de las ofertas de FP en el sector del bienestar» (en lo sucesivo, *Skills for Wellness*, número de proyecto 2019-1-DE02 -KA202-006180). El proyecto *Skills for Wellness* tiene como objetivo equipar a los proveedores de servicios de bienestar, profesionales y centros de FP con las herramientas necesarias para evaluar y mejorar las habilidades profesionales propias y las de sus empleados.



Confederación Española de  
Centros de Enseñanza



## Agradecimientos

Nos gustaría agradecer a todos los alumnos, formadores, educadores, expertos e investigadores que han contribuido en el desarrollo de este material.



© 2021. Este trabajo está registrado bajo la licencia CC BY 4.0.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Agreement No 2019-1-DE02-KA202-006180



## Índice

INTRODUCCIÓN .....	4
Objetivo del material de formación para el sector del bienestar .....	4
Cómo usar y aplicar los materiales de formación para el sector del bienestar .....	4
Actividad física, ocio, relajación y nutrición .....	9
EJERCICIO FÍSICO .....	9
4.1 Ejercicio físico .....	11
1. Demostración: «Quemar grasa en la barriga y los brazos» .....	12
2. Juego de roles: «Ofrecer comentarios» .....	16
3. Ejercicio escrito: «Desarrollo de un programa de entrenamiento físico» .....	20
4. Juego de roles: «Dar la bienvenida a un nuevo cliente» .....	23
5. Juego de roles: «Clienta embarazada» .....	26
6. Ejercicio escrito: «Uso de máquinas de ejercicio en el gimnasio» .....	31
7. Juego de roles: «Uso de aplicaciones para entrenar en casa» .....	36
8. Ejercicio escrito: «El cuerpo humano» .....	39
9. Ejercicio escrito: «El sistema metabólico» .....	42
ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DE OCIO EN INTERIORES Y EXTERIORES .....	46
4.2 Actividades recreativas y de ocio en interiores y exteriores .....	48
1. Tarea práctica: «Actividades en interiores y al aire libre: tipos de actividades y sus beneficios» .....	49
2. Tarea práctica, juego de roles: «Selección de actividades apropiadas para el cliente» .....	54
3. Juego de roles: «Asesorar a un cliente sobre actividades en interiores o exteriores» .....	57
4. Ejercicio escrito: «Actividades para mayores» .....	70
5. Tarea práctica: «Cómo crear un curso de actividades en línea» .....	77
6. Tarea práctica: «Estiramientos en línea» .....	80
7. Tarea práctica: «Actividad interior en línea» .....	82
8. Ejercicio escrito: «Trabajar como entrenador en el campo del bienestar» .....	83
9. Ejercicio escrito: «Por qué las actividades al aire libre son buenas para ti» .....	89
10. Ejercicio escrito: «Cuando ocurre un accidente» .....	91
ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN (YOGA, MEDITACIÓN ETC.) .....	96
4.3 Actividades de relajación .....	98
1. Demostración con juego de roles: «Asanas de yoga» .....	99
2. Juego de roles: «Yoga y niños» .....	106
3. Tarea práctica: «Diseñar un programa de pilates para un cliente con una lesión» .....	109
4. Caso práctico: «Yoga y alimentación» .....	113
5. Ejercicio escrito: «Crear un estudio de yoga ecológico» .....	117

6. Caso práctico: «Distinguir entre las diferentes actividades de relajación» .....	120
7. Caso práctico: «Usar aplicaciones de yoga y pilates en casa» .....	125
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL CONTEXTO DE LA PIEL, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS ENFERMEDADES .....	129
4.4 Alimentación saludable en el contexto de la piel, la actividad física y las enfermedades .....	131
1. Caso práctico: «Patologías de la piel relacionadas con la nutrición» .....	132
2. Juego de roles: «La dieta equilibrada» .....	137
3. Caso práctico: «Los alimentos y su huella de carbono» .....	141
4. Tarea práctica: «La nutrición y el sistema inmunitario» .....	144
5. Juego de roles: «Uso de aplicaciones que combinen la nutrición y la actividad física» .....	148
6. Ejercicio escrito: «Los diferentes nutrientes y su efecto en la salud humana» .....	151
7. Caso práctico: «Nutrición saludable en diferentes tipos de clientes» .....	154

## INTRODUCCIÓN

Este documento es el resultado del trabajo conjunto de organizaciones asociadas de Alemania, España, Italia, Chipre y Finlandia y se ha realizado dentro del proyecto «Mejora de las ofertas de FP en el sector del bienestar» (en adelante, *Skills for Wellness*, Proyecto Número 2019-1 -DE02-KA202-006180). El proyecto *Skills for Wellness* tiene como objetivo equipar a los proveedores de servicios de bienestar, profesionales y centros de FP con las herramientas necesarias para evaluar y mejorar las habilidades profesionales propias y las de sus empleados.

### Objetivo del material de formación para el sector del bienestar

Los recursos de formación creados por todo el equipo de Skills for Wellness tienen una estructura modular y cubren todas las competencias profesionales necesarias, así como las habilidades transversales, para quienes trabajan en el sector del bienestar. Dichos materiales de formación se basan en los estándares ocupacionales y se han creado para ampliar y actualizar los materiales de formación existentes en el sector.

El primer paso ha sido identificar y redactar estándares ocupacionales, con el fin de enfocar el trabajo en habilidades y destrezas prácticas profesionales, tales como la higiene, la dermatología o la nutrición, los tratamientos faciales, el cuidado de las manos y los pies, los tratamientos corporales, el deporte y las actividades de tiempo libre, así como en habilidades transversales como las lenguas extranjeras, la comunicación y las destrezas ecológicas. Dichas competencias se han agrupado en áreas y unidades de trabajo, con el fin de construir un itinerario modular que ha facilitado el diseño de los materiales de formación para el aprendizaje basado en el trabajo, así como los procedimientos de evaluación con herramientas para la valoración y validación de las competencias adquiridas en los centros de FP y en un contexto no formal.

El propósito de estos recursos de capacitación es ayudar:

- a **empleados** del sector del bienestar a desarrollar aún más sus competencias profesionales y transversales con el fin de cumplir con los requisitos de los empleadores
- a **empleadores** y programas de FP del sector del bienestar a responder a los desafíos técnicos y las nuevas tendencias del sector del bienestar
- a **estudiantes** de programas de FP del sector del bienestar a prepararse con las habilidades y competencias pertinentes

El enfoque utilizado para construir estos materiales de capacitación es un **enfoque de aprendizaje basado en el trabajo**; por ejemplo, algunos recursos pueden incluir simulaciones, casos prácticos, tareas prácticas en las que se utilizan vídeos, software, audio, otros sitios web, etc.

Además, para crear materiales de capacitación relevantes se ha puesto atención en los tratamientos de belleza, el deporte y el ejercicio físico, el ocio y la recreación o la recreación terapéutica, pero también en habilidades transversales como los idiomas extranjeros, la comunicación y el trabajo con el cliente y los conocimientos informáticos.

En el diseño de los materiales de capacitación, hemos tenido en cuenta los temas más importantes relacionados con el sector del bienestar, como **las habilidades ecológicas** y la atención a los clientes con necesidades especiales (por ejemplo, las mujeres embarazadas, las personas mayores y las personas enfermas de cáncer) para crear herramientas actualizadas e interesantes para todos aquellos que deseen mejorar sus habilidades y capacidades.

### Cómo usar y aplicar los materiales de formación para el sector del bienestar

El consorcio ha desarrollado los recursos de formación de forma común con la contribución principal de expertos y profesores de entornos educativos y de formación profesional (escuelas de FP) y la

supervisión y contribución de personas del mercado laboral, como expertos externos y personal directivo del sector del bienestar.

Los materiales de capacitación están diseñados para utilizarse principalmente en dos entornos:

- en **entornos educativos y de formación profesional** (programas de FP) llevados a cabo por personal de FP (formadores/profesores)
- en empresas que trabajan en el campo del bienestar (centros de belleza, gimnasios, spas de bienestar, hoteles y centros de ocio donde se presta atención a las necesidades específicas de los clientes)

Otra forma de utilizar este material es el **autoestudio/autoaprendizaje**: cualquier estudiante (joven o mayor) que tenga interés en mejorar sus competencias puede descargar de forma libre y gratuita algunas áreas o unidades de los materiales de formación e iniciar su camino de enriquecimiento y mejora de sus conocimientos y habilidades en el sector del bienestar.

La estructura de los materiales de formación es la siguiente:

**Cada área de trabajo** se compone **de varias unidades**.

**Cada unidad** tiene como objetivo **obtener resultados de aprendizaje** definidos como conocimiento, habilidades, responsabilidad y autonomía, los cuales están relacionados con el desempeño requerido en el campo del bienestar. Los resultados del aprendizaje también se describen como una serie de indicadores de demostración que ayudan al usuario a comprender qué prácticas comunes basadas en situaciones reales de trabajo cubre la unidad y, al mismo tiempo, se necesitan en el mundo laboral.

Para lograr los resultados de aprendizaje (relativos a un nivel de referencia MEC 4 según los estándares europeos) se han creado varios **materiales de formación**.

Por lo tanto, cada unidad contiene una serie **de actividades** que permiten al alumno lograr el objetivo de aprendizaje de la unidad. Todas estas actividades se han diseñado para cubrir, además de las habilidades para actuar profesionalmente, la capacidad de trabajar con seguridad (conocimientos sobre higiene y seguridad) y de utilizar las competencias transversales más importantes relacionadas con la profesión (servicio al cliente y comunicación, competencias ecológicas y competencias TIC).

Finalmente, la **tipología de los materiales y recursos** se resume en la primera parte de la descripción de la unidad.

**Cada material o actividad** tiene una descripción o presentación inicial que explica al lector cuál es el eje central de la actividad y cuáles son los pasos para completar las tareas.

En cada actividad también se especifica su **tipología**, es decir, si la actividad es individual, grupal o mixta; **la lista de materiales, equipos y herramientas** necesarios para completar la actividad, ejercicio o tarea y **el tiempo necesario para ello**. Cada actividad se complementa con **los anexos**, es decir, documentos, ejercicios, enlaces y todo lo necesario para realizar la actividad, así como con las respectivas **soluciones**, cuando corresponda.

Todos estos materiales de formación se han diseñado para utilizarse en los tres contextos de aprendizaje mencionados (en la escuela, en el trabajo o en casa para el autoaprendizaje).

En esta guía, los estudiantes o formadores de los centros de FP, así como los empleadores o empleados del sector del bienestar, pueden encontrar materiales y recursos de formación innovadores y actualizados creados con un enfoque de aprendizaje basado en el trabajo, es decir, con resultados y objetivos claros de aprendizaje basados en el trabajo.

## MATERIAL FORMATIVO

### Área de Trabajo 4: Actividad física, ocio, relajación y nutrición

- 4.1 Ejercicio físico y musculación
- 4.2 Actividades recreativas y de ocio en interiores y exteriores
- 4.3 Actividades de relajación (yoga, meditación, etc.)
- 4.4 Alimentación saludable en el contexto de la piel, la actividad física y las enfermedades



# Actividad física, ocio, relajación y nutrición



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union







## EJERCICIO FÍSICO Y MUSCULACIÓN



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### Actividad física, ocio, relajación y nutrición

4.1		EJERCICIO FÍSICO	
Los resultados del aprendizaje corresponden al MEC			MEC 4
Resultados del aprendizaje: la persona es capaz de proporcionar servicios de entrenamiento físico y musculación eligiendo actividades adecuadas y teniendo en cuenta los deseos y necesidades del cliente.			Indicadores que lo demuestran
Conocimientos	Habilidades	Responsabilidad y autonomía	
<i>La persona puede</i>	<i>La persona puede</i>	<i>Capacidades comprobadas</i>	<i>Con base en situaciones reales de trabajo</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir la estructura y función de las articulaciones y músculos y los sistemas corporales cardiorrespiratorios y metabólicos.</li> <li>• Enumerar diferentes programas de entrenamiento adecuados para mejorar o mantener el nivel de condición física del cliente, incluyendo sus indicaciones y contraindicaciones.</li> <li>• Nombrar técnicas básicas para realizar ejercicios específicos.</li> <li>• Reconocer estrategias motivacionales para apoyar el seguimiento del cliente en diferentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el perfil de la condición física actual del cliente, sus preferencias de ejercicio y los objetivos relacionados con su condición física.</li> <li>• Establecer un programa de ejercicios.</li> <li>• Adaptar un programa de entrenamiento según el progreso del cliente.</li> <li>• Demostrar correctamente los ejercicios.</li> <li>• Informar al cliente sobre las consideraciones de seguridad de los ejercicios y equipos específicos de acuerdo con las políticas y procedimientos de la organización.</li> <li>• Supervisar a los clientes que</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificar, demostrar, supervisar y explicar brevemente diferentes programas de entrenamiento y ejercicio físico personalizados para clientes con condiciones y habilidades físicas concretas y considerando técnicas de motivación durante la comunicación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantea las preguntas necesarias al cliente.</li> <li>• Mantiene una buena relación con el cliente.</li> <li>• Crea programas de entrenamiento físico basados en las metas y la condición física del cliente y de acuerdo con los objetivos del programa.</li> <li>• Explica los ejercicios al cliente.</li> <li>• Le hace comentarios al cliente sobre el ejercicio realizado.</li> <li>• Adapta el programa en función de la condición física del cliente.</li> <li>• Corrige la técnica del cliente para evitar accidentes.</li> <li>• Motiva al cliente</li> </ul>

<p>programas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir la planificación del trabajo, la programación, la seguridad y el equipo.</li> <li>• Distinguir tipos de actividades para diferentes tipos de clientes, incl. embarazadas, personas mayores, enfermos de cáncer, personas con intolerancias, etc.</li> <li>• Recordar reglas ecológicas para los gimnasios.</li> </ul>	<p>realizan actividades físicas y asegurar que lo hacen utilizando la técnica correcta del ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar técnicas de motivación para ayudar al cliente a identificar las barreras para seguir el programa y para establecer objetivos de ejercicio efectivos.</li> </ul>		<p>utilizando las habilidades comunicativas adecuadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa el equipo apropiadamente.</li> <li>• Informa al cliente sobre las reglas del gimnasio, incluidas las reglas ecológicas.</li> <li>• Utiliza herramientas digitales (aplicaciones, vídeos de YouTube), cuando es necesario, para brindar información y asistencia.</li> <li>• Se comunica con los clientes extranjeros de manera efectiva.</li> </ul>
<p><b>Herramientas de evaluación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación</li> <li>• Demostración</li> <li>• Caso práctico</li> <li>• Test</li> </ul>		

#### 4.1 Ejercicio físico

##### Lista de materiales y actividades

1. Demostración: «Quemar grasa en la barriga y los brazos»
2. Juego de roles: «Ofrecer comentarios»
3. Ejercicio escrito: «Desarrollo de un programa de entrenamiento físico»
4. Juego de roles: «Dar la bienvenida a un nuevo cliente»
5. Juego de roles: «Clienta embarazada»
6. Ejercicio escrito: «Uso de máquinas de ejercicio en el gimnasio»
7. Juego de roles: «Uso de aplicaciones para entrenar en casa»
8. Ejercicio escrito: «El cuerpo humano»
9. Ejercicio escrito: «El sistema metabólico»

#### Objetivo de la unidad

Tras completar esta unidad, serás capaz de dar consejos profesionales sobre el ejercicio físico a los clientes, cubriendo todas sus necesidades, motivándoles y ofreciéndoles comentarios útiles.

#### Competencias transversales tratadas

- Atención al cliente y comunicación
- Procesos de gestión y apoyo
- Gestión del tiempo
- Competencias TIC
- Lenguas extranjeras
- Competencias ecológicas

#### Habilidades de higiene y seguridad tratadas

- Conocimientos básicos de higiene y seguridad
- Equipos y herramientas en el sector del bienestar
- Desinfección de equipos y mobiliario, esterilización, etc.

#### Tipología de los materiales y recursos

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> análisis de vídeo</li> <li><input type="checkbox"/> simulación</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> demostración</li> <li><input type="checkbox"/> tarea práctica</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> juego de roles</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> caso práctico</li> <li><input type="checkbox"/> observación en situación de trabajo</li> <li><input type="checkbox"/> diálogos</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ejercicio escrito</li> <li><input type="checkbox"/> otros: _____</li> </ul> |
|--|--|

Título del material o actividad	1. Demostración: «Quemar grasa en la barriga y los brazos»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad (demostración) tiene como objetivo garantizar que el alumno pueda describir y demostrar de manera educada y efectiva actividades físicas enfocadas a cumplir con el propósito del cliente (preferiblemente, incluyendo el equipo).</p> <p>Paso 1: explicación de cada ejercicio.            Paso 2: mostrar cómo se realiza cada ejercicio de forma correcta.            Paso 3: proporcionar comentarios y mencionar los errores cometidos.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesas</li> </ul>
Tiempo necesario	10 min
Anexos	Ejercicio: «Quemar grasa en la barriga y los brazos»
Solución de la actividad	Solución: «Quemar grasa en la barriga y los brazos»

## Ejercicio: «Quemar grasa en la barriga y los brazos»

Eres un preparador físico y un cliente te pide que le sugieras y demuestres ejercicios para la barriga y los brazos.

**Paso 1:** explicar cada ejercicio.

**Paso 2:** mostrar cómo se realiza cada ejercicio de forma correcta.

**Paso 3:** proporcionar comentarios y mencionar los errores cometidos.



## Solución: «Quemar grasa en la barriga y los brazos»

### Ejercicios para quemar grasa abdominal

- Plancha lateral<sup>1</sup>: apoyar el cuerpo sobre el lado derecho o el lado izquierdo del cuerpo, sosteniéndolo con el brazo y la pierna y aguantando durante el mayor tiempo posible. El otro brazo en la parte superior debe extenderse hacia arriba en el ángulo correcto con el cuerpo. Versión avanzada: en lugar de apoyar la pierna en la parte superior sobre la otra pierna paralela al suelo, tratar de levantarla hacia arriba, lejos del cuerpo.
- Abdominales: es un entrenamiento de resistencia abdominal e implica un movimiento básico de contracción que se dirige por completo a los músculos abdominales. Estirarse en el suelo mirando hacia el techo con las rodillas ligeramente dobladas y los brazos doblados por los codos con las manos tocando ligeramente la cabeza a la altura de las orejas. Contraer la zona abdominal y levantar la parte superior del cuerpo para que el codo derecho toque la rodilla izquierda. Regresar a la posición inicial y luego levantar la parte superior del cuerpo para que el codo izquierdo toque la rodilla derecha.
- Abdominales oblicuos<sup>2</sup>: estirarse boca arriba y colocar las manos detrás de la cabeza. Colocar el tobillo izquierdo sobre la rodilla derecha o al contrario. Elevar y girar la parte superior del cuerpo para lograr que el hombro derecho se acerque a la rodilla contraria, o al revés.
- Criss cross<sup>3</sup>: acostarse boca arriba, colocar las manos detrás de la cabeza y levantar la cabeza. Tener una rodilla doblada y la otra pierna extendida en el aire. Girando el abdomen, acercar el codo a la rodilla contraria mientras se alterna el movimiento de las piernas.

### Ejercicios para quemar grasa en los brazos

#### 1. Con equipo:

- Músculos tríceps: de pie, con las piernas ligeramente abiertas y flexionadas, con la espalda recta, coger una pesa ligera, acercar el brazo a la oreja y colocarlo en la parte posterior a la altura del hombro. El codo se mantiene firme y hay que extender y doblar el brazo.
- Músculos bíceps<sup>4</sup>: de pie, sostener una pesa ligera en un brazo o en ambos y colocar los brazos hacia abajo de forma natural. Luego, doblar el codo, manteniendo el brazo cerca del cuerpo, y acercar la mano con la pesa al hombro. ¡Hay que asegurarse de que solo se utiliza el bíceps!

#### 2. Sin equipo:

- Tijeras<sup>5</sup>: este ejercicio, como su nombre indica, se asemeja a unas tijeras que se abren y cierran. Comenzar de pie, en posición erguida y levantar los brazos a la altura de los hombros, frente al cuerpo.

Estirar los brazos hacia los lados y llevarlos hacia el frente, la mano derecha debe superponerse a la izquierda. Estirarlos nuevamente hacia los lados y traerlos hacia el frente. Esta vez, el brazo izquierdo debe superponerse al derecho.

<sup>1</sup> <https://swirlster.ndtv.com/wellness-mother/5-equipment-free-workouts-to-get-a-flat-tummy-2168202>

<sup>2</sup> [http://www.projectmew.eu/images/Output/MEW\\_book.pdf](http://www.projectmew.eu/images/Output/MEW_book.pdf)

<sup>3</sup> Ibid, pág. 112

<sup>4</sup> Ibid, pág. 114

<sup>5</sup> <https://betterme.world/articles/10-effective-exercises-to-remove-arm-fat-in-2-weeks/>

- Flexiones<sup>6</sup>: boca abajo en el suelo, poner las manos debajo de los hombros con las palmas paralelas al tronco y los pies apuntando al suelo. Solo usando los brazos, levantar el cuerpo del suelo hacia arriba hasta que los codos estén completamente rectos. Luego, doblar los brazos lentamente hasta que todo el cuerpo alcance la posición inferior anterior. Es importante recordar que hay que mantener la espalda recta.

---

<sup>6</sup> [http://www.projectmew.eu/images/Output/MEW\\_book.pdf](http://www.projectmew.eu/images/Output/MEW_book.pdf)

Título del material o actividad	2. Juego de roles: «Ofrecer comentarios»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>El objetivo del juego de roles es asegurarse de que el alumno pueda brindar comentarios al cliente de forma educado utilizando las habilidades y técnicas de comunicación adecuadas en 2 idiomas.</p> <p>Paso 1: observar al cliente para identificar los cambios que debe realizar.</p> <p>Paso 2: brindar comentarios educados sobre el desempeño del cliente para ayudarlo a mejorar.</p> <p>Paso 3: motivar al cliente.</p> <p><i>Si es necesario, esta actividad también se puede realizar en inglés (u otro idioma extranjero relevante en el país) para verificar el nivel de competencia del alumno en ese idioma.</i></p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	no aplicable
Tiempo necesario	10 min
Anexos	Ejercicio: «Ofrecer comentarios»
Solución de la actividad	Solución: «Ofrecer comentarios»

## Ejercicio: «Ofrecer comentarios»

Eres preparador físico en un gimnasio local y observas que una clienta, Mary, no hace correctamente la plancha. Su espalda está muy abajo. Ofrécele comentarios educados y efectivos.

**Paso 1:** observar a la clienta para identificar los cambios que debe realizar.

**Paso 2:** brindar comentarios educados sobre el desempeño de la clienta para ayudarla a mejorar.

**Paso 3:** motivar a la clienta.

## Solución: «Ofrecer comentarios»

### Escucha activa

La escucha activa permite que los clientes se expresen libremente sin sentirse presionados o interrumpidos y ofrece más oportunidades para aclarar preguntas si es necesario.



### Técnica del sándwich

Para ofrecer comentarios a un cliente, hay que utilizar las habilidades de comunicación. Una forma de hacerlo es utilizando la técnica del sándwich:

La técnica del sándwich es una forma de retroalimentación que envuelve las críticas en elogios. Esto significa que la charla de retroalimentación comienza con comentarios positivos y luego sigue con críticas negativas, antes de volver a usar elogios. Se cree que combinar los comentarios positivos con los negativos reduce la incomodidad y la ansiedad. Con relativa frecuencia, los líderes admiten que usan la técnica del sándwich porque se sienten incómodos haciendo comentarios negativos. Es más fácil empezar una conversación con algunos comentarios positivos.

### Consejos durante la sesión<sup>7</sup>

Es importante que todo entrenador pueda usar un lenguaje orientado al cliente, lo que significa un lenguaje que el cliente encuentre fácil de entender y responder:

- a. Piensa en lo que pretendes decir antes de decirlo para no desembocar en explicaciones largas que confunden al cliente.
- b. Elige las palabras correctas para explicar las cosas. La forma en que se explica un movimiento es diferente si entrenas a un principiante para hacer un ejercicio o a alguien que hace ejercicio desde hace mucho tiempo. El objetivo del entrenamiento es hacer que los clientes entiendan sin términos técnicos que desconozcan. Por ejemplo, en el caso de la postura de la plancha, en

<sup>7</sup> <https://www.instituteofpersonaltrainers.com/blog/5-communication-tips-personal-trainers>

lugar de decir: «evite la flexión excesiva», se podría decir: «mantenga la espalda en línea recta».

- c. Incluso si hay más de un comentario que te gustaría hacerle al cliente, haz uno cada vez. Primero deben entenderse e implementarse correctamente tus comentarios sobre un elemento para poder agregar otro comentario.

#### Cómo motivar a un cliente

1. Centrarse en los aspectos positivos para ofrecer un sistema de apoyo.
2. Evitar presionar; en lugar de ello, permitir descansar cuando el cliente lo necesite.
3. Establecer objetivos para crear una situación para los clientes que les permita ganar confianza una vez que alcancen esos objetivos.
4. Ser un buen ejemplo para los clientes teniendo siempre una actitud optimista.



Título del material o actividad	3. Ejercicio escrito: «Desarrollo de un programa de entrenamiento físico»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>El objetivo de este ejercicio escrito es ayudar al alumno a practicar el diseño de un programa de entrenamiento físico.</p> <p>Paso 1: entrevistar al cliente para obtener toda la información necesaria que pueda ayudar en la preparación del programa de entrenamiento físico (edad, peso, estado de salud, etc.)</p> <p>Paso 2: diseñar el programa de entrenamiento físico usando la plantilla provista.</p> <p><i>Si es necesario, esta actividad también se puede realizar en inglés (u otro idioma extranjero relevante en el país) para verificar el nivel de competencia del alumno en ese idioma.</i></p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel</li> <li>• Bolígrafo</li> <li>• Báscula</li> <li>• Internet</li> <li>• Aplicaciones digitales</li> <li>• Plantilla para planificar ejercicios</li> </ul>
Tiempo necesario	30 min para el paso 1 2 horas para el paso 2
Anexos	Ejercicio escrito: «Desarrollo de un programa de entrenamiento físico» <a href="https://templates.office.com/en-us/exercise-planner-tm16410108">https://templates.office.com/en-us/exercise-planner-tm16410108</a>
Solución de la actividad	Solución: «Desarrollo de un programa de entrenamiento físico» <sup>8</sup>

<sup>8</sup> <https://templates.office.com/en-nz/exercise-planner-tm16410108>

## Ejercicio escrito: «Desarrollo de un programa de entrenamiento físico»

Tienes un nuevo cliente que quiere realizar sesiones privadas y tienes que desarrollar un programa de entrenamiento físico para él/ella:

**Paso 1:** entrevistar al cliente para obtener toda la información necesaria que pueda ayudar en el desarrollo del programa de entrenamiento físico (edad, peso, estado de salud, etc.)

**Paso 2:** diseñar el programa de entrenamiento físico usando la plantilla provista.

### Fitness Training Program

Name of Client							
Name of the Instructor/Trainer							
		Program start date	16-Dec-21				

Client's Information		Warm-up					
Age		Exercises	Reps	Wts (Lb)	Weeks	Frequency	Start
Gender		Exercise 1	0	0	0	0	0
Height (Feet)		Exercise 2	0	0	0	0	0
Height (Inches)		Exercise 3	0	0	0	0	0
Weight (Pounds)		Exercise 4	0	0	0	0	0
Chest (Inches)							
Waist (Inches)		Strength					
Body Fat		Exercises	Reps	Wts	Weeks	Frequency	Start
Target Body Fat		Exercise 1	0	0	0	0	0
BMI	0.00	Exercise 2	0	0	0	0	0
Target BMI		Exercise 3	0	0	0	0	0
		Exercise 4	0	0	0	0	0

Suggestions		Cardio					
		Exercises	Reps	Wts	Weeks	Frequency	Start
		Exercise 1	0	0	0	0	0
		Exercise 2	0	0	0	0	0
		Exercise 3	0	0	0	0	0
		Exercise 4	0	0	0	0	0

		Cool-down					
		Exercises	Reps	Wts	Weeks	Frequency	Start
		Exercise 1	0	0	0	0	0
		Exercise 2	0	0	0	0	0
		Exercise 3	0	0	0	0	0
		Exercise 4	0	0	0	0	0

### Program Tracking

Week #1	16-Dec-21	to	21-Dec-21
<b>Legends</b>			
Reps	Repetitions as suggested	Wts	Weight as suggested
Diff	Difference between suggested and actual		

Please fill the actual data for suggested exercises and find the difference/deviation on Repetitions and Weight parameters to schedule up next week's program

Day	Day-1				Day-2				Day-3				Day-4				Day-5				Day-6			
Dates	16-Dec-21				17-Dec-21				18-Dec-21				19-Dec-21				20-Dec-21				21-Dec-21			
<b>Warm-up</b>	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff
Exercise 1	0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00	
Exercise 2	0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00	
Exercise 3	0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00	
Exercise 4	0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00	
<b>Strength</b>	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff
Exercise 1	0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00	
Exercise 2	0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00	
Exercise 3	0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00	
Exercise 4	0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00	
<b>Cardio</b>	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff
Exercise 1	0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00	
Exercise 2	0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00	
Exercise 3	0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00	
Exercise 4	0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00	
<b>Cool-down</b>	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff
Exercise 1	0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00	
Exercise 2	0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00	
Exercise 3	0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00	
Exercise 4	0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00		0		0.00	

Instructions: Duplicate this sheet to accommodate number of weeks as per the scheduled program

## Solución: «Desarrollo de un programa de entrenamiento físico»

Diseñar buenos programas de entrenamiento físico es la clave para promover y mantener una buena salud. Los programas de entrenamiento físico son una excelente manera de asegurarse de aprovechar al máximo los entrenamientos y de que se están utilizando todos los grupos musculares, además de realizar un buen entrenamiento cardíaco. Muchas personas hacen ejercicio, pero no tienen todos los beneficios que el ejercicio puede ofrecer. Al planificar algunos programas de entrenamiento físico, puedes asegurarte de tener un plan de entrenamiento físico estructurado.

### Preguntas para hacerle al cliente antes de crear el programa de entrenamiento físico

1. Información básica (edad, peso)
2. Medicamentos e historial de salud
  - a. Los problemas cardíacos son los problemas de salud más relevantes y graves que pueden afectar al plan de entrenamiento físico de un cliente.
  - b. Es importante saber si algún medicamento tiene efectos secundarios que puedan afectar el programa de entrenamiento.
3. Patrones de sueño: si el cliente duerme lo suficiente y si esto podría afectar a su desempeño.
4. Ocupación: te ayudará a analizar el nivel de fuerza y energía de tu cliente.
5. Hábitos alimentarios: un diario alimentario podría ayudarte a analizar el tipo de ejercicios que debes dar a tu cliente.
6. Objetivos y metas: es importante identificar las necesidades del cliente; por ejemplo, perder peso, tener músculos.
7. Preferencias: es posible que tu cliente ya tenga en mente un tipo concreto de ejercicios y es importante tenerlo en cuenta.
8. El programa debe estar estructurado y ser detallado. Para desarrollar el programa de entrenamiento físico, utiliza la plantilla adjunta para planificador ejercicios.

Título del material o actividad	4. Juego de roles: «Dar la bienvenida a un nuevo cliente»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>El objetivo de este juego de roles es garantizar que el alumno tenga las habilidades de comunicación adecuadas al interactuar con los clientes.</p> <p>Paso 1: presentarse al cliente y hacerle las preguntas necesarias para guiarlo al gimnasio.</p> <p>Paso 2: mostrar al cliente todas las instalaciones, equipos y servicios del gimnasio. Explicar las reglas del gimnasio, incluyendo las reglas de higiene, las reglas de reciclaje, etc.</p> <p>Paso 3: asegurarse de que todo esté claro y de que el cliente no tenga preguntas.</p> <p><i>Si es necesario, esta actividad también se puede realizar en inglés (u otro idioma extranjero relevante en el país) para verificar el nivel de competencia del alumno en ese idioma.</i></p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	no aplicable
Tiempo necesario	20 minutos
Anexos	Ejercicio: «Dar la bienvenida a un nuevo cliente»
Solución de la actividad	Solución: «Dar la bienvenida a un nuevo cliente»

## Ejercicio: «Dar la bienvenida a un nuevo cliente»

Un nuevo cliente en un gimnasio espera una agradable bienvenida y una explicación detallada de las instalaciones, los horarios de trabajo, los equipos, las reglas y cualquier otra consulta que pueda surgir por su parte. Al mismo tiempo, cada gimnasio tiene reglas y los preparadores físicos son responsables de explicárselas a los clientes y asegurarse de que todos las sigan.

Hay una persona nueva en el gimnasio y se te asigna la responsabilidad de darle la bienvenida y explicarle la política y las reglas del gimnasio:

**Paso 1:** presentarse al cliente y hacerle las preguntas necesarias para guiarlo al gimnasio.

**Paso 2:** mostrar al cliente todas las instalaciones, equipos y servicios del gimnasio. Explicar las reglas del gimnasio, incluyendo las reglas de higiene, las reglas de reciclaje, etc.

**Paso 3:** asegurarse de que todo esté claro y de que el cliente no tenga preguntas.

## Solución: «Dar la bienvenida a un nuevo cliente»

El alumno debe poder desarrollar algunas habilidades de comunicación para mantener la disciplina en el gimnasio sin insultar a ningún cliente. Esto también conducirá a una gestión eficaz del lugar de trabajo. Además, el alumno debe estar listo para dar toda la información a un nuevo cliente sobre las políticas del gimnasio con respecto al equipo, las reglas de higiene, etc.

### Consejos para recibir a un cliente<sup>9</sup>

1. Da una buena primera impresión con un saludo amistoso.
2. Ofrece un recorrido por el gimnasio mostrando todas las instalaciones (equipos, estudios, vestuarios, baños y duchas).
3. Ofrece cualquier clase o paquete de introducción disponible para nuevos clientes.
4. Explica las políticas y procedimientos de manera clara. Puedes recomendarle al cliente que consulte:
  - Carteles con las reglas que estén colgados en el gimnasio.
  - Correos electrónicos automáticos que reciben los clientes tras registrarse en el gimnasio.
  - La matrícula del gimnasio (si corresponde).
5. Entrégale al cliente una lista con las reglas ecológicas del gimnasio:
  - *Usar productos naturales o ecológicos para la limpieza de los equipos del gimnasio. Evitar los productos que contengan lejía, amoníaco, blanqueador con cloro y otros productos químicos agresivos con alto contenido de COV.*
  - *Reducción de residuos plásticos y reciclaje*
    - *Usar fuentes de agua filtrada en lugar de botellas de agua de un solo uso. Traer botellas de agua reutilizables propias o comprar botellas duraderas disponibles en el gimnasio.*
    - *Reciclar los envases de las bebidas energéticas, la proteína en polvo, etc.*
  - *Alumbrado eficiente*  
*No encender las luces ya que hay una iluminación con sensor de movimiento y un sistema de termostato inteligente para regular y optimizar el uso de energía (si corresponde).*
6. Aconseja al cliente que descargue la aplicación del gimnasio y muéstrale cómo usarla para reservar citas, clases, acceder a preguntas frecuentes, etc.
7. Escucha activamente con el fin de cubrir cualquier pregunta o duda que pueda tener el cliente.

<sup>9</sup> <https://classpass.com/afterclass/make-new-clients-feel-welcome/>



Título del material o actividad	5. Juego de roles: «Cienta embarazada»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad tiene como objetivo ayudar al alumno a tratar con clientes que pueden tener necesidades diferentes o especiales.</p> <p>Paso 1: investigar sobre el ejercicio durante el embarazo.</p> <p>Paso 2: recopilar información sobre el ejercicio durante el embarazo, incluyendo sus beneficios, los factores que se deben tener en cuenta, las precauciones que se deben tomar, lo que se debe y no se debe hacer, consejos y sugerencias.</p> <p>Paso 3: invitar a la clienta a volver al estudio y comunicarle toda la información y consejos necesarios.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Internet</li> <li>● Bibliotecas en línea</li> <li>● Artículos científicos</li> <li>● Papel</li> <li>● Bolígrafo</li> </ul>
Tiempo necesario	1 hora
Anexos	Ejercicio: «Cienta embarazada»
Solución de la actividad	Solución: «Cienta embarazada»

## Ejercicio: «Cliente embarazada»

Una mujer embarazada de cuatro meses acude a tu gimnasio y solicita información y consejos sobre el ejercicio durante el embarazo.

**Paso 1:** investigar sobre el ejercicio durante el embarazo.

**Paso 2:** recopilar información sobre el ejercicio durante el embarazo, incluyendo sus beneficios, los factores que se deben tener en cuenta, las precauciones que se deben tomar, lo que se debe y no se debe hacer, consejos y sugerencias.

**Paso 3:** llamar o invitar a la cliente a volver al estudio y comunicarle toda la información y consejos necesarios.

## Solución: «Cienta embarazada»

### Beneficios de hacer ejercicio durante el embarazo<sup>10</sup>

El embarazo puede ser un buen momento para realizar actividad física. Estos son algunos beneficios que puede aportar el ejercicio durante el embarazo:

- diversión
- aumento de la energía
- mejora del estado físico (tono muscular y estrés)
- reducción del dolor de espalda y pélvico
- disminución del riesgo de complicaciones del embarazo, como preeclampsia e hipertensión inducida por el embarazo
- preparación para las demandas físicas del trabajo de parto
- menos complicaciones durante el parto
- reduce el estreñimiento y la hinchazón
- recuperación más rápida después del parto
- prevención y tratamiento de la incontinencia urinaria
- mejora de la postura corporal
- mejora de la circulación
- control del peso
- reducción de los niveles de ansiedad y depresión
- mejora del sueño y manejo del insomnio
- mayor capacidad para hacer frente a las exigencias físicas de la maternidad.

### Precauciones a tomar<sup>11</sup>

1. Control médico previo al ejercicio: con el fin de identificar a las personas con condiciones médicas que pueden tener un mayor riesgo si realizan actividad física durante el embarazo. Por eso, es esencial obtener el permiso del médico personal de la clienta.

El ejercicio no se recomienda en caso de las siguientes condiciones:

- preeclampsia
- placenta previa
- embarazo múltiple
- presión arterial alta
- hemorragias durante el segundo y el tercer trimestre
- cuello uterino débil, a veces llamado insuficiencia cervical o cuello uterino incompetente, cuando el
- el cuello uterino se abre demasiado pronto durante el embarazo y de forma silenciosa
- rotura de membranas o riesgo de parto prematuro
- diabetes tipo 1 mal controlada, hipertensión o enfermedad de la tiroides
- trastornos cardiovasculares, respiratorios o sistémicos graves

<sup>10</sup> <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/pregnancy-and-exercise>

<sup>11</sup> <https://www.webmd.com/baby/guide/exercise-during-pregnancy#2>

2. Evitar un aumento elevado de la temperatura corporal, por ejemplo, hacer ejercicio en una habitación donde hacer calor.
3. Elegir pesos bajos y repeticiones de medias a altas: evitar levantar pesos pesados por completo.
4. No aumentar la intensidad del ejercicio durante el embarazo y trabajar siempre a menos del 75 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima.
5. Evitar cualquier ejercicio que pueda traumatismo abdominal leve, aunque sea leve.
6. Comer 1 hora antes del ejercicio y beber agua antes, durante y después del ejercicio.

#### Programa de ejercicio recomendado para una mujer embarazada

- El programa de ejercicios para una mujer embarazada debe contener 5 minutos de calentamiento y 5 minutos de estiramiento. La parte de la actividad debe contener al menos 15 minutos de actividad cardiovascular, aeróbica y de intensidad moderada.
- Lista de ejercicios sugeridos:
  - Actividades aeróbicas: caminar, ir en bicicleta y nadar ayudan a mejorar la condición cardiorrespiratoria (la capacidad para coger y usar el oxígeno).
  - Ejercicios de fortalecimiento: el yoga y el pilates ayudan a reducir el dolor de espalda y pélvico y también a preparar el cuerpo para el parto, así como a recuperarse después.
  - Los ejercicios del suelo pélvico ayudan a fortalecer los músculos del suelo pélvico, que se ven sometidos a una gran tensión durante el embarazo y el parto.
- Lista de ejercicios a evitar:
  - traumas o presiones abdominales, como en el levantamiento de pesas
  - contacto o colisiones, como en las artes marciales, el fútbol, el baloncesto y otros deportes de competición
  - objetos con proyectiles duros o instrumentos para lanzar, como en el hockey, el cricket o el softball
  - caídas, como en el esquí, la equitación y el patinaje
  - equilibrio, coordinación y agilidad extremos, como en la gimnasia de competición
  - cambios importantes de presión, como en el buceo
  - levantar cosas pesadas
  - entrenamiento a alturas de más de 2000 m
  - ejercicios en decúbito supino (acostada boca arriba): el peso del bebé puede retrasar el retorno de la sangre al corazón; algunos de estos ejercicios se pueden modificar acostándose de lado
  - sentadillas anchas o zancadas

#### Sugerencias

- Sugerencias en vídeo para comprender los diferentes aspectos del ejercicio durante el embarazo y los ejercicios recomendados:
  - Consejos médicos: <https://www.youtube.com/watch?v=aCx0Pgb8X0Q>
  - Embarazo saludable: <https://www.youtube.com/watch?v=Wiw-1ckb4A8>
  - Yoga prenatal: <https://www.youtube.com/watch?v=A1mn9brmP4I>

- Ejercicios específicos para el segundo trimestre de embarazo:  
<https://www.healthline.com/health/pregnancy/second-trimester-exercise-fitness#swimming>

Título del material o actividad	6. Ejercicio escrito: «Uso de máquinas de ejercicio en el gimnasio»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	Esta actividad tiene como objetivo comprobar el conocimiento del alumno sobre las máquinas para hacer ejercicio. Paso 1: recibir el enunciado y leer la tarea. Paso 2: completar el ejercicio de forma escrita.
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Lápiz</li> </ul>
Tiempo necesario	15 min
Anexos	Ejercicio escrito: «Uso de máquinas de ejercicio en el gimnasio»
Solución de la actividad	Solución: «Uso de máquinas de ejercicio en el gimnasio»

## Ejercicio escrito: «Uso de máquinas de ejercicio en el gimnasio»

Relaciona las siguientes imágenes con los nombres y definiciones de las máquinas:

1.



<https://www.ubuy.com.tr/en/product/1AF9963JE-keshwell-ab-workout-machine-core-abs-exercise-equipment-for-home-gym-adjustable-sit-up-bench-strength-training-abdominal-cruncher-foldable-core>

2.



<https://www.thosefitnessguys.com/product/trake/>



3.



<https://www.tunturi.com/en/rowing-machine-competence-r20.html>

4.



<https://global.schwinnfitness.com/en/schwinn-ellipticals/>

- I. Una máquina de cardio estacionaria en la que puedes caminar o correr en interiores. Ofrece un entrenamiento cardiovascular fácil y eficiente.
- II. Imita un ejercicio acuático y es excelente para perder peso, tonificar y desarrollar los músculos y aumentar la resistencia.
- III. Una máquina de ejercicios estacionaria que se puede usar para hacer ejercicios de subir escaleras, caminar o correr. Puede ser un excelente ejercicio cardiovascular de bajo impacto para quemar calorías.
- IV. Ideal para estiramientos, ejercicios de abdominales y piernas, flexiones y lumbares. También ayuda a los atletas jóvenes a desarrollar las habilidades básicas necesarias para mejorar el ritmo, el equilibrio y el control del cuerpo.

a. Máquina de remo

b. Elíptica

c. Banco de abdominales

d. Cinta de correr

## Solución: «Uso de máquinas de ejercicio en el gimnasio»

1.	c. Banco de abdominales	IV. Ideal para estiramientos, ejercicios de abdominales y piernas, flexiones y lumbares. También ayuda a los atletas jóvenes a desarrollar las habilidades básicas necesarias para mejorar el ritmo, el equilibrio y el control del cuerpo.
2.	d. Cinta de correr	I. Una máquina de cardio estacionaria en la que puedes caminar o correr en interiores. Ofrece un entrenamiento cardiovascular fácil y eficiente.
3.	a. Máquina de remo	II. Imita un ejercicio acuático y es excelente para perder peso, tonificar y desarrollar los músculos y aumentar la resistencia.
4.	b. Elíptica	III. Una máquina de ejercicios estacionaria que se puede usar para hacer ejercicios de subir escaleras, caminar o correr. Puede ser un excelente ejercicio cardiovascular de bajo impacto para quemar calorías.

Título del material o actividad	7. Juego de roles: «Uso de aplicaciones para entrenar en casa»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	Esta actividad tiene como objetivo comprobar la capacidad del alumno para sugerir soluciones digitales a los clientes. Paso 1: elegir los temas sobre los que trabajará el cliente. Paso 2: sugerir al menos una aplicación que cumpla con cada uno de los propósitos.
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Smartphone</li> </ul>
Tiempo necesario	15 min
Anexos	Ejercicio: «Uso de aplicaciones para entrenar en casa»
Solución de la actividad	Solución: «Uso de aplicaciones para entrenar en casa»

## Ejercicio: «Uso de aplicaciones para entrenar en casa»

Un cliente desea entrenar en su hogar y te pregunta qué tipo de aplicaciones puedes sugerirle.

**Paso 1:** elegir los temas sobre los que trabajará el cliente.

**Paso 2:** sugerir al menos una aplicación que cumpla con cada uno de los propósitos.

## Solución: «Uso de aplicaciones para entrenar en casa»

### Diferentes tipos de entrenamientos para hacer en casa

- Actividad física funcional
- Deporte de fuerza o potencia
- Entrenamiento de capacidad y resistencia
- Entrenamiento para quemar calorías y sudar

### Aplicaciones centradas en los diferentes tipos de entrenamiento

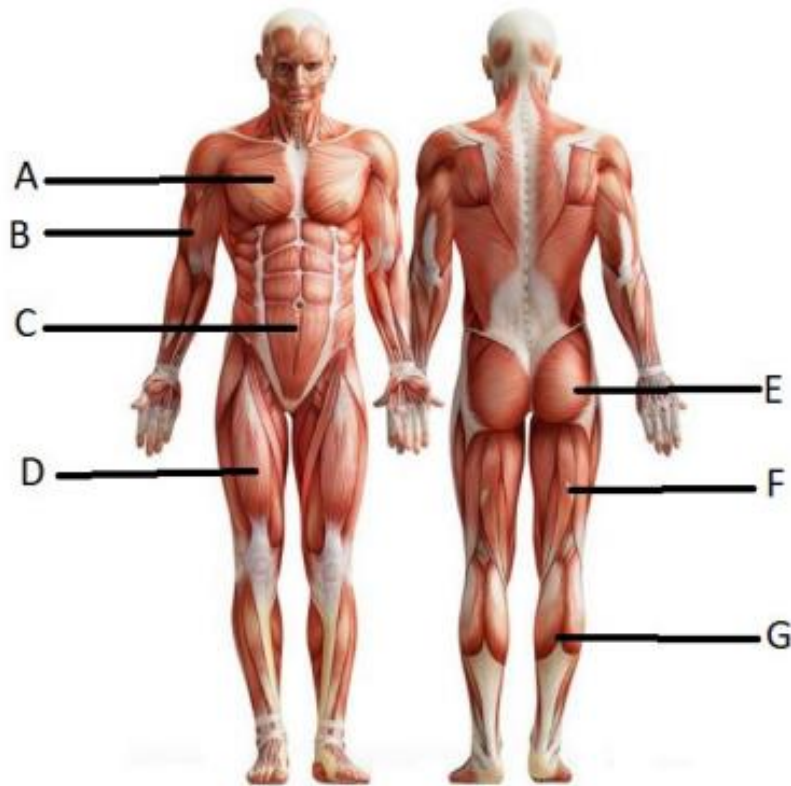
- Actividad física funcional:
  1. Planes de entrenamiento funcional:  
([https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wtafunctionaltraining.wtaapp&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wtafunctionaltraining.wtaapp&hl=en_US&gl=US))
- Deporte de fuerza o potencia:
  1. Entrenamiento de fuerza por Muscle and Motion  
(<https://play.google.com/store/apps/details?id=air.com.musclemotion.strength.mobile>)
  2. Strong (<https://www.strong.app/>)
- Entrenamiento de capacidad y resistencia:
  1. Entrenamiento aeróbico en casa, entrenamiento de resistencia  
([https://play.google.com/store/apps/details?id=melstudio.mcardio&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=melstudio.mcardio&hl=en_US&gl=US))
  2. Entrenamiento cardiovascular diario, entrenador  
([https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tinymission.dailycardioworkoutfree&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tinymission.dailycardioworkoutfree&hl=en_US&gl=US))
- Entrenamiento para quemar calorías y sudar:
  1. FitOn: planes de entrenamiento personalizados y gratuitos (<https://fitonapp.com/>)
  2. Sweat: aplicación de entrenamiento para mujeres  
([https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kaylainsines.sweatwithkayla&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kaylainsines.sweatwithkayla&hl=en_US&gl=US))

Título del material o actividad	8. Ejercicio escrito: «El cuerpo humano»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	Esta actividad tiene como objetivo comprobar la comprensión de la anatomía humana por parte del alumno. Paso 1: recibir el enunciado y leer la tarea. Paso 2: completar el ejercicio de forma escrita.
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Lápiz</li> </ul>
Tiempo necesario	15 min
Anexos	Ejercicio: «El cuerpo humano»
Solución de la actividad	Solución: «El cuerpo humano»



## Ejercicio: «El cuerpo humano»

Relaciona las áreas del cuerpo marcadas en la imagen con las nociones adecuadas:



Fuente: Assess Well. Unidad 7: Deporte y actividades de tiempo libre

	pectorales
	gemelos
	glúteos
	abdominales
	isquiotibiales
	bíceps
	cuádriceps

## Solución del ejercicio: «El cuerpo humano»

A	pectorales
G	gemelos
E	glúteos
C	abdominales
F	isquiotibiales
B	bíceps
D	cuádriceps

Título del material o actividad	9. Ejercicio escrito: «El sistema metabólico»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	Esta actividad tiene como objetivo verificar la comprensión del sistema metabólico por parte del alumno y de cómo a este la condición física y la actividad de una persona. Paso 1: recibir el enunciado y leer la tarea. Paso 2: completar el ejercicio de forma escrita.
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Lápiz</li> </ul>
Tiempo necesario	20 minutos
Anexos	Ejercicio escrito: «El sistema metabólico»
Solución de la actividad	Solución: «El sistema metabólico»

## Ejercicio escrito: «El sistema metabólico»

Completa las palabras que faltan en el siguiente texto:

El sistema metabólico es responsable de quemar grasas y calorías. Algunas personas tienen un 1) \_\_\_\_\_ rápido mientras que otras tienen uno más lento. La genética juega un papel en esto al igual que la dieta y el estilo de vida.

El sistema metabólico consta de varios sistemas que trabajan juntos. Desempeñan un papel en la conversión de los alimentos en energía, en el procesamiento de la energía y en la 2) \_\_\_\_\_.

Un jugador clave es la 3) \_\_\_\_\_ que controla cómo se usa la energía. Cuando no funciona correctamente, puede provocar un trastorno llamado 4) \_\_\_\_\_, en el que la grasa no se metaboliza fácilmente. Por otro lado, si es hiperactiva, las personas pueden ser incapaces de aumentar de peso y, por lo tanto, sufren de 5) \_\_\_\_\_.

El 6) \_\_\_\_\_ es importante en el procesamiento del azúcar; este órgano luego produce bilis que se come la grasa. Si comes demasiados alimentos grasos o bebes una cantidad excesiva de alcohol, es posible que el hígado no pueda hacer su trabajo.

Cuando comemos, la comida se convierte en un combustible llamado 7) \_\_\_\_\_ que luego se convierte en energía. Si tu cuerpo tiene demasiada glucosa, esta se convierte en grasa. Sin embargo, si no hay suficiente glucosa, tu cuerpo reacciona temblando y es posible que se extraiga combustible de los músculos.

Si el 8) \_\_\_\_\_ está en buenas condiciones, procesará fácilmente los alimentos. Si no es así, entonces las personas pueden sufrir 9a) \_\_\_\_\_ o 9b) \_\_\_\_\_. El cuerpo no podrá absorber los nutrientes adecuadamente para producir la energía que necesitamos.

Para mejorar tu metabolismo, es importante comer 10) \_\_\_\_\_ y beber mucha agua. Puede ser útil concentrarse más en el desarrollo muscular y no solo en los ejercicios aeróbicos.

## Solución: «El sistema metabólico»

El sistema metabólico es responsable de quemar grasas y calorías. Algunas personas tienen un [1\) metabolismo](#) rápido mientras que otras tienen uno más lento. La genética juega un papel en esto al igual que la dieta y el estilo de vida.

El sistema metabólico consta de varios sistemas que trabajan juntos. Desempeñan un papel en la conversión de los alimentos en energía, en el procesamiento de la energía y en la [2\) digestión](#).

Un jugador clave es la [3\) tiroides](#) que controla cómo se usa la energía. Cuando no funciona correctamente, puede provocar un trastorno llamado [4\) hipotiroidismo](#), en el que la grasa no se metaboliza fácilmente. Por otro lado, si es hiperactiva, las personas pueden ser incapaces de aumentar de peso y, por lo tanto, sufren de [5\) hipertiroidismo](#).

El [6\) hígado](#) es importante en el procesamiento del azúcar; este órgano luego produce bilis que se come la grasa. Si comes demasiados alimentos grasos o bebes una cantidad excesiva de alcohol, es posible que el hígado no pueda hacer su trabajo.

Cuando comemos, la comida se convierte en un combustible llamado [7\) glucosa](#) que luego se convierte en energía. Si tu cuerpo tiene demasiada glucosa, esta se convierte en grasa. Sin embargo, si no hay suficiente glucosa, tu cuerpo reacciona temblando y es posible que se extraiga combustible de los músculos.

Si el [8\) tracto gastrointestinal](#) está en buenas condiciones, procesará fácilmente los alimentos. Si no es así, las personas pueden sufrir [9a\) estreñimiento](#) o [9b\) diarrea](#). El cuerpo no podrá absorber los nutrientes adecuadamente para producir la energía que necesitamos.

Para mejorar tu metabolismo, es importante comer [10\) una dieta bien balanceada](#) y beber mucha agua. Puede ser útil concentrarse más en el desarrollo muscular y no solo en los ejercicios aeróbicos.



## ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DE OCIO EN INTERIORES Y EXTERIORES



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



4.2		ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DE OCIO EN INTERIORES Y EXTERIORES	
Los resultados del aprendizaje corresponden al MEC			MEC 4
Resultados del aprendizaje: la persona es capaz de proporcionar servicios de entretenimiento y recreación en interiores y exteriores eligiendo actividades apropiadas y teniendo en cuenta los deseos y necesidades del cliente.			Indicadores que lo demuestran
Conocimientos	Habilidades	Responsabilidad y autonomía	
<i>La persona puede</i>	<i>La persona puede</i>	<i>Capacidades comprobadas</i>	<i>Con base en situaciones reales de trabajo</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enumerar diferentes actividades recreativas y de ocio en interiores y al aire libre según las expectativas del cliente (buena gastronomía, excursiones, ciclismo, montar a caballo, rafting, parques de atracciones, artes creativas, caminatas por la naturaleza, fogatas, programas de trabajo en equipo de empresas, etc.).</li> <li>• Reconocer las indicaciones y contraindicaciones para la participación en actividades recreativas y de ocio en interiores y al aire libre, teniendo en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar al cliente sobre diversas actividades de ocio y recreación en interiores y al aire libre teniendo en cuenta sus indicaciones y contraindicaciones.</li> <li>• Seleccionar la actividad recreativa y de ocio en interior o exterior más adecuada dependiendo de los deseos, necesidades y habilidades del cliente.</li> <li>• Asesorar al cliente sobre las secuencias y procedimientos y el uso de equipos para actividades de recreación y ocio en interiores o al aire libre.</li> <li>• Brindar servicios ecológicos y responsables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificar, llevar a cabo y ofrecer una breve explicación sobre diferentes actividades recreativas y de ocio en interiores y exteriores personalizadas según las necesidades y deseos del cliente.</li> <li>• Actuar como instructor experto para actividades en interiores y exteriores.</li> <li>• Cuidar de la seguridad de los clientes y proporcionar primeros auxilios cuando sea necesario.</li> <li>• Reaccionar a los comentarios de los clientes.</li> <li>• Utilizar los comentarios de los clientes en el desarrollo de productos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informa al cliente sobre diversas actividades al aire libre y en interiores y propone actividades de acuerdo con las necesidades, deseos, edad, salud, etc. del cliente.</li> <li>• Planifica, organiza, dirige, supervisa y evalúa de forma independiente las actividades al aire libre y en interiores, teniendo en cuenta los intereses, las capacidades y las necesidades de los participantes al seleccionar los métodos y las herramientas de trabajo.</li> <li>• Reconoce y resuelve de forma independiente los problemas típicos</li> </ul>



<p>cuenta las actividades físicas del cliente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir la planificación del trabajo, la programación, la seguridad y el equipo.</li> <li>• Tener en cuenta el desarrollo sostenible al planificar actividades y servicios.</li> <li>• Tener en cuenta la seguridad de los clientes.</li> <li>• Distinguir tipos de actividades para diferentes tipos de clientes, incl. embarazadas, personas mayores, enfermos de cáncer, personas con intolerancias, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar a los clientes sobre cuestiones de seguridad.</li> <li>• Responder a los comentarios de los clientes.</li> </ul>		<p>que pueden surgir durante una actividad recreativa (por ejemplo, falta de motivación o problemas organizativos que dificultan la participación).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica nuevas tecnologías (aplicaciones, vídeos, etc.) diseñadas para apoyar procesos en exteriores e interiores.</li> <li>• Lleva a cabo las actividades teniendo en cuenta las normas de salud y seguridad (incluyendo las instrucciones de primeros auxilios) y las cuestiones medioambientales</li> <li>• Utiliza el equipo necesario para actividades recreativas y realiza controles de mantenimiento de acuerdo con el procedimiento establecido (incluyendo la desinfección).</li> </ul>
<p><b>Herramientas de evaluación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación</li> <li>• Demostración</li> <li>• Caso práctico</li> <li>• Test</li> </ul>		

## 4.2 Actividades recreativas y de ocio en interiores y exteriores

### Lista de materiales y actividades

1. Tarea práctica: «Actividades en interiores y al aire libre: tipos de actividades y sus beneficios»
2. Tarea práctica, juego de roles: «Selección de actividades apropiadas para el cliente»
3. Juego de roles: «Asesorar a un cliente sobre actividades en interiores o exteriores»
4. Ejercicio escrito: «Actividades para mayores»
5. Tarea práctica: «Cómo crear un curso de actividades en línea»
6. Tarea práctica: «Estiramientos en línea»
7. Tarea práctica: «Actividad interior en línea»
8. Ejercicio escrito: «Trabajar como entrenador en el campo del bienestar»
9. Ejercicio escrito: «Por qué las actividades al aire libre son buenas para ti»
10. Ejercicio escrito: «Cuando ocurre un accidente»

### Objetivo de la unidad

Después de completar esta unidad, podrás ofrecer servicios de ocio y recreación en interiores y exteriores, eligiendo actividades apropiadas y teniendo en cuenta los deseos y necesidades de los clientes.

### Competencias transversales tratadas

- Atención al cliente y comunicación
- Procesos de gestión y apoyo
- Gestión del tiempo
- Competencias TIC
- Lenguas extranjeras
- Competencias ecológicas

### Habilidades de higiene y seguridad tratadas

- Conocimientos básicos de higiene y seguridad
- Equipos y herramientas en el sector del bienestar
- Desinfección de equipos y mobiliario, esterilización, etc.

### Tipología de los materiales y recursos

- análisis de vídeo
- simulación
- demostración
- tarea práctica
- juego de roles

- caso práctico
- observación en situación de trabajo
- diálogos
- ejercicio escrito
- otros: \_\_\_\_\_

Título del material o actividad	1. Tarea práctica: «Actividades en interiores y al aire libre: tipos de actividades y sus beneficios»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad tiene como objetivo proporcionar una descripción general de varias actividades de interior y exterior y sus beneficios. La actividad incluye los siguientes pasos:</p> <p>Paso 1: escuchar una conversación en inglés entre un recepcionista/técnico deportivo del departamento de bienestar de un hotel spa y un cliente <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojl&amp;t=1s&amp;index=28&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojl&amp;t=1s&amp;index=28&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq</a> o leer una conversación entre un recepcionista/técnico deportivo del departamento de bienestar de un hotel spa y un cliente.</p> <p>Paso 2: enumerar las actividades al aire libre y en interiores mencionadas en la entrevista y proporcionar información sobre su intensidad.</p> <p>Paso 3: buscar otras actividades al aire libre y en interiores e intentar dividir las según su intensidad, desde ligeras hasta moderadas y vigorosas. Al final del ejercicio, los alumnos pueden comparar su propia lista con la lista de ejemplo.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Archivo de audio o vídeo con diálogos</li> <li>• Conexión a Internet en caso de usar el vídeo subido al canal de YouTube, ordenador o cualquier dispositivo informático para escuchar un archivo de audio. En caso de falta de dispositivos para escuchar la entrevista, es posible usar la transcripción escrita del diálogo.</li> <li>• Notas de papel y lápices para los alumnos.</li> </ul>
Tiempo necesario	<p>15 min: explicación de la actividad y actividad de escucha</p> <p>15 min: para enumerar las actividades al aire libre o en interiores de la entrevista</p> <p>20 min: para dividir las actividades según la intensidad y buscar otras actividades con diferente intensidad</p>
Anexos	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojl&amp;t=1s&amp;index=28&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">Assess Well - diálogo sobre 7 actividades deportivas y de ocio</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojl&amp;t=1s&amp;index=28&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojl&amp;t=1s&amp;index=28&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq</a></p> <p>Versión escrita de la conversación</p>
Solución de la actividad	<p>Lista de actividades en interiores y exteriores, división de las actividades según su intensidad</p>

## Versión escrita de la conversación

### Diálogo<sup>12</sup>

Hablante A: Amy, técnica deportiva y recepcionista

Hablante B: Sr. Rudi Mueller, cliente

**A** Buenas tardes. ¿En qué puedo ayudarle?

**B** Buenas tardes. Soy Rudi Mueller. Creo que me gustaría hacer ejercicio, pero no sé qué hacer. ¿Qué ofrece su programa de actividades?

**A** Tenemos una gran variedad de actividades deportivas y de tiempo libre. Aquí está el programa de la semana. Puede seleccionar cualquiera de las actividades.

**A** ¿Prefiere estar en el agua, al aire libre, o le gustan los deportes de interior?

**B** Hmm, prefiero las actividades de interior. No soy muy atlético. Y no estoy seguro de qué es bueno para los principiantes, así que creo que probaré su programa aquí.

**A** Bueno, nuestra oferta deportiva es muy completa para que todo el mundo pueda encontrar algo que sea compatible con su estilo de vida y también para que algunas personas puedan probar algo nuevo. Por ejemplo, si alguien utiliza nuestras ofertas de bienestar, es posible que también desee hacer una sesión de yoga por la mañana para encontrarse mejor y relajarse antes de su tratamiento matutino. O si desea hacer ejercicio rápidamente antes de su masaje de la tarde, podría considerar dar una clase de spinning o de aeróbic acuático. Incluso tenemos ofertas especiales para madrugadores, como yoga en el lago, para aquellos que quieren comenzar el día con buen pie.

Para satisfacer mejor las necesidades de nuestros clientes, clasificamos nuestras clases según el nivel de dificultad: P de principiante, I de intermedio, A de avanzado. Este sistema de codificación permite que nuestros clientes vayan a clases con personas de su mismo nivel. De esta forma, no les dará vergüenza si no pueden seguir el ritmo ni se aburrirán si el ritmo es demasiado lento. Nos gusta hacer ofertas realmente individualizadas. Y también puede ver que el horario de apertura de la sauna forma parte de nuestra oferta deportiva. Animamos a nuestros clientes a no usar traje de baño y que solo lleven una o dos toallas con ellos. Pero también nos damos cuenta de que algunas culturas no se sienten cómodas con la desnudez, por lo que hemos incluido un día a la semana solo para mujeres y un día a la semana solo para hombres. De esa manera, aquellos que no se sientan cómodos estando en la sauna con personas del sexo opuesto, siguen pudiendo aprovechar la sauna.

Nuestras actividades especiales para noctámbulos incluyen charlas de diferentes oradores sobre muchos temas diferentes. Esta semana verá que el Dr. Barns hablará sobre «Alimentación limpia». Las personas comprometidas con un estilo de vida saludable y también aquellos que solo quieren hacer pequeños cambios en su dieta encontrarán esta charla realmente interesante.

Podemos ayudarlo a seleccionar el curso correcto, pero también lo invitamos a hablar con el nutricionista y el entrenador físico, quienes le brindarán información aún más específica.

**B** Vale, qué hay en el programa de hoy, vamos a ver....

**A** Bueno, por la mañana tenemos estiramientos y yoga; por la tarde tenemos aqua-jogging y Fitball.

**B** ¿Fitball? ¿Qué es el Fitball? Nunca lo había oído...

**A** El fitball es un entrenamiento de todo el cuerpo que utiliza una pelota grande de entrenamiento conocida como «fit ball». Se asegura de que cada músculo de su cuerpo obtenga un entrenamiento adecuado. Y fortalece el abdomen, la espalda y las caderas. También es genial para quemar calorías.

**B** Vale. ¿Y si quiero adelgazar?

<sup>12</sup>El proyecto Assess Well Unidad 7: Actividades deportivas y de tiempo libre. [www.assesswell.eu](http://www.assesswell.eu)

**A** Entonces le sugiero que utilice nuestro gimnasio. Allí tenemos bicicletas estáticas y cintas de correr. Caminando o corriendo en las cintas de correr, es muy fácil controlar la velocidad y la inclinación. Y se queman calorías. ¿Le gustaría intentarlo?

**B** Sí, creo que sí.

**A** Vale, bueno, necesito hacerle algunas preguntas primero. ¿Tiene algún problema con las rodillas, la espalda o el corazón?

**B** ¿Problemas de corazón? No. Tengo algunos problemas... me duele la parte baja de la espalda, pero solo suele pasar cuando paso sentada mucho tiempo.

**A** Vale. Bueno, ¿sabía que caminar solo 20 minutos al día en la cinta de correr es un buen ejercicio cardiovascular que quema calorías y mejora la salud en general?

**B** Vale.

**A** Entonces, vamos a la cinta de correr.

**A** Antes de comenzar, le voy a mostrar cómo funciona la cinta de correr. Primero, presione START y luego puede ajustar la velocidad. Le sugiero que empiece con una velocidad de «2,0», para calentar los músculos y las articulaciones, y después de unos minutos, la ajuste. Puede ajustar la velocidad aquí; va del 0 al 10,0. Si se sientes bien después de unos 10 minutos, también puedes usar la opción de «incline» que está aquí. Es como subir una colina. Hace que los latidos de su corazón sean más rápidos y mejora su resistencia.

**B** Vale, ¿y qué grupos musculares entrena?

**A** La máquina para correr entrena los músculos de la parte inferior del cuerpo. Esto incluye los músculos isquiotibiales, los cuádriceps, los gemelos, los muslos, los flexores de la cadera y los glúteos. La cinta de correr le permite desarrollar músculos más fuertes y definidos en estos grupos.

**A** ¿Va todo bien?

**B** ¡Sí, gracias!

**A** Vale, entonces le dejaré unos minutos y volveré pronto a ver cómo está.

**B:** Vale.

**A** Entonces, ¿le ha gustado?

**B** Oh, sí, ha ido muy bien; ¡creo que sería genial tener una cinta de correr en casa! No me gusta ir al gimnasio. Suele estar muy lleno.

**A** Eso es cierto. Podría probar el Nordic Walking. En el que se usan bastones al caminar. Es una forma sencilla y accesible de hacer ejercicio al aire libre.

**B** Uh, nordic walking, he oído hablar de eso en mi región, pero siempre pensé que no era muy eficiente.

**A** ¡Oh, lo es! La ventaja es que utiliza tanto los músculos de la parte inferior del cuerpo como los de la parte superior. Es ideal para problemas de cuello, hombros y espalda. Y utiliza alrededor del 90 % de los músculos y es excelente para el corazón y los pulmones. También ayuda a mejorar la postura y el equilibrio.

**B** Ah vale... Creo que lo probaré... Nunca antes lo había practicado. Creo que lo intentaré.

**A** Vale, ¿le muestro hoy alguna otra máquina de ejercicios?

**B** Uhm no, hoy no. Volveré mañana Muchas gracias.

**A** De nada, nos vemos mañana. Adiós.

**B** Vale, adiós.

**A** Buenos días Rudi, ¿cómo está hoy?

**B** Bueno, tengo un pequeño problema con mi dolor de espalda. Mis músculos están un poco doloridos y tensos. Estaba pensando en hacer hoy algo más relajante.

**A** Bueno, el ejercicio ligero en la fase de recuperación puede estimular el flujo de sangre a los músculos para reducir los espasmos musculares. Le sugiero tomar algunas clases de yoga. El yoga se hace en un

ambiente relajante. Y escuchar música relajante puede ayudarlo a aquietar la mente y entrar en un lugar de profunda paz y relajación. Hacer yoga ayuda a reducir el dolor de espalda y le ayudará a relajar los hombros. El yoga puede aumentar su flexibilidad y su salud en general.

**B** Bueno, nunca antes había hecho yoga; Siempre había pensado que no lo podía hacer. No sé...

**A** Tenemos clases para principiantes que se adaptan a la capacidad de cada participante.

**B** Hmm...

**A** También puede probar el aeróbic acuático. Los ejercicios acuáticos suaves ayudan a aliviar el dolor muscular y de espalda. La resistencia natural del agua promueve la fuerza muscular y reduce la presión sobre los huesos y las articulaciones. E incluso si no está nadando, puede caminar con el agua hasta la cintura y hacer ejercicios de brazos y piernas aprovechando la resistencia del agua.

**B** Creo que me gustaría probar eso, sí.

**A** Perfecto. La clase de aeróbic acuático comienza en 30 minutos. Recuerde ducharse antes de entrar a la piscina.

**B** Vale.

**A** Que lo pase bien. Y si necesita algo, no dude en pedírmelo.

**B** Así lo haré. Gracias.

**A** Adiós.

**B:** Adiós.

El vídeo está disponible en los siguientes enlaces: Diálogo 7 Sport and free time activities

<https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojI>

<https://www.youtube.com/watch?v=LaOJdICSJVw> (con subtítulos)

## Lista de actividades en interiores y exteriores, división de las actividades según su intensidad

La actividad puede tener diferentes intensidades; en la tabla inferior se presentan varios movimientos: en exteriores e interiores según la intensidad.<sup>13</sup>

Actividad ligera+ (menos de 3,5 calorías por minuto)	Actividad moderada+ (3,5- 7 calorías por minuto)	Actividad vigorosa+ (más de 7 calorías por minuto)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paseo informal</li> <li>• Ir en bicicleta a menos de 5 millas/hora Estiramiento</li> <li>• Entrenamiento con pesas ligeras</li> <li>• Bailar lentamente</li> <li>• Deportes recreativos (tenis de mesa, jugar al pilla-pilla)</li> <li>• Flotar</li> <li>• Navegar</li> <li>• Pescar</li> <li>• Carrito de golf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar a paso ligero (3 - 4,5 millas/hora) Caminar cuesta arriba</li> <li>• Andar por la montaña</li> <li>• Patinaje sobre ruedas a un ritmo pausado</li> <li>• Ir en bicicleta de 5 a 9 millas/hora</li> <li>• Aeróbic de bajo impacto</li> <li>• Aeróbic acuático</li> <li>• Calistenia ligera</li> <li>• Yoga</li> <li>• Gimnasia</li> <li>• Saltar en una cama elástica</li> <li>• Entrenamiento con pesas</li> <li>• Baile moderado</li> <li>• Saco de boxeo</li> <li>• La mayoría de las máquinas aeróbicas (p. ej., escaladoras, elípticas, bicicletas estáticas) o deportes competitivos moderados (tenis, voleibol, bádminton, buceo)</li> <li>• Natación recreativa</li> <li>• Piragüismo</li> <li>• Equitación</li> <li>• Golf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha atlética (más de 4,5 millas/hora) Trotar/Correr</li> <li>• Manejar una silla de ruedas</li> <li>• Escalar montañas</li> <li>• Excursionismo</li> <li>• Patinaje en línea a ritmo rápido Ir en bicicleta a más de 10 millas/hora</li> <li>• Aeróbic de alto impacto</li> <li>• Steps</li> <li>• Calistenia vigorosa</li> <li>• Karate, judo, taekwondo, ju-jitsu saltar la cuerda, saltos de tijera. Circuito de entrenamiento con pesas</li> <li>• Baile vigoroso</li> <li>• Boxeo</li> <li>• La mayoría de las máquinas aeróbicas (p. ej., escaladoras, elípticas, bicicletas estacionarias), deportes competitivos moderados (fútbol, rugby, kickball, hockey, lacrosse)</li> <li>• Natación deportiva o natación sincronizada</li> <li>• Pedalear en el agua</li> <li>• Trotar en el agua</li> <li>• Waterpolo</li> <li>• Esquí alpino o de fondo</li> </ul>

<sup>13</sup> (Project MEW Movement Environment Wellbeing - Increasing Physical Activity and Improving Quality of Life) C.S.E.N. 2019 ISBN 978-88-943662-9-7.



Título del material o actividad	2. Tarea práctica, juego de roles: «Selección de actividades apropiadas para el cliente»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad consta de dos partes; en la primera parte, se crea el cuestionario de anamnesis, la segunda parte consiste en la selección de las actividades interiores o exteriores más apropiadas teniendo en cuenta las capacidades, necesidades, edad, etc. del cliente (en base a preguntas relevantes).</p> <p>Paso 1: creación del cuestionario de anamnesis para el cliente. El cuestionario debe enumerar preguntas que puedan respaldar la recopilación de la mayor cantidad de información relevante y útil posible (por ejemplo, hábitos, edad, intereses, salud, etc.) para ofrecer la actividad más adecuada (interior o exterior) para el cliente. Los alumnos compararán sus propios cuestionarios con el ejemplo de cuestionario de anamnesis.</p> <p>Paso 2: trabajar por parejas en un juego de simulación (cliente y empleado), realizando entrevistas cortas para identificar y proponer la actividad mediante el cuestionario de anamnesis.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input checked="" type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	Material necesario: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Notas de papel, lápiz u ordenador</li> </ul>
Tiempo necesario	30 min, para crear la propia plantilla de cuestionario 10 min, para debatir los resultados 10 min, para trabajar en parejas (entrevista y propuesta de actividades)
Anexos	
Solución de la actividad	Ejemplo de cuestionario de anamnesis

## Ejemplo de cuestionario de anamnesis<sup>14</sup>

INFORMACIÓN GENERAL	
Apellidos, Nombre	
Fecha de nacimiento, edad	
Calle y número	
Código postal, ciudad	
Número de teléfono	
Dirección de correo electrónico	
Profesión	<input type="checkbox"/> Tiempo completo <input type="checkbox"/> Tiempo parcial <input type="checkbox"/> Trabajo por turnos
METAS Y DESEOS	
<input type="checkbox"/> Mejorar el rendimiento <input type="checkbox"/> Mejorar el rendimiento <input type="checkbox"/> Reducción del dolor <input type="checkbox"/> Reducción de la grasa corporal <input type="checkbox"/> Mejora del bienestar <input type="checkbox"/> Mejora de la apariencia <input type="checkbox"/> Desarrollo de la musculatura <input type="checkbox"/> Otros:	
INTENTOS HASTA LA FECHA PARA ALCANZAR LA(S) META(S) ANTERIOR(ES)	
Tipo, duración, frecuencia, motivos de la interrupción, etc.:	
CONSTITUCIÓN ACTUAL	
¿CÓMO SE ENCUENTRA EN ESTE MOMENTO?	
¿HACE EJERCICIO ACTUALMENTE?	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
En caso afirmativo, describa el programa deportivo (tipo, duración, frecuencia, intensidad):	
¿ESTÁ EMBARAZADA?	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
INDIQUE SU PESO Y ALTURA:	kg m
¿TIENE ACTUALMENTE ALGUNA ENFERMEDAD O DOLENCIA?	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
¿ESTÁ RECIBIENDO TRATAMIENTO MÉDICO EN LA ACTUALIDAD?	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

<sup>14</sup>El cuestionario de muestra está adaptado de Akademie für Sport und Gesundheit Lehrbrief Fitnesstrainer C-Lizenz;

De ser así, ¿por qué?	
<b>¿ESTÁ TOMANDO ALGUNA MEDICACIÓN O SUPLEMENTOS EN LA ACTUALIDAD?</b>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
De ser así, ¿por qué?	
<input type="checkbox"/> contra la hipertensión <input type="checkbox"/> drenantes <input type="checkbox"/> contra el nivel alto de azúcar en sangre <input type="checkbox"/> para bajar el colesterol <input type="checkbox"/> para el hipotiroidismo <input type="checkbox"/> contra el hipertiroidismo <input type="checkbox"/> vitaminas: <input type="checkbox"/> minerales: <input type="checkbox"/> otros: _____	
<b>¿CUÁNTO TIEMPO ENTRENA CADA SEMANA?</b>	horas
<b>OTROS</b>	por ejemplo, «interés en consejos nutricionales»

Título del material o actividad	3. Juego de roles: «Asesorar a un cliente sobre actividades en interiores o exteriores»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad se basa en un juego de roles (trabajo en parejas): una persona hace el papel de empleado de bienestar y la otra, el de cliente. La actividad se centra en los aspectos de comunicación y asesoramiento.</p> <p>Paso 1: la persona que hace el papel de cliente saca una tarjeta con una o más preguntas sobre la actividad específica. La persona que desempeña el papel de esteticista/especialista en bienestar responde las preguntas de la tarjeta. Al responder a las preguntas, se debe tener en cuenta la comunicación adecuada y la relación con el cliente.</p> <p>Paso 2: los alumnos intercambian los roles y juegan una segunda ronda.</p> <p>Ejemplo:          El cliente no está seguro de qué actividades elegir y hace algunas preguntas sobre las diferentes actividades.          Da respuestas al cliente.          Lista de preguntas:          ¿Cuáles son los efectos del entrenamiento de fuerza?          ¿Qué son los ejercicios isométricos?          ¿Qué son los ejercicios con el peso corporal?          ¿Qué tipo de ejercicios sugiere para alguien con poca o ninguna experiencia en el entrenamiento de fuerza?          ¿Qué es el entrenamiento relajante?</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	Material necesario: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preguntas preparadas en las tarjetas individuales</li> </ul>
Tiempo necesario	10 min para la preparación máx. 10 min para el juego de roles
Anexos	Preguntas preparadas en las tarjetas individuales
Solución de la actividad	Ejemplos de respuestas a las preguntas

## Preguntas preparadas en las tarjetas individuales

¿Qué es el entrenamiento de resistencia o las actividades de resistencia?

¿Qué es el entrenamiento anaeróbico y el aeróbico?

¿Puede darme algunos ejemplos de ejercicios de estiramiento?

¿Qué es la relajación muscular progresiva?

¿Qué tipo de ejercicios sugiere para alguien con poca o ninguna experiencia en el entrenamiento de

¿Cuándo debo hacer estiramientos?

¿Cómo puede ayudar el entrenamiento de fuerza en la vida diaria?

¿Cuáles son los efectos del entrenamiento de fuerza?

¿Cuáles son los beneficios de las actividades al aire libre?

Deme ejemplos de ejercicios para entrenar con el peso corporal

¿Cuáles son los aspectos positivos, físicos y mentales, de practicar yoga regularmente?

¿Qué son los ejercicios isométricos?

## Ejemplos de respuestas a las preguntas

### 1. ¿Qué es el entrenamiento de resistencia o las actividades de resistencia?

El uso aeróbico repetitivo de músculos grandes, también conocido como ejercicio aeróbico, incluye actividades que aumentan la respiración y el ritmo cardíaco (p. ej., caminar, ir en bicicleta, nadar, saltar la cuerda).

Ejemplos de ejercicios de resistencia:

- Caminar a paso ligero
- Correr / trotar
- Bailar
- Montar en bicicleta
- Subir escaleras en el trabajo o en casa (si las hay)

### 2. ¿Qué es el entrenamiento anaeróbico y el aeróbico?

El entrenamiento aeróbico mejora la eficiencia de los sistemas de producción de energía aeróbica y eso puede mejorar la resistencia cardiorrespiratoria. Aeróbico significa «con aire» y se refiere a que el cuerpo produce energía con el uso de oxígeno. Por lo general, esto ocurre con cualquier ejercicio que dure más de dos minutos.

Anaeróbico significa «sin aire» y se refiere a que el cuerpo produce energía sin oxígeno. Esto suele ocurrir en ejercicios que se realizan a una intensidad más alta. El entrenamiento anaeróbico mejora la eficiencia de los sistemas de producción de energía anaeróbica y eso puede aumentar la fuerza muscular y la tolerancia a los desequilibrios ácido-base durante el esfuerzo de alta intensidad.

El entrenamiento aeróbico generalmente estará entre el 60 y el 80 % de la frecuencia cardíaca máxima estimada y se puede realizar de forma continua durante períodos prolongados; el entrenamiento anaeróbico estará entre el 80 y el 90 % de la frecuencia cardíaca máxima estimada.

Ejemplos de entrenamiento aeróbico son salir a correr, caminar, nadar, ir en bicicleta, etc.

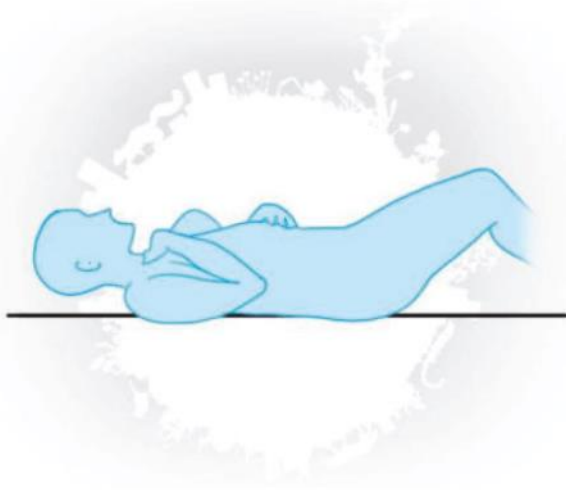
Ejemplos de entrenamiento anaeróbico son: carreras de velocidad, levantamiento de pesas pesadas, sentadillas con salto, saltos de caja.

### 3. ¿Puede darme algunos ejemplos de ejercicios de estiramiento?

Ejercicios de estiramiento<sup>15</sup>

<sup>15</sup>del proyecto MEW Movement Environment Wellbeing - Increasing Physical Activity and Improving Quality of Life) C.S.E.N. 2019 ISBN 978-88-943662-9-7

### 1. Stomach breathing



Lie on your back and place one hand on your stomach, just below your ribcage, and the other hand on the centre of your chest. Breathe in deeply through your nose and let your first hand be pushed out by your stomach. The hand on your chest should not move. Then breathe out through your mouth, pursing your lips as if you were about to whistle. Gently guide the hand on your stomach inwards, helping to press out the breath. Repeat for 15-20 seconds.

### 2. Rotation of wrists



Extend your arms out in front of you. Make fists and rotate them inwards for 20 seconds. Then change direction.

### 3. Rotation of palms



Standing, open out your arms. Rotate your palms downwards and then upwards. Go on alternating directions for 30 seconds.



#### 4. Wrist stretching



Stretch out your arms in front of you, open the palm of one hand and with the other hand grasp the fingers and pull them downward. Hold this position for at least 20 seconds (you should feel the wrist pulling a little bit). Repeat with the other hand.

#### 5. Neck stretching



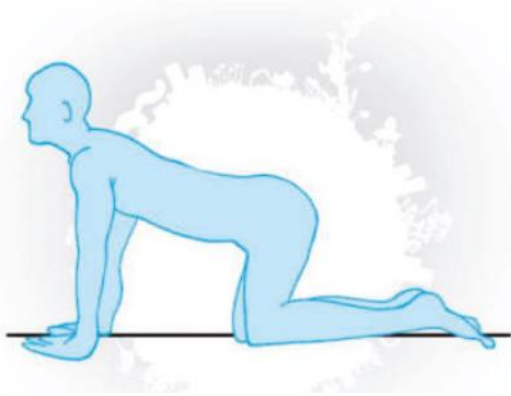
Standing straight, place your left hand on your head, the palm of the hand on the right temple. Gently push the head towards the left shoulder and hold for 15 seconds. Repeat on the opposite site.

#### 6. Triangle



Standing, spread your legs a little bit, the right foot more open outwards. Knees should be outstretched. Open your arms, bend your chest on the side and touch your right foot with your right hand. Rotate your head and look upwards. Chest and back should not bend in front, they must be kept aligned with the legs. Hold this position for 15 seconds, then repeat on the opposite site.

## 7. The cat



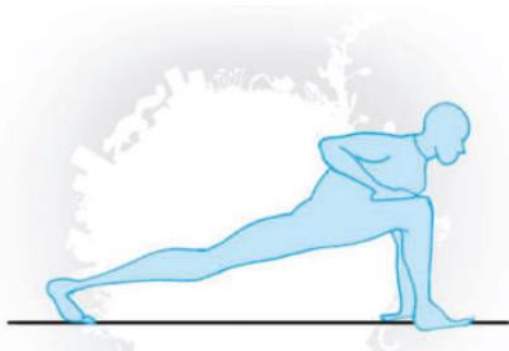
Get on all fours, knees aligned with the hips and the wrists under the shoulders. Arch your back and let the head fall. Do the opposite (the back arched in the opposite direction) and lift the head looking up. Go on alternating the movements for 40 seconds at the rhythm you like (but not too fast!).

## 8. The pigeon



Lunge with your right foot in front, place your hands on the floor before the foot. Place also your left knee on the floor (the leg must be straight) and bend your right foot inwards, between your leg. Keep your back straight. Hold this position for 15 seconds while deeply breathing. Perform with the other leg.

## 9. Deep lunge



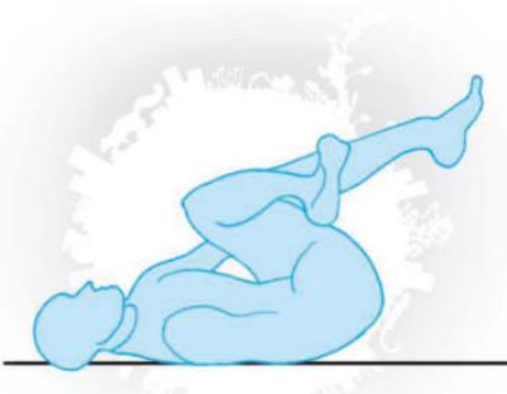
Make a long step forward with your right foot and bend the right knee (a low lunge). Place the palm of the left hand on the floor to hold. Your left leg stays straight. Bend it so that the knee touches the floor and straighten it again. Do this movement for 15 seconds, then perform the exercise with the other leg.

### 10. Triangle with a leg up



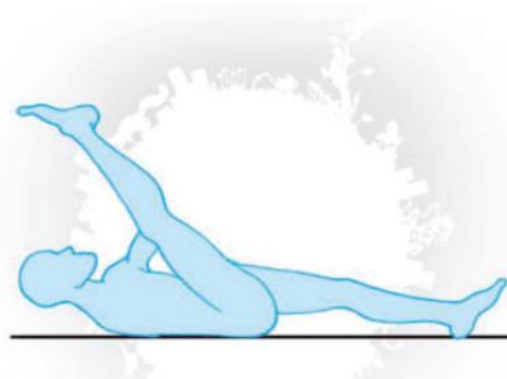
Take the plank position, as you were about to start a push-up. Lift your pelvis up, bring your feet closer. You must make a triangle with your body. Lift your right leg, bend your right knee and let your right foot get closer the left shoulder. Hold this position for a least 15 seconds, then perform with the other leg.

### 11. Stretching with a crossed leg



Lie on your back, your arms down by your sides, bent knees with the soles of the feet on the floor. Place the left ankle on the right leg, just under the knee. Grasp your right thigh with both hands and bend your elbow to gently pull the right knee toward your chest for 15 seconds. Perform with the other leg.

### 12. Stretching on the floor



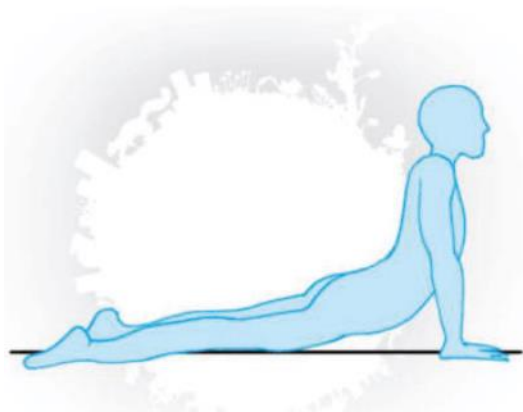
Lie on your back with extended legs. Lift your right leg up, grasp the calf with both hands and pull the leg towards your chest. Hold this position for 15 seconds and then perform with the other leg.

### 13. Ankle stretching



Stand in front of a tree (or a step) at a step distance. Rest the toes of your right foot on the log while keeping the heel on the floor. Block the right knee, keep it well extended and go down till you touch the toes. Hold this position for 15 seconds and then perform on the other side.

### 14. The cobra



Pose lie flat on a mat, your belly facing down. Place your hands directly underneath the shoulders and extend your elbows to lift the upper part of the body. Shoulders should be down and relaxed, not make them contract. Breath holding this position for 10 seconds, then go back to the starting position. Repeat 3 times.

### 15. Thigh stretching



Standing, lift your right heel till it touches the right gluteus. Your right hand helps by holding the toes. Hold this position for at least 15 seconds, then change leg.



## 16. The hug



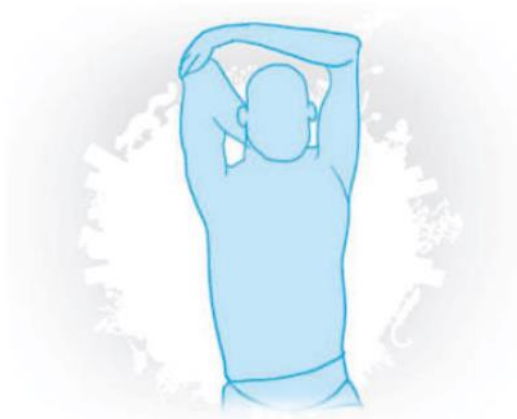
Standing, bring your right arm to your chest keeping it straight, as you were to hug yourself. Grasp it with your left arm and put some pressure to push it better and extend it. You will feel some tension on the arm and on the right shoulder. Hold this position for 15 seconds, then perform with the other arm.

## 17. Leg twist



Lie on your back, your legs extended and arms open. Lift your right leg. With your left hand grasp the external side of your right calf and try pushing (do not exaggerate!) the right hip towards left. Hold this position for 15 seconds and then perform on the other side.

## 18. Stretching behind the back



Bend your left elbow and place it besides your head (the left hand must go down the back). Gently pull the left elbow backwards with your right hand. Hold this position for 15 seconds, then change arm.

### 4. ¿Qué es la relajación muscular progresiva?

La RMP fue creada por el médico estadounidense Edmund Jacobson en la década de 1920. Es un método no farmacológico de relajación muscular profunda, basado en la premisa de que la tensión muscular es la respuesta psicológica del cuerpo a los pensamientos que provocan ansiedad y que la relajación muscular bloquea la ansiedad. La técnica consiste en aprender a controlar la tensión de grupos musculares específicos tensando primero cada grupo muscular. Luego se libera esta tensión, al dirigir la atención a las diferencias que se sienten durante la tensión y la relajación.

Según la Enciclopedia de medicina de Miller-Keane, los efectos a largo plazo de practicar la relajación muscular progresiva incluyen:

- Una disminución en el nivel generalizado de ansiedad.
- Una disminución de la ansiedad anticipatoria relacionada con las fobias.
- Reducción en la frecuencia y duración de los ataques de pánico.
- Capacidad mejorada para enfrentar situaciones fóbicas a través de la exposición gradual.
- Mejor concentración.
- Una mayor sensación de control sobre los estados de ánimo.
- Aumento de la autoestima.
- Mayor espontaneidad y creatividad.

5. ¿Qué tipo de ejercicios sugiere para alguien con poca o ninguna experiencia en el entrenamiento de fuerza?

Para alguien con poca o ninguna experiencia en entrenamiento de fuerza, se recomienda entrenar usando máquinas. El entrenamiento usando máquinas puede minimizar el riesgo de sobrentrenamiento o de carga incorrecta. Las posiciones guiadas para sentarse o acostarse pueden minimizar el riesgo de lesiones; sin embargo, es necesaria una ejecución precisa y adaptar la carga.

6. ¿Cuándo debo hacer estiramientos?

En deportes intensivos como el fútbol, el balonmano o el baloncesto; estirar a diario es incluso necesario para que, por ejemplo, los músculos no se acorten. Es una buena idea estirar regularmente después del entrenamiento.

Cuando se trabajan los músculos, es decir, en el gimnasio o en culturismo, a menudo se debe programar una sesión de 5 minutos a una intensidad ligera para preparar los músculos para la carga. Es mejor hacerlo antes de comenzar a entrenar. No estire demasiado los músculos para poder usar toda su fuerza en el ejercicio. Esto le ayuda a mantener la tensión básica.

También puede estirar después del entrenamiento, pero es importante que no estire intensamente si le duelen los músculos. Para ello, tiene sentido planificar días fijos de estiramiento para que los músculos descansen lo suficiente.

7. ¿Cómo puede ayudar el entrenamiento de fuerza en la vida diaria?

La pérdida de fuerza muscular puede tener un impacto notable en la salud y la calidad de vida a medida que envejecemos. Si no se entrena, la masa muscular disminuye en aproximadamente un 40 % entre los 20 y los 70 años. Se nota una reducción significativa a partir de los 30 años. La fuerza muscular es importante no solo en contextos profesionales específicos (p. ej., en el trabajo artesanal), sino en la vida cotidiana en general (p. ej., para hacer la compra, poder hacer las tareas del hogar o adoptar una postura que no dañe la espalda al estar de pie o sentado). Además, la fuerza muscular en la vejez es importante en el contexto de la prevención de la osteoporosis y las caídas.

Los objetivos del entrenamiento de fuerza son:

- Remodelación del cuerpo a través del desarrollo muscular específico en las áreas deseadas del cuerpo.
- Estiramiento de los tejidos.

- Reducción de los depósitos de grasa.

El entrenamiento de fuerza ofrece efectos positivos significativos. Aumenta la autoestima, ayuda a desarrollar la conciencia corporal (mi cuerpo es importante) y mejora la percepción corporal.

El entrenamiento de fuerza es posible para todo el mundo a cualquier edad, sin embargo, debe adaptarse individualmente después de consultar con un médico, especialmente después de un largo tiempo sin entrenar o a una edad avanzada.

Hay varias posibilidades para entrenar la fuerza:

- Ejercicios con el peso corporal, por ejemplo, flexiones, sentadillas, zancadas, dominadas, etc.
- Levantamiento de pesas: mover pesas con el cuerpo en diferentes posiciones.
- Mover palancas en las máquinas con pesas.

#### 8. Deme ejemplos de ejercicios para entrenar con el peso corporal

Los ejercicios de entrenamiento con el peso corporal son ejercicios sin ningún equipo o máquina; los ejercicios con el peso corporal son formas efectivas de mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza.

Los ejercicios típicos con el peso corporal son: flexiones normales, sentadillas, zancadas, zancadas inversas, extensiones de cadera, subir escaleras, inchworms, dar saltos, paso del oso, subir montañas, etc.

#### 9. ¿Cuáles son los aspectos positivos, físicos y mentales, de practicar yoga regularmente?

Beneficios físicos: mayor movilidad, tonificación de los músculos, mejor digestión y eliminación, mejor circulación, fortalecimiento del sistema inmunológico, mayor conciencia corporal y mejor capacidad para relajarse.

Beneficios mentales: calma de la mente, mejora de la capacidad de concentración y atención y libera el espíritu, hasta cierto punto. En cosmética, el yoga puede ser, por tanto, un complemento útil en el camino hacia la belleza completa interior y exterior.

#### 10. ¿Qué son los ejercicios isométricos?

Un ejercicio isométrico es una forma de ejercicio que implica la contracción estática de un músculo sin ningún movimiento visible en el ángulo de la articulación. El término «isométrico» combina las palabras griegas «Isos» (igual) y «metria» (medir), lo que significa que en estos ejercicios la longitud del músculo y el ángulo de la articulación no cambian, aunque la fuerza de contracción puede variar. Es posible experimentar un efecto isométrico, por ejemplo, si intenta sostener un cubo de agua en un ángulo de 90 grados durante el mayor tiempo posible con los codos doblados. El propósito de los ejercicios isométricos es mejorar el tono muscular, lo que afecta directamente a la tensión de la piel y la firmeza del tejido conectivo. Al mismo tiempo, se mejora la postura del cuerpo.

Los ejercicios isométricos son especialmente adecuados para fortalecer la espalda y los músculos faciales. Aprender y sentir la tensión muscular es un requisito básico importante para realizar los ejercicios.

Los ejercicios isométricos también son adecuados para la fase inicial del entrenamiento de fuerza.

Los ejercicios isométricos también tienen algunas desventajas: son peligrosos para las enfermedades cardiovasculares, presentan peligro de respiración forzada y causan alteración del flujo sanguíneo a los músculos y aumento significativo de la presión arterial.

Ejemplos de ejercicios isométricos: plancha, plancha lateral, presionar las palmas de las manos entre sí, etc.

#### Referencias bibliográficas:

Ausbildung zum Basic –Trainer “Group Fitness“, VHS im Lkrs. Cham 2019

Das Kosmetikbuch Lernfelder 5 bis 12, Verlag Handwerk und Technik GmbH, 2016, ISBN 978-3-582-03924-8

the Project MEW Movement Environment Wellbeing - Increasing Physical Activity and Improving Quality of Life) C.S.E.N. 2019 ISBN 978-88-943662-9-7



Título del material o actividad	4. Ejercicio escrito: «Actividades para mayores»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad tiene como objetivo establecer una sesión de actividades para participantes mayores de 60 años. La sesión de actividades consistirá en ejercicios apropiados para este grupo de edad y puede incluir actividades al aire libre o en interiores.</p> <p>Paso 1: leer el texto «Reglas generales para el entrenamiento con personas mayores» y consultar el sitio web de la OMS con recomendaciones sobre la actividad e intensidad física teniendo en cuenta grupos específicos (edad, enfermedades crónicas, discapacidades, mujeres embarazadas, etc.).</p> <p>Paso 2: crear un plan de actividades teniendo en cuenta el estado general de salud, la duración y los tipos de ejercicios para el grupo, por ejemplo, ejercicios de fuerza, ejercicios correctivos, etc. Este paso se puede hacer individualmente o en parejas. Para crear el plan de actividades, se puede utilizar una plantilla.</p> <p>Paso 3: presentación de una propuesta de la sesión de actividades y, además, una breve sesión práctica, por ejemplo, introducción y presentación de un ejercicio seleccionado.</p> <p>Paso 4: debatir los resultados de las sesiones, proporcionando sugerencias y propuestas de posibles mejoras.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input checked="" type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel y lápiz</li> <li>• Material de lectura: Reglas generales para el entrenamiento con personas mayores</li> <li>• Plantilla de un plan de actividades</li> </ul>
Tiempo necesario	<p>60 min: para leer y preparar un plan de actividades; también se puede ser una tarea para hacer en casa</p> <p>10 min: presentación por participante</p> <p>15 min: debate, intercambio de opiniones</p>
Anexos	<p>Texto: «Reglas generales para el entrenamiento con personas mayores»</p> <p>Plantilla para el plan de actividades</p>
Solución de la actividad	Ejemplo de descripción de los ejercicios en el plan de actividades

## Reglas generales para el entrenamiento con personas mayores

Texto: «Reglas generales para el entrenamiento con personas mayores»

«Reglas generales para el entrenamiento con personas mayores»

Con la edad, ciertos grupos de músculos se vuelven más débiles y, por lo tanto, requieren una atención específica o un fortalecimiento específico. Como los músculos tienden a acortarse, se pueden producir desequilibrios y, posteriormente, una alteración de la relación músculo-articular.

Esto promueve el desgaste de las articulaciones. Los grupos musculares que tienden a debilitarse son:

- flexores profundos del cuello
- fijadores de omóplatos
- músculos abdominales
- músculos glúteos
- extensores de la rodilla
- músculos de la espinilla (grupo de músculos tibiales)

Los ejercicios de fortalecimiento son necesarios como profilaxis o terapia para las debilidades posturales en los músculos de la espalda para prevenir la cifosis torácica. Los músculos abdominales también deben entrenarse para combatir la lordosis lumbar, a menudo pronunciada. La mayor atrofia muscular en la edad adulta se produce en los músculos de los hombros y los brazos. Con respecto a los efectos positivos de la forma física en la calidad de vida, se debe fortalecer toda la musculatura.

Además de las adaptaciones musculares, los estímulos de fuerza también mejoran el esqueleto. El hueso esponjoso se fortalece, aumenta la densidad ósea y el contenido de calcio y mejora el suministro de sangre al tejido óseo. Se activan los osteocitos (células formadoras de hueso) y se estimula la formación de colágeno en los tendones y ligamentos.

### Principios generales del entrenamiento con personas mayores:

- El grupo debe consistir de un máximo de 15 personas y permanecer estable durante un período de tiempo prolongado.
- Los tiempos de entrenamiento óptimos son por la mañana y por la tarde.
- Duración óptima de la sesión de entrenamiento: aprox. 45-60 minutos.
- El calentamiento debe ocupar gran parte del entrenamiento (retraso de la transición a un nivel funcional superior en personas mayores).
- El contenido de los ejercicios debe basarse en los movimientos cotidianos (movimientos controlados).
- Se pueden utilizar ejercicios respiratorios dirigidos (contracción progresiva del tórax).
- No deben hacerse movimientos bruscos con la cabeza.
- El equipo utilizado debe ser fácil de usar.
- El entrenamiento con el propio peso corporal suele ser suficiente.
- Permitir suficientes fases de recuperación (los procesos de recuperación son más lentos).
- Es recomendable realizar movimientos rítmicos.

### Principios del entrenamiento de fuerza con personas mayores:

- Evitar la hiperextensión de la columna cervical y lumbar.
- Nunca saltar hacia arriba, saltar hacia abajo, etc.
- El entrenamiento de fuerza siempre debe combinarse con ejercicios de flexibilidad.
- Todas las partes del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, deben incluirse en el entrenamiento.

- El entrenamiento de fuerza debe llevarse a cabo de una manera que sea suave para las articulaciones.
- Deben evitarse las posiciones angulares extremas de las articulaciones.
- Se debe evitar la respiración forzada.
- Debe evitarse la fuerza máxima en una posición flexionada.
- Debe evitarse la flexión pesada y oscilante del tronco.
- Deben evitarse giros fuertes hacia los lados.
- No planear cargas estáticas prolongadas de más de 1-2 minutos.
- Deben evitarse los movimientos de fortalecimiento rápido a una edad avanzada (especialmente en la zona de la columna).
- Evitar las flexiones bajas del torso o los ejercicios con la cabeza hacia abajo.

El entrenamiento físico es la única medida científicamente probada para contrarrestar el declive relacionado con la edad en el corazón, la circulación, la respiración, el metabolismo, la musculatura esquelética y el sistema nervioso y para mantenerse funcionalmente más joven que la edad cronológica. Fuentes: Altern & Muskulatur «Zwanzig Jahre Vierzig sein» K. A. Zech

La Organización Mundial de la Salud ha definido la actividad física y proporcionado recomendaciones de actividad física y de su intensidad teniendo en cuenta la edad, las enfermedades crónicas y las discapacidades.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Además, el sitio [web](https://www.nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity) <https://www.nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity> proporciona ejemplos de ejercicios para personas mayores, incluyendo ejemplos de actividades al aire libre.

#### Referencias bibliográficas:

Körperhygiene ist mehr. Zur Rolle von Skelettmuskulatur und Widerstandstraining beim optimalen Altern Abschlussarbeit im Fachstudium zum Präventologen beim Berufsverband Deutscher Präventologen e.V. vorgelegt durch Dr. rer.nat. Karl-Adolf Zech Studien-Nr. 841-12-07 Berlin, am 17. Agosto de 2009

## Plan de actividades

<b>Tema:</b>					
<b>Grupo destinatario:</b>					
<b>Duración:</b>					
<b>Materiales:</b>					
<b>Fase</b>	<b>Duración</b>	<b>Enfoque, por ejemplo, movilidad, ejercicio de fuerza, resistencia, etc.</b>	<b>Contenido /Ejercicios</b>	<b>Organización (aspectos metodológicos y didácticos), equipo, materiales</b>	<b>Comentarios</b>
Introducción					
Calentamiento					
Parte principal					
Enfriamiento					

## Ejemplo de descripción de los ejercicios en el plan de actividades

<b>Tema:</b>		Rutina de fuerza de 10 minutos			
<b>Grupo destinatario:</b>		Personas mayores comenzando a hacer un poco de ejercicio			
<b>Duración:</b>		10 minutos			
<b>Materiales:</b>		Esterilla, silla			
<b>Fase</b>	<b>Duración</b>	<b>Enfoque, por ejemplo, movilidad, ejercicio de fuerza, resistencia, etc.</b>	<b>Contenido/Ejercicios</b>	<b>Organización (aspectos metodológicos y didácticos), equipo, materiales</b>	<b>Comentarios</b>
<b>Introducción a la sesión, cuál es el enfoque</b>	<b>2 min</b>	-	-	-	-
	<b>1 min</b>	<b>Aumentar la fuerza en los músculos abdominales.</b>	<b>Contracciones abdominales</b>	Mostrar y explicar; corregir los movimientos en caso necesario	Respirar profundamente y apretar los músculos abdominales. Mantener la posición durante 3 respiraciones y luego dejar de contraer. Repetir 10 veces.
	<b>1 min</b>	<b>Aumentar la fuerza en el pecho y los hombros.</b>	<b>Flexiones en la pared</b>	Mostrar y explicar; corregir los movimientos en caso necesario	Situarse a unos 3 pies de distancia de una pared, mirando hacia la pared, con los pies separados el ancho de los hombros. Inclinar hacia adelante y colocar las manos apoyadas en la pared, en línea con los hombros. El cuerpo debe estar en posición de plancha, con la columna recta, ni hundida ni arqueada. Bajar el cuerpo hacia la pared y luego empujarlo hacia atrás.

					Repetir 10 veces.
	1 min	<b>Fortalecer y estirar los músculos de la espalda baja</b>	<b>Inclinaciones pélvicas</b>	Mostrar y explicar; corregir los movimientos en caso necesario	Respirar profundamente, apretar los glúteos e inclinar las caderas ligeramente hacia adelante. Mantener la posición mientras se cuenta hasta tres. Ahora inclinar las caderas hacia atrás y mantenerlas así durante 3 segundos. (Es un movimiento muy sutil). Repetir de 8 a 12 veces.
	1 min	<b>Fortalecer la parte inferior de las piernas.</b>	<b>Toques con los dedos de los pies</b>	Mostrar y explicar; corregir los movimientos en caso necesario	Sentado en una silla y manteniendo los talones en el suelo, levantar los dedos de los pies lo suficiente como para sentir cómo trabajan los músculos a lo largo de la espinilla (esto ayuda a que la sangre circule por las piernas y también fortalece la parte inferior de la pierna). Repetir 20 veces.
<b>Estirar</b>		<b>Mejorar el rango de movimiento o Aliviar la tensión en los hombros y la parte superior de la espalda.</b>	<b>Parte superior de la espalda</b>		Sentarse en la silla. Colocar los pies apoyados en el suelo, separados al ancho de los hombros. Mantener los brazos hacia arriba y hacia el frente a la altura de los hombros, con las palmas hacia afuera y el dorso de las manos presionado. Relajar los hombros para que no

					<p>se contraigan cerca de las orejas.</p> <p>Extender las yemas de los dedos hasta sentir un estiramiento. La espalda se alejará del respaldo de la silla.</p> <p>Parar y mantener durante 10 - 30 segundos.</p> <p>Repetir de tres a cinco veces.</p>
--	--	--	--	--	--

Título del material o actividad	5. Tarea práctica: «Cómo crear un curso de actividades en línea»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad tiene como objetivo brindar información y explicar los pasos principales para crear un curso en línea. La situación de pandemia en 2020 no permitió realizar cursos presenciales. Muchos de los estudios y centros se vieron obligados a cambiar la modalidad de sus cursos de presenciales a cursos en línea.</p> <p>Paso 1: lectura de un texto sobre los pasos principales para crear un curso en línea que incluya aspectos metodológicos y técnicos de las actividades en línea (en vivo o vídeos); También se recomienda utilizar Internet para realizar consultas adicionales.</p> <p>Paso 2: elaborar un concepto de curso en línea teniendo en cuenta los aspectos metodológicos y técnicos. Se recomienda elegir un grupo específico de clientes, por ejemplo, mujeres embarazadas, personas mayores, etc. Esta actividad también se puede realizar como un trabajo en grupo (máximo 3-4 personas).</p> <p>Paso 3: presentación del concepto del curso en línea a los alumnos de otros grupos.</p> <p>Opcional: en lugar de los pasos 2 y 3, los alumnos pueden buscar sesiones en línea existentes y realizar una evaluación de estas sesiones en línea teniendo en cuenta los aspectos metodológicos y técnicos.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input checked="" type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	Material necesario: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conexión a Internet, ordenador para las consultas</li> <li>• Notas de papel, lápiz o libreta</li> </ul>
Tiempo necesario	45 min: lectura y trabajo de investigación 60 min: elaboración del concepto, trabajo en grupo 7 min: presentación de los resultados por grupo
Anexos	Aspectos metodológicos y técnicos de las actividades en línea (en vivo o vídeos)
Solución de la actividad	



## Aspectos metodológicos y técnicos de las actividades en línea (en vivo o vídeos)

Existen los siguientes formatos de las actividades en línea:

- Sesiones en vivo, por ejemplo, conferencias o cursos
- Vídeos y audios
- Sesiones en vivo con opción de grabación

Preparación técnica para las sesiones en línea:

- Preparación del espacio del curso, por ejemplo, con el uso de aplicaciones disponibles, plataformas de retransmisión, por ejemplo, Jitsi, ZOOM, OFFICE 365.
- Equipo necesario para el sonido: micrófono, la mejor opción es un micrófono inalámbrico, auriculares.
- Equipo necesario para un vídeo: uso de cámara web integrada, cámara web móvil en trípode.
- Fondo: evitar las paredes blancas; evitar ventanas y espejos (coloreado, preferiblemente con un fondo diseñado).
- Perspectiva normal de la cámara web, es decir, si es posible a la altura de los ojos del presentador.
- Elegir un ángulo de cámara «favorable» (tal vez algunos carteles o logotipos de imágenes en el fondo).
- La imagen de la cámara.
- Pantalla compartida: si se refleja toda la pantalla, los participantes ven todo lo que está abierto en la pantalla desde el momento en que se comparte... (la privacidad del orador, fotos de escritorio, etc.).
- Recomendación: usar un ordenador con dos pantallas (mejor vista general).
- No entrar en pánico en caso de fallos técnicos, los participantes en línea perdonarán cualquier cosa.
- Para ahorrar recursos que afecten al rendimiento, cerrar los programas innecesarios.

Procedimiento, preparación y prueba de funcionamiento:

- Iniciar una prueba de funcionamiento 10 - 20 minutos antes del inicio (comprobar la imagen, el sonido, la presentación, la duplicación de la pantalla).
- En caso de problemas de conexión, se puede prescindir de la transmisión permanente de imágenes, se da prioridad al sonido.
- No hay que hacer experimentos espontáneos sin haber practicado previamente o haber hecho una prueba.
- No realizar una larga introducción sobre la tecnología de los seminarios web para los participantes.
- Mantener el contacto visual con los participantes en línea (mirar a la cámara de vez en cuando).
- Programar tiempo para posibles preguntas, chat, comentarios (durante la sesión o al final).

Estructura de la sesión de actividades:

- Bienvenida
- Imagen: se puede insertar una imagen que presente las actividades.
- Explicaciones/instrucciones:
- Acuerdos claros sobre la comunicación, por ejemplo, solo función de chat, micrófono apagado, cámara encendida, etc.
- Se pueden utilizar las herramientas de conferencia recomendadas:

- Diapositiva de bienvenida
- Música
- Encuestas
- Chat

#### Estructura metodológica de la sesión:

- Bienvenida
- Calentamiento
- Parte principal
- Enfriamiento
- Ejemplo: 10 min de calentamiento (movilidad)
- Fortalecimiento de la parte superior del cuerpo (10 minutos)
- Fortalecimiento de la parte central del cuerpo (20 minutos)
- Ejercicio corto de resistencia (4 minutos)
- Estiramientos

#### Posiciones:

- De pie
- Sentado
- Estirado
- Alternando

#### Dar instrucciones y hacer demostraciones:

- instrucciones claras y sencillas
- hablar despacio; el ritmo, el volumen y el tono de la voz juegan un papel más importante que los gestos y la mímica facial
- dar a los participantes tiempo suficiente
- hacer los ejercicios con más frecuencia y durante más tiempo,
- repetición de ejercicios, visualización y diferenciación de ejercicios
- no hacer movimientos caóticos (de pie)
- avisar al cambiar de posición
- corregir anticipadamente los posibles errores
- hablar por el micrófono
- mirar a la cámara
- usar un tono sociable y amistoso
- transmitir buenas vibraciones

#### Referencias bibliográficas:

Presentación Basisseminar: „Gesundheitsbildung online: Gestaltung von Lernangeboten in der vhs.cloud, 2020

VHS WEBINARE „simulcast“ durchführen, SAEK Chemnitz / SAEK Bautzen

Título del material o actividad	6. Tarea práctica: «Estiramientos en línea»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad se enfoca en el desarrollo de habilidades de comunicación, así como en el uso de terminología clara y comprensible para el cliente.</p> <p>Paso 1: ver un vídeo sobre los músculos específicos y los ejercicios de estiramiento al usar una cinta de correr. En el paso 1, se recomienda ver el vídeo sin audio.</p> <p>Paso 2: crear comentarios verbales que expliquen los movimientos presentados en el vídeo; los comentarios se crearán de manera que el cliente pueda seguir los ejercicios de estiramiento presentados.</p> <p>Paso 3: reproducir el vídeo con los comentarios verbales propios sobre los movimientos presentados.</p> <p>Esta actividad también se puede utilizar para practicar las habilidades de idiomas extranjeros y crear un comentario verbal en un idioma extranjero, por ejemplo, en inglés.</p> <p>Si los alumnos tienen poca experiencia en el campo, pueden leer primero el guion del texto.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vídeo sin audio</li> <li>• Notas de papel y lápiz</li> <li>• Grabadora de audio</li> </ul>
Tiempo necesario	<p>60 min: para el paso 1 y el paso 2</p> <p>5 min: para la presentación del paso 3</p>
Anexos	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">Assess Well - Diálogo 6 Whole body treatment Captions</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq</a></p>
Solución de la actividad	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">Assess Well - Diálogo 6 Whole body treatment Captions</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq</a></p> <p>Guion del texto hablado</p>

## Guion del texto hablado

Este vídeo muestra posibles estiramientos para diferentes grupos musculares que se ejercitan cuando se usa una cinta de correr.

Los términos técnicos para los grupos de músculos usados en este vídeo pueden ser nuevos para ti.

Los cuádriceps se encuentran en la parte delantera de los muslos.

Los gemelos se encuentran entre la parte posterior de las rodillas y los tobillos y juegan un papel muy importante en la estabilización del cuerpo.

Es importante que tus clientes dediquen tiempo a estirar estos músculos.

Para estirar los gemelos, pídele a tu cliente que mire hacia una pared y se ponga frente a ella a unas 12 pulgadas o 30 centímetros.

Dile que extienda una pierna hacia atrás, manteniendo ambos pies apoyados en el suelo y la rodilla trasera recta.

Debe inclinarse hacia la pared hasta sentir tensión en el gemelo de la pierna extendida.

Sus manos deben apoyarse en la pared.

Puedes sugerirle que relaje la parte superior del cuerpo para liberar la tensión si se siente incómodo.

Deben repetir esta acción durante unos 30 segundos y luego hacer lo mismo con la otra pierna.

Tu cliente también debe estirar los isquiotibiales que se encuentran en la parte posterior de los muslos. Estos músculos pueden dañarse fácilmente, por lo que antes de cualquier entrenamiento intenso es importante estirarlos suavemente.

Para estirar los isquiotibiales, tu cliente debe sentarse en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada hacia adentro.

Pídele que se inclinen hacia adelante desde las caderas para sentir un estiramiento debajo del muslo al intentar agarrar el pie.

Si tu cliente no puede alcanzar el pie, sugiérele que agarre su espinilla.

Dile que inspire profundamente, luego espire lentamente mientras se inclina para hacer el estiramiento.

Debe mantener este estiramiento durante unos 30 segundos antes de repetirlo con el otro lado.

Finalmente, la cinta de correr también trabaja los músculos de los glúteos que se encuentran en las nalgas.

Hay tres músculos: medio, mayor y menor.

Para estirar este grupo de músculos, dile a tu cliente que se acueste boca arriba con ambas rodillas dobladas.

Debe cruzar una pierna sobre la otra para que un pie descansa sobre la rodilla opuesta.

Dile que acerque ambas rodillas al pecho y luego tire suavemente de la pierna que no está cruzada hasta que sienta un estiramiento en una nalga.

Puede relajarse un poco antes de volver a acercar la pierna a su pecho.

Debe mantener esta posición durante 30 segundos antes de repetirla con la otra pierna.

Título del material o actividad	7. Tarea práctica: «Actividad interior en línea»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad se centra en la comunicación en línea con un cliente; los aspectos verbales y no verbales de la comunicación, así como los elementos técnicos, son temas de esta actividad. La actividad servirá de apoyo para superar la timidez y el miedo escénico al ponerse frente a una cámara.</p> <p>Paso 1: seleccionar un ejercicio de diferentes actividades de interior, por ejemplo, un movimiento de yoga, aeróbic o gimnasia, etc. Es posible elegir los movimientos según los propios gustos.</p> <p>Paso 2: preparar un escenario para el vídeo y un vídeo breve con una explicación del ejercicio y sus instrucciones. Duración máxima del vídeo de 5 minutos. Leer el material «Aspectos metodológicos y técnicos de las actividades en línea» (actividad 5) puede ayudar en la preparación del vídeo.</p> <p>Paso 3: análisis del vídeo teniendo en cuenta el diseño metodológico y técnico y presentación del ejercicio. Este paso se puede hacer individualmente o como una actividad en grupo. Si se realiza como una actividad en grupo, es importante que los alumnos ya se conozcan y se sientan cómodos en el grupo.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input checked="" type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cámara de vídeo o smartphone con cámara de vídeo</li> <li>• Espacio suficiente para la presentación y grabación del ejercicio seleccionado</li> </ul>
Tiempo necesario	<p>15 min: para preparar un escenario (qué se presentará, cuánto tiempo, etc.); esta parte también se puede hacer como tarea en casa</p> <p>15 min: para preparar un vídeo; por ejemplo, incluyendo pruebas sin cámara</p> <p>15 - 20 min: análisis de grupo; observación más comentarios</p>
Anexos	Aspectos metodológicos y técnicos de las actividades en línea (actividad 5) pág. 31
Solución de la actividad	

Título del material o actividad	8. Ejercicio escrito: «Trabajar como entrenador en el campo del bienestar»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad se centra en los aspectos metódicos y psicológicos de ser entrenador. La actividad consta de dos partes: la primera es el texto «trabajar como entrenador de bienestar», la segunda es un test. El test incluye una serie de preguntas relacionadas con temas como el estilo de liderazgo, la motivación, los conocimientos de los entrenadores, sus funciones, etc.</p> <p>Paso 1: lectura del texto «Trabajar como entrenador en el campo del bienestar»</p> <p>Paso 2: rellenar el cuestionario del test que consta de varias afirmaciones relacionadas con los aspectos metodológicos del trabajo, el comportamiento y el papel de un entrenador.</p> <p>Paso 3: comparación de las respuestas propias con las soluciones (opcional).</p> <p>Paso 4: realización de una autoevaluación del estilo de liderazgo propio, la motivación y el trabajo con el cliente. Si los alumnos aún no tienen experiencia como entrenadores, pueden asistir, por ejemplo, a algunas actividades (al aire libre o en interiores) y analizar el trabajo de otros entrenadores y las posibles mejoras que podrían implementar.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	Material necesario: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Notas de papel y lápiz</li> </ul>
Tiempo necesario	30 min: para leer el texto «Trabajar como entrenador en el campo del bienestar» 10 min: para completar el cuestionario del test 10 min: para realizar un autoanálisis
Anexos	Texto: «Trabajar como entrenador en el campo del bienestar» Test
Solución de la actividad	Solución del cuestionario del test

## Trabajar como entrenador en el campo del bienestar

### Principios

Todo entrenador debe ser siempre consciente de que es un modelo a seguir. Para trabajar bien, debe lograr construir una relación de confianza con los clientes, permitir una participación adecuada, abstenerse de presionarlos demasiado para que entrenen o ponerlos en evidencia. Debe promover y tener un comportamiento social adecuado (p. ej., justo, amable, fiable, amistoso). El deber de supervisión y cuidado del entrenador se extiende no sólo a los clientes, sino también a las salas, el equipo y los materiales utilizados. Un entrenador debe reconocer los problemas en las etapas tempranas y tratarlos o resolverlos adecuadamente.

### Seguridad y primeros auxilios

No es raro que las lesiones sean el resultado de una evaluación incorrecta del riesgo, un calentamiento inadecuado o ejercicios inadecuados. Es responsabilidad del instructor asegurarse de que se evitan los peligros innecesarios y se garantiza un nivel máximo de seguridad. Debe saber dónde está el botiquín de primeros auxilios y el teléfono de emergencia más cercano, estar familiarizado con las medidas de primeros auxilios y mantenerlas actualizadas.

### Estilo de liderazgo

El término estilo de liderazgo se conoce principalmente en el mundo laboral y describe patrones de comportamiento constantes de los gerentes hacia sus empleados. Transferido al sector de los deportes recreativos, no se trata tanto del liderazgo de los subordinados, sino más bien del estilo que muestra un entrenador frente a sus clientes. Se dividen en tres tipos básicos, que fueron desarrollados originalmente por el psicólogo social Kurt Lewin. En realidad, no se suelen encontrar en estado puro, sino en formas mixtas más o menos pronunciadas.

Estilo de liderazgo	autoritario	democrático/cooperativo	laissez faire
Características	rígido, autoritario	colaborativo, democrático	antiautoritario, el entrenador es más bien un asesor pasivo, coordinador
Ventajas	toma de decisiones muy rápida, mucha claridad, áreas claras de responsabilidad	Fomento de la motivación, la creatividad y la codeterminación	Fomento de la creatividad, la autodeterminación y la autorresponsabilidad
Desventajas	No muy creativo o inspirador, posiblemente desmotivador	Posiblemente alarga los procesos, problemas de cumplimiento	Posiblemente lento, desorientado, conflictivo, caótico

### Motivos y motivación

Los motivos en el deporte son el código de valores o los rasgos de personalidad que persisten en el tiempo e influyen en cómo se comporta una persona en una situación particular. Los motivos típicos para hacer deporte son:

- Movimiento (el deporte es divertido)



- Salud (el deporte hace/es saludable)
- Logro (se quiere lograr algo a través del deporte)
- Juego (muy similar al motivo de movimiento)
- Conexión (contactos sociales a través del deporte)

La motivación, por otro lado, es más probable que surja de una situación en la que ciertos estímulos «activan» un motivo. En general, la motivación es el esfuerzo por alcanzar metas u objetivos deseables. Se divide en motivación intrínseca y extrínseca. La motivación intrínseca es una motivación interna que surge del interior del individuo. Algunos ejemplos son el esfuerzo interior para conseguir algo o la alegría del movimiento. La motivación extrínseca implica incentivos que actúan sobre el individuo desde el exterior. Ejemplos de esto son un médico o un compañero que motiva o exige una reducción de peso o la práctica de actividades deportivas. Pueden esperarse recompensas en el futuro. A veces, sin embargo, también se ejerce presión. Cuando estas presiones o incentivos desaparecen, la motivación suele disminuir. Al menos a largo plazo, la motivación intrínseca es más prometedora y, por lo tanto, debe fomentarse.

Los siguientes enfoques ofrecen posibilidades básicas para promover la motivación:

- despertar la curiosidad
- alabar y recompensar
- elegir un equilibrio razonable entre los restos excesivos y los insuficientes, crear una sensación de logro
- elegir actividades que vayan de ligeras a más difíciles, de fácil a más complejo, de conocido a menos conocido, de ejercicios individuales a ejercicios en pareja
- establecer metas intermedias alcanzables para objetivos a largo plazo
- hacer comparaciones apropiadas
- proponer competiciones/desafíos según diferentes patrones
- proporcionar opciones para diferentes niveles de desafío
- en caso relevante, usar música apropiada como apoyo motivacional
- establecer referencias sociales

### Métodos usados

El entrenador puede utilizar varios métodos o tipos de estrategias para transmitir el contenido.

Métodos	Explicación
Demostración	Enseñanza de una secuencia de movimiento por parte del entrenador o utilizando medios (por ejemplo, imágenes o vídeos), es decir, se centra en la percepción visual.
Describir y explicar	Creación de una secuencia de movimiento a través de la verbalización, normalmente con puntos de referencia, es decir, se centra en la percepción acústica.
Tarea de movimiento	La solución a la tarea permanece abierta; experimentar e imaginar el movimiento son aspectos prioritarios (el cliente debe simplemente probarlo).
Instrucciones del movimiento	Instrucciones precisas de un movimiento por parte del entrenador, por lo tanto, hay solo pocas posibilidades de variación.
Ayuda en el movimiento	El cliente recibe ayuda, por ejemplo, del entrenador o por medio de equipos u objetos especiales.



Correcciones	El cliente recibe comentarios y sugerencias de mejora o instrucciones para optimizar su movimiento.
--------------	---

### Corrección del movimiento

La acción correctiva es una de los métodos más importantes de cualquier instructor de ejercicios. Con comentarios bien formulados, los objetivos de entrenamiento se pueden alcanzar más rápidamente y se pueden minimizar situaciones o lesiones indeseables. Por último, pero no menos importante, las correcciones y los comentarios formulados positivamente ayudan a mantener la motivación y la lealtad del cliente.

Las correcciones se pueden expresar de diferentes maneras:

- verbalmente (instrucciones o comentarios a través de la voz)
- visualmente (por ejemplo, mostrando imágenes y vídeos o demostrando movimientos)
- acústicamente (por ejemplo, marcando el ritmo del movimiento dando palmas)
- táctil-cinestésicamente (tocando o dirigiendo y acompañando activamente un movimiento)
- combinación de diferentes formas (por ejemplo, verbal y táctil).

Independientemente del método de corrección elegido, los siguientes aspectos son especialmente importantes en la corrección o los comentarios durante el entrenamiento:

- Abordar y concentrarse siempre primero en el error más importante.
- Proporcionar solo unos cuantos comentarios/correcciones de una sola vez.
- Corregir lo antes posible; lo ideal es hacerlo ya durante la ejecución de los movimientos.
- Tener en cuenta la individualidad y la experiencia con los movimientos: las correcciones siempre deben ser apropiadas para la edad y adaptadas a la etapa del desarrollo.
- Elegir las formulaciones más positivas posibles: el movimiento no debe describirse como malo o incorrecto, sino corregirse con sugerencias constructivas para mejorar.
- Evitar negaciones: no se debe describir lo que no se debe hacer o lo que se debe hacer, sino ofrecer una optimización que acerque más a los objetivos.
- No corregir con demasiada frecuencia, pero también tener en cuenta la retroalimentación intrínseca del cliente (es decir, la autopercepción y autorreflexión).
- Si es posible, también dar siempre retroalimentación positiva.

### Referencias bibliográficas:

Ausbildung zum Basic –Trainer “Group Fitness“, VHS im Lkrs. Cham 2019  
 Akademie für Sport und Gesundheit Lehrbrief Fitnesstrainer C-Lizenz; 2020

## Cuestionario del test

1. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta? (más de una es posible)
  - a. El entrenador debe tener conocimientos especializados relacionados con las actividades de fitness y salud.
  - b. El entrenador debe ser flexible y estar dispuesto a aprender.
  - c. El entrenador debe tener empatía y amabilidad.
  - d. El entrenador debe ser consciente de su responsabilidad de influir en la salud de los clientes.
  
2. En caso de accidentes o lesiones se debe proceder de la siguiente manera:
  - a. El entrenador debe informar inmediatamente a un supervisor sobre el accidente.
  - b. El entrenador aplicará las medidas de primeros auxilios.
  
3. La forma correcta de comunicar las correcciones de un movimiento durante el ejercicio es:
  - a. explicando lo que se ha hecho mal
  - b. corrigiendo cada vez que el movimiento se hace mal
  - c. proporcionando una corrección a tiempo, idealmente ya durante la ejecución de los movimientos
  
4. El motivo de movimiento y el motivo de juego son:
  - a. ejemplos de motivación intrínseca
  - b. ejemplos de motivación extrínseca
  
5. Las ventajas del estilo de liderazgo democrático/cooperativo son:
  - a. creatividad y codeterminación
  - b. toma de decisiones muy rápida, áreas claras de responsabilidad
  
6. Al introducir ejercicios, es bueno comenzar:
  - a. desde ejercicios o movimientos conocidos hasta otros menos conocidos
  - b. de movimientos complejos a movimientos individuales

## Solución del cuestionario del test

1. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta? (más de una es posible) (todas son correctas)
  - a. El entrenador debe tener conocimientos especializados relacionados con las actividades de fitness y salud.
  - b. El entrenador debe ser flexible y estar dispuesto a aprender.
  - c. El entrenador debe tener empatía y amabilidad.
  - d. El entrenador debe ser consciente de su responsabilidad de influir en la salud de los clientes.
  
2. En caso de accidentes o lesiones se debe proceder de la siguiente manera: (respuesta correcta: b)
  - a. El entrenador debe informar inmediatamente a un supervisor sobre el accidente.
  - b. El entrenador aplicará las medidas de primeros auxilios.
  
3. La forma correcta de comunicar las correcciones de un movimiento durante el ejercicio es: (respuesta correcta: c)
  - a. explicando lo que se ha hecho mal
  - b. corrigiendo cada vez que el movimiento se hace mal
  - c. proporcionando una corrección a tiempo, idealmente ya durante la ejecución de los movimientos
  
4. El motivo de movimiento y el motivo de juego son: (respuesta correcta: a)
  - a. ejemplos de motivación intrínseca
  - b. ejemplos de motivación extrínseca
  
5. Las ventajas del estilo de liderazgo democrático/cooperativo son: (respuesta correcta: a)
  - a. creatividad y codeterminación
  - b. toma de decisiones muy rápida, áreas claras de responsabilidad
  
6. Al introducir ejercicios, es bueno comenzar: (respuesta correcta: a)
  - a. desde ejercicios o movimientos conocidos hasta otros menos conocidos
  - b. de movimientos complejos a movimientos individuales

Título del material o actividad	9. Ejercicio escrito: «Por qué las actividades al aire libre son buenas para ti»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad tiene como objetivo resaltar los beneficios sociales y para la salud de las actividades al aire libre.</p> <p>Paso 1: lectura del texto sobre 5 actividades al aire libre <a href="https://www.ontarioparks.com/parksblog/five-outdoor-activities-improve-health/">https://www.ontarioparks.com/parksblog/five-outdoor-activities-improve-health/</a> y del texto sobre actividades al aire libre y su relación con la naturaleza <a href="https://www.climateforesight.eu/jobs-growth/the-outdoor-industrys-troubled-relationship-with-nature/">https://www.climateforesight.eu/jobs-growth/the-outdoor-industrys-troubled-relationship-with-nature/</a></p> <p>Paso 2: preparación de la argumentación para convencer a ciertos grupos de clientes para que inicien actividades al aire libre, los argumentos se pueden usar de los textos leídos; la lista de actividades interiores y exteriores y la división de actividades según su intensidad de la actividad 1 también pueden ser útiles. A la hora de crear argumentos para iniciar actividades al aire libre, también son importantes los aspectos de la naturaleza y su protección. A continuación, grupos de clientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Convencer a un hombre de 40 años, trabajador a tiempo completo y con sobrepeso ligero, a iniciar actividades al aire libre, pasar más tiempo al aire libre o integrar más movimiento en su vida cotidiana.</li> <li>Convencer a una mujer o a un hombre que se acaba de jubilar de que empiece a hacer actividades al aire libre; centrarse en las ventajas de las actividades al aire libre para la salud, la vida social y pasar más tiempo en la naturaleza.</li> </ol>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Notas de papel y lápiz</li> </ul>
Tiempo necesario	<p>30 min: para leer el texto «Outdoor Recreation, Health, and Wellness Understanding and Enhancing the Relationship» (es posible usar otros textos)</p> <p>10 min: para preparar respuestas</p> <p>10 min: para presentar argumentos</p>
Anexos	<p>Cinco actividades al aire libre para mejorar tu salud <a href="https://www.ontarioparks.com/parksblog/five-outdoor-activities-improve-health/">https://www.ontarioparks.com/parksblog/five-outdoor-activities-improve-health/</a></p> <p>La problemática relación de la industria de las actividades al aire libre con la naturaleza <a href="https://www.climateforesight.eu/jobs-growth/the-outdoor-industrys-troubled-relationship-with-nature/">https://www.climateforesight.eu/jobs-growth/the-outdoor-industrys-troubled-relationship-with-nature/</a></p> <p>Lista de actividades en interiores y exteriores, división de las actividades según su intensidad, actividad 1</p>
Solución de la actividad	



Título del material o actividad	10. Ejercicio escrito: «Cuando ocurre un accidente»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad se centra en el tema de los primeros auxilios y de cómo proceder ante un accidente ocurrido durante una actividad interior o exterior. Los primeros auxilios son la atención de emergencia que recibe una persona enferma o lesionada. En algunos casos, puede ser el único cuidado que alguien necesita, pero en otros, puede ayudar hasta que llegue la ambulancia y se lleve a la persona al hospital. La mejor manera de prepararse para estas situaciones es recibir una capacitación oficial en primeros auxilios; sin embargo, también es útil aprender algunos pasos básicos para salvar vidas.</p> <p>Paso 1: lectura de la lista de las diferentes emergencias.                      Paso 2: preparar información sobre cómo proceder en cada una de las situaciones específicas y qué pasos hay que seguir.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	Material necesario: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantilla del ejercicio, lápiz</li> </ul>
Tiempo necesario	30 min
Anexos	Primeros auxilios en emergencias
Solución de la actividad	Solución: Primeros auxilios en emergencias

## Primeros auxilios en emergencias

Qué hacer:

1. Cuando sospechas que alguien está en paro cardíaco
2. Cuando alguien está herido y sangrando
3. Cuando alguien tiene un hueso roto o una fractura
4. Cuando alguien tiene síntomas de esguince



## Solución: Primeros auxilios en emergencias

Qué hacer:

### 1. Cuando sospechas que alguien está en paro cardíaco

Deberías pedirle a alguien que llame al 112. Inicia las compresiones torácicas inmediatamente. Con ambas manos, empujar hacia abajo con fuerza y rapidez en el centro del pecho, permitiendo que el pecho vuelva a subir de forma natural entre las compresiones. Continuar hasta que llegue alguien con más experiencia. Si estás capacitado en RCP (reanimación cardiopulmonar), realiza compresiones torácicas y la respiración boca a boca. Utiliza un DEA (desfibrilador externo automático) si es posible. Sin embargo, no demores las compresiones torácicas para encontrar el dispositivo. Si es posible, pídele a otra persona que lo busque.

### 2. Cuando alguien está herido y sangrando

Aunque es importante detener el sangrado, recuerda los principios básicos<sup>16</sup> de los primeros auxilios y verifica primero que no haya nada más serio. Luego, lávate las manos o ponte guantes desechables, si es posible.

Lava suavemente la herida con agua. Cubre la herida con una gasa o tela (toalla, manta, ropa, lo que esté disponible). Aplica presión directa para detener el flujo de sangre y estimular la coagulación, que es cuando la sangre se espesa naturalmente para detener la pérdida de sangre. Si es posible, eleva la parte del cuerpo que sangra por encima del corazón. No retirar las gasas si se empapan, pero agregar más capas si es necesario. Quitar la primera capa interferirá con el proceso de coagulación y provocará una mayor pérdida de sangre. Una vez que se detenga el sangrado, aplica un vendaje limpio.

Busca ayuda médica si la herida es profunda o tiene los lados muy separados, si la herida supura sangre después de aplicar presión, si la herida ha sido causada por la mordedura de un animal o una persona, si la herida es una punción, quemadura o herida eléctrica, si sospechas de sangrado arterial, si la sangre empapa los vendajes o si el sangrado no se detiene.

### 3. Cuando alguien tiene un hueso roto o una fractura

Llama al 112 de inmediato si la persona sangra profusamente, no responde, no respira o tiene numerosas lesiones o si sospechas de una fractura u otra lesión grave en la columna vertebral, la cabeza, las caderas, la pelvis o los muslos. En ese caso, la persona solo el personal médico capacitado debería mover a la persona; si un hueso roto sobresale de la piel, lo que se conoce como fractura abierta o compuesta; si el área debajo de una articulación lesionada se siente fría y húmeda o se vuelve azulada, si no puedes inmovilizar la lesión lo suficientemente bien como

---

<sup>16</sup>ABC de los primeros auxilios:

- A (awake): ¿está consciente? Si no, trata de que despierte. Si no se despierta, asegúrate de que alguien llame al 112 y pasa a B.
- B (breathing): ¿respira? De lo contrario, inicia la respiración boca a boca y las compresiones torácicas. Si es así, pasa a C.
- C (continue care): continúa los cuidados; sigue las instrucciones del 112 o continúe el tratamiento hasta que llegue una ambulancia.

para transportar a la persona. Si no es el caso, realiza los primeros auxilios y luego ve a un centro de urgencias o ponte en contacto con tu proveedor de atención médica para obtener orientación.

Pasos a realizar:

- No intentes enderezar el hueso.
- Para una extremidad, usa una férula y un acolchado para mantenerla inmovilizada y elevarla.
- Coloca una compresa fría sobre la lesión, con una barrera entre ella y la piel para evitar daños en los tejidos. Si lo único que hay disponible es hielo, colócalo en una bolsa de plástico y envuélvelo en una camisa o toalla.

#### 4. Cuando alguien tiene síntomas de esguince

Un esguince es una lesión en los ligamentos, que son tejidos conectivos que mantienen unidos los huesos, cartílagos y articulaciones. Los esguinces generalmente ocurren al torcer una articulación, lo que estira demasiado o desgarrar estos tejidos. Suelen darse en el tobillo y la muñeca, y también muy a menudo por actividades deportivas.

Los síntomas de un esguince son similares a los de un hueso roto, por lo que es probable que se utilice una radiografía para el diagnóstico.

Qué hacer:

Lo primero que debes hacer es asegurarte de que la persona lesionada detenga cualquier actividad innecesaria para que no empeore la lesión. Los esguinces a menudo no requieren tratamiento de emergencia. Sin embargo, debes obtener atención médica inmediata si la persona lesionada tiene:

- Dolor intenso al moverse o al tacto
- Incapacidad continua para soportar peso sobre la articulación lesionada
- Muchos hematomas
- Entumecimiento u hormigueo cerca del esguince
- Signos de infección

Si no es el caso, realiza los primeros auxilios:

- Mantén la extremidad inmovilizada.
- Aplica una compresa fría.
- Eleva la parte lesionada, si es posible hacerlo de manera segura.
- Usa AINE para el dolor.



## ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN (YOGA, MEDITACIÓN, ETC.)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



4.3		ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN (YOGA, MEDITACIÓN ETC.)	
Los resultados del aprendizaje corresponden al MEC			MEC 4
Resultado del aprendizaje: la persona es capaz de organizar y llevar a cabo actividades de relajación teniendo en cuenta los deseos y necesidades del cliente			Indicadores que lo demuestran
Conocimientos	Habilidades	Responsabilidad y autonomía	
<i>La persona puede</i>	<i>La persona puede</i>	<i>Capacidades comprobadas</i>	<i>Con base en situaciones reales de trabajo</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer indicaciones y contraindicaciones para la participación en actividades de relajación.</li> <li>Enumerar diferentes actividades de relajación (yoga, pilates, meditación, taichí, técnicas de respiración).</li> <li>Recordar los antecedentes históricos y filosóficos de las diferentes actividades de relajación.</li> <li>Distinguir entre los propósitos de las actividades de relajación.</li> <li>Enumerar las prácticas físicas, mentales y espirituales relacionadas con el yoga y las actividades de relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayudar al cliente en la realización de ejercicios corporales, técnicas de respiración y prácticas de meditación.</li> <li>Seleccionar las actividades de relajación más adecuadas con respecto a los deseos, necesidades y forma física de los clientes.</li> <li>Realizar y controlar de forma segura los asanas más importantes en la tradición del yoga y sus variaciones.</li> <li>Utilizar diferentes técnicas de relajación y meditación.</li> <li>Usar aplicaciones digitales para dar clases en línea, transferir información, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planificar, demostrar, supervisar y dar breves explicaciones sobre actividades de relajación personalizadas según los deseos y necesidades del cliente; diseñar ejercicios adecuados para diferentes grupos de acuerdo con la estructura de los ejercicios y combinar la nutrición como parte natural del yoga; comunicarse en más de un idioma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plantea las preguntas necesarias para identificar cuál de los diferentes tipos de actividades de relajación es más conveniente para el cliente.</li> <li>Ofrece una introducción sobre el yoga al cliente.</li> <li>Mantiene una buena relación con el cliente.</li> <li>Explica los beneficios de cada actividad de relajación que sigue el cliente.</li> <li>Crea ejercicios de yoga o pilates en función del nivel, forma física y estado de salud del cliente.</li> <li>Explica los asanas (ejercicios) al cliente.</li> <li>Corrige los asanas (ejercicios) del cliente para</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar los factores que promueven el bienestar mental, físico y psíquico del yoga.</li> <li>• Recordar la conexión entre el estilo de vida saludable y el yoga.</li> <li>• Distinguir tipos de actividades para diferentes tipos de clientes, incl. embarazadas, personas mayores, enfermos de cáncer, personas con lesiones, etc.</li> <li>• Recordar la mentalidad ecológica relacionada con las actividades de relajación y cómo aplicarla en la práctica.</li> <li>• Encontrar soluciones digitales para clientes que desean practicar en casa.</li> </ul>			<p>garantizar su seguridad y eficacia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informa sobre las diversas actividades de relajación teniendo en cuenta las necesidades del cliente.</li> <li>• Explica los beneficios de combinar hábitos de alimentación saludable con la práctica del yoga.</li> <li>• Plantea las preguntas necesarias para identificar los hábitos diarios del cliente.</li> <li>• Utiliza herramientas digitales (aplicaciones, vídeos de YouTube), cuando es necesario, para brindar información y asistencia.</li> <li>• Se comunica con los clientes extranjeros de manera efectiva.</li> </ul>
<p><b>Herramientas de evaluación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación</li> <li>• Demostración</li> <li>• Caso práctico</li> <li>• Test</li> </ul>		

### 4.3 Actividades de relajación

#### Lista de materiales y actividades

1. Demostración con juego de roles: «Asanas de yoga»
2. Juego de roles: «Yoga y niños»
3. Tarea práctica: «Diseñar un programa de pilates para un cliente con una lesión»
4. Caso práctico: «Yoga y alimentación»
5. Ejercicio escrito: «Crear un estudio de yoga ecológico»
6. Caso práctico: «Distinguir entre las diferentes actividades de relajación»
7. Caso práctico: «Usar aplicaciones de yoga y pilates en casa»

#### Objetivo de la unidad

Después de completar esta unidad, podrás planificar, organizar y llevar a cabo actividades de relajación según las necesidades y los deseos de los clientes.

#### Competencias transversales tratadas

- Atención al cliente y comunicación
- Procesos de gestión y apoyo
- Gestión del tiempo
- Competencias TIC
- Lenguas extranjeras
- Competencias ecológicas

#### Habilidades de higiene y seguridad tratadas

- Conocimientos básicos de higiene y seguridad
- Equipos y herramientas en el sector del bienestar
- Desinfección de equipos y mobiliario, esterilización, etc.

#### Tipología de los materiales y recursos

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> análisis de vídeo</li> <li><input type="checkbox"/> simulación</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> demostración</li> <li><input type="checkbox"/> tarea práctica</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> juego de roles</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> caso práctico</li> <li><input type="checkbox"/> observación en situación de trabajo</li> <li><input type="checkbox"/> diálogos</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ejercicio escrito</li> <li><input type="checkbox"/> otros: _____</li> </ul> |
|--|--|

Título del material o actividad	1. Demostración con juego de roles: «Asanas de yoga»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>El objetivo de este ejercicio es examinar el conocimiento del alumno sobre los ejercicios de yoga.</p> <p>Trabajando en parejas, una persona asume el rol del instructor de yoga y la otra persona asume el rol del cliente.</p> <p>Paso 1: demostración de los cuatro asanas escritos en la plantilla de ejercicios.</p> <p>Paso 2: explicar los beneficios de cada asana y dar consejos sobre él.</p> <p>Paso 3: ofrecer comentarios al alumno que hace de instructor de yoga.</p> <p>Si es necesario, esta actividad también se puede realizar en inglés (u otro idioma extranjero relevante en el país) para verificar el nivel de competencia del alumno en ese idioma.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Esterilla de yoga</li> <li>• Bloques de yoga</li> </ul>
Tiempo necesario	45 min
Anexos	Ejercicio: «Asanas de yoga»
Solución de la actividad	Solución: «Asanas de yoga»



## Ejercicio: «Asanas de yoga»

Trabajando en parejas, una persona asume el rol del instructor de yoga y la otra persona asume el rol del cliente.

**Paso 1:** el alumno que hace de instructor de yoga demuestra los cuatro asanas:

1. Postura del triángulo extendido
2. Postura del niño
3. Postura de la pirámide
4. Postura de la silla

**Paso 2:** explicar los beneficios de cada asana y dar consejos sobre él.

**Paso 3:** el alumno que hace de cliente le hace comentarios al alumno que ha hecho la demostración de los asanas.

## Solución: «Asanas de yoga»

### Postura del triángulo extendido<sup>17</sup>



Foto por Vlada Karpovich de Pexels

#### Beneficios

- Alarga la columna vertebral y fortalece los muslos y el torso.
- Estira las caderas, la ingle, los isquiotibiales, los gemelos, los hombros, el pecho y la columna vertebral.
- Mejora la digestión al estimular los órganos abdominales.

#### Cómo se realiza

1. De lo que se llama la postura de la montaña, da un paso o salta ligeramente con los pies a una distancia de 3 a 4 pies. Levanta los brazos paralelos al suelo y extiéndelos activamente hacia los lados, con los omóplatos abiertos y las palmas hacia abajo.
2. Gira el pie izquierdo ligeramente hacia adentro y el pie derecho hacia afuera a 90 grados. Alinea tu talón derecho con tu talón izquierdo. Asienta los muslos y gira el muslo derecho hacia afuera, de modo que el centro de la rótula derecha quede alineado con el centro del tobillo derecho.
3. Exhala y extiende el torso hacia la derecha, inclinándote desde la articulación de la cadera, no desde la cintura. Extiéndete todo lo que puedas sobre el plano de la pierna derecha. Contrarresta la extensión anclando tu cadera izquierda a la izquierda. (Imagina que alguien está tratando de tirar de tus caderas hacia la izquierda). Asegura este movimiento apretando la pierna izquierda y presionando firmemente el talón exterior contra el suelo.
4. Cuando te hayas extendido lo más lejos que puedas, gira la cadera y lleva el torso hacia la derecha, moviéndote la parte superior del cuerpo que está paralela al suelo. Extiende la mano derecha hacia el suelo y estira el brazo izquierdo hacia el techo, en línea con la parte superior de los hombros. Tus manos, brazos y hombros formarán una línea recta, perpendicular a la esterilla.
5. Abre el torso hacia la izquierda, manteniendo los lados izquierdo y derecho del torso alargados por igual. Deja que la cadera izquierda avance ligeramente y alargue el coxis hacia el talón trasero.
6. Deja la mano sobre la espinilla, el tobillo o el suelo por fuera del pie derecho, lo que sea posible sin modificar los lados del torso. Mantén la cabeza en una posición neutral o gírala hacia la izquierda, con los ojos mirando suavemente hacia el pulgar izquierdo o hacia el suelo.

<sup>17</sup> <https://www.yogajournal.com/poses/types/standing/extended-triangle-pose/>

7. Permanece en esta postura de 30 a 60 segundos. Inhala para subir, presionando con fuerza el talón trasero contra el suelo y extendiendo el brazo superior hacia el techo. Vuelve al centro, invierte los pies y repite durante el mismo período de tiempo en el otro lado.

### Recomendaciones

- Es importante que haya suficiente distancia entre los pies para obtener todos los beneficios del ejercicio. Sin embargo, esta es única para cada persona y para la longitud de cada pierna.
- La sensación de estiramiento debe ser agradable.
- Es importante mantener la rodilla alineada con el pie.

### Postura del niño<sup>18</sup>



Foto por Elina Fairytale de Pexels

### Beneficios

- Es un estiramiento suave para la espalda, las caderas, los muslos y los tobillos que ayuda a aliviar el dolor de espalda.
- Relaja el cuerpo y la mente.

### Cómo se realiza

1. Ponte de rodillas sobre la esterilla.
2. Extiende las rodillas al ancho de la colchoneta, manteniendo la parte superior de los pies en el suelo con los dedos gordos tocándose.
3. Sitúa el vientre entre los muslos y coloca la frente en el suelo. Relaja los hombros, la mandíbula y los ojos.
4. Puedes estirar los brazos frente a ti con las palmas hacia el suelo o llevar los brazos hacia atrás junto a los muslos con las palmas hacia arriba. Estas son las variaciones más comunes. También

<sup>18</sup><https://www.verywellfit.com/childs-pose-balasana-3567066>

puedes estirar los brazos hacia adelante con las palmas hacia arriba para liberar los hombros o intentar doblar los codos para que las palmas se toquen y los pulgares descansen en la parte posterior del cuello. En esta posición, mueva los codos hacia adelante.

### Consejos

- Si no te resulta cómodo apoyar la frente en el suelo, apóyala sobre un bloque o dos puños apilados.
- Hay un punto de energía en el centro de la frente entre las cejas que estimula el nervio vago y facilita una respuesta de «descanso y digestión». Encontrar una posición cómoda para la frente es crucial para obtener este beneficio calmante.

### Postura de la pirámide<sup>19</sup>



Foto por Miriam Alonso de Pexels

### Beneficios

- Estira los músculos de la cadera y los isquiotibiales y alarga la columna.
- Mejora la estabilidad, la fuerza y la integridad.

### Cómo se realiza

1. Comienza con lo que se llama la postura de la montaña en el extremo superior de la esterilla.
2. Coloca las manos en las caderas, asegurándote de que las caderas estén rectas.
3. Da un paso atrás con el pie derecho. Alinea los talones con el pie trasero en un ángulo de aproximadamente entre 30 y 45 grados.
4. Mantén las caderas hacia adelante y ambos lados de la cintura estirados presionando hacia abajo con el montículo del dedo gordo del pie derecho al mismo tiempo que llevas la cadera izquierda hacia atrás y hacia el talón derecho.

<sup>19</sup> <https://www.yogajournal.com/poses/types/forward-bends/intense-side-stretch-pose/>



5. Al inhalar, extiende los brazos hacia los lados. En una exhalación, gira los brazos hacia adentro, dobla los codos y junte las palmas de las manos detrás de la espalda. Si esto no es posible, suelta las manos en dirección a los pies, sobre bloques o sobre la espinilla.
6. Inhala, alarga la columna y activa los cuádriceps.
7. Exhala, gira las caderas y comienza a inclinarte hacia adelante y hacia el muslo delantero. Aleja el esternón del ombligo y mantén las clavículas extendidas para mantener la apertura en la parte delantera del cuerpo y la longitud en la parte trasera del cuerpo. Lleva la frente hacia la espinilla.
8. Mantén la parte superior de los brazos hacia atrás y hacia arriba alejados del suelo mientras permaneces en la postura.
9. Para salir de la postura, inhala y usa la fuerza de tus piernas para incorporarte. Suelta los brazos y junta los pies para volver a la postura de la montaña.

### Consejos

- Mantén una ligera y suave flexión de las rodillas en lugar de bloquearlas.
- Tu energía proviene de tu base. Presiona hacia abajo en las cuatro esquinas de los pies para generar estabilidad e integridad en el resto de la postura.

### Postura de la silla<sup>20</sup>



[https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/junge-attraktive-frau-die-in-utkatasana-haltung-graes-studio-steht\\_3938156.htm#&position=3&from\\_view=detail#&position=3&from\\_view=detail](https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/junge-attraktive-frau-die-in-utkatasana-haltung-graes-studio-steht_3938156.htm#&position=3&from_view=detail#&position=3&from_view=detail)

### Beneficios

- Fortalece los tobillos, los muslos, los gemelos y la columna vertebral.
- Aumenta la frecuencia cardíaca, lo cual estimula el sistema metabólico.
- Estimula los órganos abdominales y el diafragma.

### Cómo se realiza

<sup>20</sup> <https://www.yogajournal.com/poses/types/standing/chair-pose-2/>

1. Ponte de pie en la postura de la montaña. Inhala y levanta los brazos por encima de la cabeza para que los bíceps queden ligeramente por delante de las orejas. Mantén los brazos paralelos, con las palmas hacia adentro, o junta las palmas.
2. Exhala y dobla las rodillas para que los muslos queden lo más paralelos al suelo posible. Las rodillas se proyectarán sobre los pies y el tronco se inclinará ligeramente hacia adelante sobre los muslos hasta que la parte delantera del torso forme aproximadamente un ángulo recto con la parte superior de los muslos.
3. Mantén los muslos internos paralelos entre sí y presiona los extremos de los muslos hacia los talones.
4. Contrae los omóplatos en la espalda. Dirige el coxis hacia el suelo y hacia el pubis para mantener la espalda baja recta.
5. Mantén la posición entre 30 segundos y un minuto. Para salir de esta postura, estira las rodillas al inhalar, levantando con fuerza los brazos.

### Consejos

- Cambia el peso hacia los talones para mantener las rodillas seguras.
- Mira hacia el frente para descansar la vista y no mires hacia arriba.

Título del material o actividad	2. Juego de roles: «Yoga y niños»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>El objetivo de esta actividad de juego de roles es examinar la capacidad del alumno para recomendar una actividad de relajación adecuada a clientes específicos, como los niños. Uno de los muchos magníficos aspectos del yoga es que puede modificarse para adaptarse a cualquier edad, objetivo y nivel de habilidad.</p> <p>Paso 1: introducción al yoga y a los beneficios del yoga para niños.</p> <p>Paso 2: explicar los métodos y herramientas que utilizas.</p> <p>Paso 3: sugerir fuentes en línea para ver y comprender el yoga para niños.</p> <p>Si es necesario, esta actividad también se puede realizar en inglés (u otro idioma extranjero relevante en el país) para verificar el nivel de competencia del alumno en ese idioma.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Ordenador portátil</li> </ul>
Tiempo necesario	15 min
Anexos	Ejercicio: «Yoga y niños»
Solución de la actividad	Solución: «Yoga y niños»



## Ejercicio: «Yoga y niños»

Trabajo en parejas: una persona asume el rol del instructor de yoga y la otra persona asume el rol del cliente. Como instructor de yoga, explícale a un cliente que entra en el estudio de yoga las actividades de yoga que puedes ofrecerles a los niños.

**Paso 1:** introducción al yoga y a los beneficios del yoga para niños.

**Paso 2:** explicar los métodos y herramientas que utilizas.

**Paso 3:** sugerir fuentes en línea para ver y comprender el yoga para niños.

## Solución: «Yoga y niños»

### Beneficios que aporta el yoga para los niños<sup>21</sup>

Cuando se practica como actividad:

1. Mejora la flexibilidad física mientras los niños aprenden a usar sus músculos.
2. Refina el equilibrio y la coordinación, lo que conduce a una sensación de logro en los niños.
3. Desarrolla la capacidad de centrarse y la concentración que los niños también aprenden a usar más tarde en la escuela.
4. Aumenta la autoestima y la confianza, especialmente cuando un niño domina una pose.

Además, hay estudios que demuestran que el yoga beneficia a los niños con autismo y TDAH.

### Tipos de actividades de yoga

1. Actividades energizantes
2. Actividades relajantes
3. Actividades de atención

### Actividades de yoga con niños<sup>22</sup>

#### *Juegos*

1. Carrera de yoga

El instructor se colocará en un extremo de la sala y los niños se colocarán en el extremo opuesto. Cuando el instructor les da la espalda, los alumnos deben caminar hacia el instructor. Cuando el instructor se da la vuelta, gritará una pose y los alumnos tendrán que detenerse donde están y ponerse rápidamente en esa pose. La persona que llegue primero al entrenador, gana el juego.

2. Baile de yoga

El juego es similar al conocido como «baile de las sillas». Se pone una canción conocida y se hace que los niños bailen. Cuando la música se detenga, se grita el nombre de una postura de yoga y los alumnos tendrán que congelarse en esa postura. Esto también pone a prueba su conocimiento de las poses.

### Sugerencias

Canal de YouTube: <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

<sup>21</sup> <https://www.parents.com/fun/sports/exercise/the-benefits-of-yoga-for-kids/>

<sup>22</sup> <https://www.doyou.com/6-fun-yoga-games-for-kids-24103/>

Título del material o actividad	3. Tarea práctica: «Diseñar un programa de pilates para un cliente con una lesión»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>El objetivo de este ejercicio escrito es examinar la capacidad del alumno para diseñar un programa de relajación basado en las necesidades, características y preferencias especiales del cliente.</p> <p>Paso 1: entrevistar al cliente para obtener toda la información necesaria sobre la experiencia previa, las características personales y cualquier condición especial de salud.</p> <p>Paso 2: diseñar un programa de pilates teniendo en cuenta la información proporcionada por el cliente.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Internet</li> <li>• Libros</li> </ul>
Tiempo necesario	1 hora
Anexos	Ejercicio: «Diseñar un programa de pilates para un cliente con una lesión»
Solución de la actividad	Solución: «Diseñar un programa de pilates para un cliente con una lesión»

## Ejercicio: «Diseñar un programa de pilates para un cliente con una lesión»

Trabajo en parejas: una persona asume el rol de empleado en un retiro de relajación y la otra persona asume el rol de un cliente con una rodilla lesionada.

**Paso 1:** entrevistar al cliente para obtener toda la información necesaria sobre la experiencia previa, las características personales y cualquier condición especial de salud.

**Paso 2:** diseñar un programa de pilates teniendo en cuenta la información proporcionada por el cliente.

## Solución: «Diseñar un programa de pilates para un cliente con una lesión»

### Preguntas para hacerle al cliente antes de crear el programa de entrenamiento físico

1. Información básica (edad, peso)
2. Historial médico
  - a. Lesiones, problemas permanentes.
  - b. Medicación
  - c. Es importante saber si algún medicamento tiene efectos secundarios que puedan afectar el programa de entrenamiento.
3. Patrones de sueño: si el cliente duerme lo suficiente y si esto podría afectar a su desempeño.
4. Ocupación: te ayudará a analizar el nivel de fuerza y energía de tu cliente.
5. Hábitos alimentarios: un diario alimentario podría ayudarte a analizar el tipo de ejercicios que debes dar a tu cliente.
6. Objetivos y metas: es importante identificar las necesidades del cliente.
7. Preferencias: es posible que tu cliente ya tenga en mente un tipo concreto de ejercicios y es importante tenerlo en cuenta.

### Factores a tener en cuenta

- Características personales: edad, sexo, peso, altura, estado de salud.
- Preferencias y necesidades: relajación, energía, recuperación, etc.
- Tiempo disponible: estructurar el programa en tres partes: calentamiento, ejercicios principales, enfriamiento. Además, dejar tiempo para hacer repeticiones.

### ¿Por qué el pilates es un buen ejercicio para un cliente con una rodilla lesionada?<sup>23</sup>

- El pilates es un deporte de bajo impacto, que es la forma adecuada de hacer ejercicio cuando existen lesiones.
- Es un entrenamiento del cuerpo completo que ayuda a que los músculos estén equilibrados y, por lo tanto, contribuye a la alineación de las rodillas.
- Es un método de rehabilitación, de apoyo y terapéutico estupendo para las lesiones, al tratar patrones de movimiento que pueden contribuir con el tiempo al desgaste de la articulación de la rodilla.

### ¿Qué ejercicios de pilates pueden contribuir a la recuperación de una lesión de rodilla?<sup>24</sup>

1. El ejercicio de la almeja se enfoca en los músculos de los muslos, que sostienen las rodillas lateralmente y brindan estabilidad y equilibrio.
  - Acuéstate de lado sobre una colchoneta. Dobra ligeramente las rodillas, unos 45 grados. Mantén las piernas una encima de la otra. Levanta los talones del suelo. Manteniendo la pierna de abajo donde está, levanta la pierna de arriba para separar las rodillas. Mantén los talones juntos durante este movimiento. Y asegúrate de apretar los glúteos mientras

<sup>23</sup> <https://www.pilatesanytime.com/blog/restorative/pilates-for-healthy-knees>

<sup>24</sup> <https://reformstudios.com.au/pilates-for-bad-knees-your-ultimate-guide/>

haces este ejercicio. Es importante asegurarse de que las caderas caigan hacia atrás. Cierra lentamente y repítelo unas 10 o 15 veces.

2. El movimiento de hacer círculos con el muslo interno ayuda a fortalecer dichos músculos, cuya debilitación causa la desestabilización de la rodilla.
  - Acuéstate de lado. Dobla la pierna superior y apoya el pie en el suelo frente a ti. Levanta la pierna inferior hacia arriba y sepárala del suelo. Levántala lo suficiente como para que casi toque la parte superior de la rodilla. Realiza 5 levantamientos con la pierna, luego mantén la pierna arriba y realiza 10 círculos en cada dirección.
3. El puente de hombros fortalece los isquiotibiales y los glúteos.
  - Estírate boca arriba. Usa una toalla o una pelota de ejercicios y colócala entre las rodillas. Las rodillas deben estar dobladas con los pies apoyados en el suelo. Aprieta la pelota o la toalla y levanta las caderas del suelo. Aprieta también los glúteos y los isquiotibiales durante este proceso. Sostén durante unos segundos arriba y luego baja lentamente. Repite de 10 a 15 veces.

Título del material o actividad	4. Caso práctico: «Yoga y alimentación»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>El objetivo de esta actividad es permitir que el alumno informe a los clientes y enfatice la importancia de combinar una dieta equilibrada y el ejercicio (yoga).</p> <p>Paso 1: describir brevemente los beneficios de combinar una dieta saludable y la práctica del yoga recordando los conocimientos sobre el tema.</p> <p>Paso 2: enumerar diferentes categorías de alimentos y combinaciones que pueden ayudar al cliente a establecer un equilibrio entre el yoga y la dieta saludable.</p> <p>Paso 3: recomendar fuentes de lectura y aplicaciones con el fin de motivar al cliente a aprender más sobre el tema de fuentes científicas.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Internet</li> <li>• Libros</li> </ul>
Tiempo necesario	30 min
Anexos	Ejercicio: «Yoga y alimentación»
Solución de la actividad	Solución: «Yoga y alimentación»



## Ejercicio: «Yoga y alimentación»

Después de la clase, un cliente te pide tu opinión sobre la dieta que debe seguir para combinar una dieta equilibrada con el yoga.

**Paso 1:** describir brevemente los beneficios de combinar una dieta saludable y la práctica del yoga recordando los conocimientos sobre el tema.

**Paso 2:** enumerar diferentes categorías de alimentos y combinaciones que pueden ayudar al cliente a establecer un equilibrio entre el yoga y la dieta saludable.

**Paso 3:** recomendar fuentes de lectura y aplicaciones con el fin de motivar al cliente a aprender más sobre el tema de fuentes científicas.

## Solución: «Yoga y alimentación»

### Beneficios de combinar el yoga con una dieta saludable

La dieta y el ejercicio se consideran dos elementos clave para mantener tu salud desde hace mucho tiempo. Si adoptas un enfoque holístico, sabes que la dieta y el ejercicio por sí solos no generarán un bienestar general, pero son sin duda factores clave para el éxito.

Muchas posturas de yoga estimulan los órganos digestivos ayudándolos a funcionar de manera más eficiente. La respiración profunda, la concentración mental y, por supuesto, shavasana tienen beneficios obvios para reducir el estrés.

Tanto el yoga como la nutrición aumentan nuestra conexión con nuestros cuerpos. El yoga te permite sintonizar y escuchar las señales que te envía tu cuerpo.

Las posturas de yoga y la respiración descargan energía almacenada en tu cuerpo, lo que aporta una sensación liberadora al final de la clase.

El yoga ayuda a limpiar nuestros órganos, incitándolos a liberar toxinas.

### Dieta yóguica<sup>25</sup>

Al practicar yoga, es bastante común seguir una dieta específica que cumpla con las creencias y principios del yoga.

#### 1. Dieta sáttvica

La dieta sáttvica se considera la forma más pura de alimentación y se cree que es adecuada para quienes siguen un estilo de vida yóguico. Ayuda a nutrir el cuerpo y mantiene un estado de paz. Ejemplos de alimentos que se pueden incluir en la dieta sáttvica:

- zumos puros de frutas
- pan integral
- semillas
- semillas germinadas
- leche
- mantequilla y queso
- legumbres

#### 2. Vegetarianismo

Siguiendo el principio de Ahimsa, un antiguo principio indio de no violencia, los yoguis tienden a ser vegetarianos. Además, los yoguis comen proteínas obtenidas de las legumbres, los vegetales verdes y los productos lácteos que no contaminan su sistema interno y son de fácil digestión.

#### 3. Libre de productos químicos (orgánica)

Esto significa eliminar la cafeína, el alcohol y el tabaco y, siempre que sea posible, también evitar los alimentos y tentempiés procesados.

---

<sup>25</sup> <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/photo-stories/yoga-diet-what-to-eat-and-when/photostory/64664321.cms>

4. Compuesta de alimentos frescos.<sup>26</sup>

Preparar la comida fresca desde cero y, si es posible, evitar comer sobras congeladas.

5. Comer a intervalos regulares

En concreto, hay que comer siempre dos horas antes de cualquier tipo de práctica de yoga y al menos 2 horas antes de ir a dormir.

6. Ayunar al menos un día

En lugar de comida, puedes probar zumos de frutas y agua solo un día a la semana.

Artículos:

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/photo-stories/yoga-diet-what-to-eat-and-when/photostory/64664321.cms>

<https://www.doyou.com/10-foods-to-support-your-yoga-practice/>

---

<sup>26</sup> <https://origympersonaltrainercourses.co.uk/blog/yoga-diet>

Título del material o actividad	5. Ejercicio escrito: «Crear un estudio de yoga ecológico»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>El objetivo de esta actividad es examinar el conocimiento ambiental del alumno y cómo es capaz de implementarlo en la práctica.</p> <p>Paso 1: buscar información sobre la sostenibilidad en la práctica del yoga.</p> <p>Paso 2: enumerar y recomendar opciones para crear un estudio de yoga ecológico.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Internet</li> <li>• Ordenador portátil</li> </ul>
Tiempo necesario	30 min
Anexos	Ejercicio escrito: «Crear un estudio de yoga ecológico»
Solución de la actividad	Solución: «Crear un estudio de yoga ecológico»

## Ejercicio escrito: «Crear un estudio de yoga ecológico»

Para demostrar tus conocimientos sobre sostenibilidad en la práctica del yoga:

**Paso 1:** busca información sobre la sostenibilidad en la práctica del yoga.

**Paso 2:** enumera y recomienda opciones para crear un estudio de yoga ecológico.

## Solución: «Crear un estudio de yoga ecológico»

### Una breve explicación sobre la necesidad de tener en cuenta la sostenibilidad en un estudio de yoga

Teniendo en cuenta las 8 ramas del yoga, los principios en los que se basa la práctica del yoga, la sostenibilidad puede englobarse dentro de la primera rama, ahimsa, que significa no violencia. Por lo tanto, la práctica del yoga y la sostenibilidad están interconectadas en relación con la no violación del medio ambiente.

Además, y teniendo en cuenta los valores del yoga: «A la vez que facilita una elevación y expansión de la conciencia, eliminando las barreras artificiales y potenciando la psicología positiva, el sistema de pensamiento yóguico fomenta el respeto por el equilibrio ecológico y profundiza en la conciencia ambiental, lo que favorece la paz interior y la satisfacción».<sup>27</sup> Wanphen Sreshtaputra, ESCAP

### 5 maneras de crear un estudio de yoga ecológico

1. Accesorios ecológicos
  - Al practicar yoga, existen diferentes accesorios que son esenciales o pueden usarse ocasionalmente, como esterillas de yoga, bloques, cinturones, etc.
  - Los bloques pueden estar hechos de los siguientes materiales ecológicos: bambú, corcho, hecho de la capa más superficial de la corteza de una especie específica de roble (sin dañar el árbol), espuma parcialmente reciclada, pegamentos, selladores y revestimientos no tóxicos<sup>28</sup>.
  - Las esterillas de yoga se pueden fabricar con los siguientes materiales ecológicos: corcho, bambú, neumáticos reciclados<sup>29</sup>.
2. No vendas ningún producto de plástico (botellas de agua, bebidas energéticas, accesorios, etc.).
3. Ofrece limpiadores de esterillas naturales (agua con vinagre, aceites esenciales).
4. Compra ropa de ejercicio de segunda mano o de una empresa sostenible.
5. Practica al aire libre. Durante los días soleados, la práctica podría realizarse al aire libre para reducir el consumo de energía en tu estudio de yoga (luces, aire acondicionado). Además, en caso de que la práctica del yoga no pueda realizarse al aire libre, las clases en línea también pueden ser una buena opción.

<sup>27</sup> <https://www.unescap.org/blog/embracing-yoga#>

<sup>28</sup> <https://www.yogajournal.com/lifestyle/build-green-yoga-practice/>

<sup>29</sup> <https://earthhero.com/creating-an-eco-friendly-yoga-practice/>

Título del material o actividad	6. Caso práctico: «Distinguir entre las diferentes actividades de relajación»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>El objetivo de esta actividad es examinar el conocimiento del alumno sobre diferentes actividades de relajación, su propósito y su uso.</p> <p>Paso 1: buscar información sobre diferentes actividades de relajación.</p> <p>Paso 2: enumerar el propósito y el uso de tres actividades de relajación diferentes que conozca el alumno.</p> <p>Paso 3: preparar un folleto que incluya los resultados utilizando una aplicación de creación de carteles.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Internet</li> <li>• Ordenador portátil</li> </ul>
Tiempo necesario	45 min
Anexos	Ejercicio: «Distinguir entre las diferentes actividades de relajación»
Solución de la actividad	Solución: «Distinguir entre las diferentes actividades de relajación»



## Ejercicio: «Distinguir entre las diferentes actividades de relajación»

Para ofrecer a tus clientes las mejores opciones posibles para ellos relacionadas con las actividades de relajación que pueden realizar, debes preparar un folleto informativo.

**Paso 1:** busca información sobre diferentes actividades de relajación.

**Paso 2:** enumera el propósito y el uso de tres actividades de relajación diferentes que conozcas.

**Paso 3:** prepara un folleto que incluya los resultados utilizando una aplicación de creación de carteles.

## Solución: «Distinguir entre las diferentes actividades de relajación»

### Yoga

Si bien el yoga fue diseñado como un camino hacia la iluminación espiritual y tiene sus raíces en la antigua filosofía india y en la religión hindú que se remonta a miles de años atrás, en la época moderna goza de gran popularidad como una forma de ejercicio y de manejo del estrés.<sup>30</sup>

*¿Cómo se hace?*<sup>31</sup>

Hay muchas variedades diferentes de yoga, de las cuales las más populares son Hatha, Bikram, Iyengar y Vinyasa yoga. Durante una clase de yoga, la atención se centra en los «asanas», es decir, las posturas. El método básico es intentar hacer la transición de una postura estática a otra, enfatizando en la alineación y ejecución adecuadas y manteniendo cada postura por un tiempo. Los ejercicios se realizan en combinación con técnicas de respiración y meditación en tipos específicos de yoga.

*¿Qué beneficios aporta?*

- Mejor equilibrio y flexibilidad
- Manejo del estrés y mejor salud mental
- Mejora del sueño
- Alivia el dolor de espalda

### Pilates

El pilates comenzó con el entrenador alemán Joseph Pilates, que lo desarrolló como un método seguro y eficaz de rehabilitación para atletas. La práctica se ha desarrollado ahora para adaptarla a la comunidad en general. Una clase de pilates consiste en ejercicios que se centran en el equilibrio muscular.<sup>32</sup>

*¿Cómo se hace?*<sup>33</sup>

El pilates consiste en moverse a través de una serie de ejercicios lentos y sostenidos utilizando principalmente el control abdominal y se combina con técnicas de respiración. La calidad de cada postura es más importante que el número de repeticiones o la energía con la que te puedes mover.

*¿Qué beneficios aporta?*

- Aumento de la fuerza y el tono muscular, especialmente de los músculos abdominales, la parte inferior de la espalda, las caderas y los glúteos (que se consideran los "músculos centrales" del cuerpo)
- Rehabilitación o prevención de lesiones relacionadas con desequilibrios musculares
- Relajación de los hombros, el cuello y la parte superior de la espalda
- Mejora el equilibrio y la flexibilidad

### Taichí

El taichí es históricamente un arte marcial, pero se usa hoy en día como una actividad de bajo impacto y hace hincapié en la relajación.

<sup>30</sup> <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/pilates-and-yoga-health-benefits>

<sup>31</sup> <https://www.workouthealthy.com/blog-tai-chi-vs-yoga-vs-pilates>

<sup>32</sup> Ibid

<sup>33</sup> Ibid

### *¿Cómo se hace?*

Implica cambiar el peso del cuerpo a través de una serie de posturas y movimientos rítmicos combinados con técnicas de concentración mental, respiración y relajación.

### *¿Qué beneficios aporta?*<sup>34</sup>

- Reduce la presión arterial
- Disminuye del riesgo de caídas en personas mayores
- Reduce los niveles de ansiedad y depresión
- Mejora el equilibrio y la flexibilidad

### Meditación

Es un entrenamiento de la toma de conciencia y en la adquisición de un sano sentido de la perspectiva. El objetivo es aprender a observar los sentimientos y pensamientos sin juzgarlos y, en última instancia, comprenderlos. El objetivo final es lograr la atención plena, que se explica como la capacidad de estar presente, de descansar en el aquí y ahora, totalmente comprometido con lo que estás haciendo en el momento.<sup>35</sup>

### *¿Cómo se hace?*<sup>36</sup>

La meditación se puede practicar a solas en cualquier momento y en cualquier lugar. Los pasos que generalmente se siguen se describen a continuación:

- Siéntate en un lugar tranquilo y silencioso.
- Establece un límite de tiempo, especialmente al principio.
- Toma conciencia de tu cuerpo.
- Siente tu respiración.
- Nota cuando tu mente se distrae y simplemente vuelve a tu respiración.
- Sé amable con tu mente errante.
- Termina la práctica cuando estés listo y levanta suavemente la mirada. Observa tus pensamientos y emociones.

### *¿Qué beneficios aporta?*<sup>37</sup>

- Comprender lo que causa el dolor
- Reducción del estrés
- Mejora la conexión
- Mejora la concentración
- Reduce la charla cerebral

### Aplicaciones para crear carteles

- Xara:  
[https://www.xara.com/templates/flyers/?utm\\_campaign=flyer-templates&utm\\_medium=cpc&utm\\_source=google&gclid=Cj0KCQiAubmPBhCyARIsAJWNpiPXgUgX5Tnlj9pkXm-N7pcsLTpUVj9BQ4IkD7onykCjsWH-Mvigim8aAuY6EALw\\_wcB](https://www.xara.com/templates/flyers/?utm_campaign=flyer-templates&utm_medium=cpc&utm_source=google&gclid=Cj0KCQiAubmPBhCyARIsAJWNpiPXgUgX5Tnlj9pkXm-N7pcsLTpUVj9BQ4IkD7onykCjsWH-Mvigim8aAuY6EALw_wcB)

<sup>34</sup> <https://www.riteaid.com/articles/yoga-pilates-tai-chi-what-you-need-to-know>

<sup>35</sup> <https://www.headspace.com/meditation-101/what-is-meditation>

<sup>36</sup> <https://www.mindful.org/how-to-meditate/>

<sup>37</sup> Ibid

- Flyer Maker, Poster Maker:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bg.flyermaker&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bg.flyermaker&hl=en_US&gl=US)

Título del material o actividad	7. Caso práctico: «Usar aplicaciones de yoga y pilates en casa»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad tiene como objetivo comprobar la capacidad del alumno para ofrecer soluciones digitales a los clientes.</p> <p>Como persona que trabaja en un centro de relajación, se te asigna la tarea de proporcionar a tus clientes una lista de aplicaciones en línea que puedan usar en casa para practicar yoga y pilates.</p> <p>Paso 1: elegir aplicaciones que sirvan para poner en práctica diferentes objetivos.</p> <p>Paso 2: sugerir al menos tres aplicaciones que sirvan para cada propósito.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Internet</li> <li>• Smartphone</li> </ul>
Tiempo necesario	45 min
Anexos	Ejercicio: «Usar aplicaciones de yoga y pilates en casa»
Solución de la actividad	Solución: «Usar aplicaciones de yoga y pilates en casa»

## Ejercicio: «Usar aplicaciones de yoga y pilates en casa»

Como persona que trabaja en un centro de relajación, se te asigna la tarea de proporcionar a tus clientes una lista de aplicaciones en línea que puedan usar en casa para practicar yoga y pilates.

**Paso 1:** elige aplicaciones que sirvan para poner en práctica diferentes objetivos (ej., práctica diaria, principiantes).

**Paso 2:** sugiere al menos dos aplicaciones que sirvan para cada propósito.

## Solución: «Usar aplicaciones de yoga y pilates en casa»

### Yoga

#### *Principiantes*

1. Yoga para principiantes | ¡Ejercicios para la mente y el cuerpo! :  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=net.workoutinc.yoga.beginners.free.workouts.studio&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=net.workoutinc.yoga.beginners.free.workouts.studio&hl=en_US&gl=US)
2. Bulldog Online:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=tv.uscreen.bulldogonline&hl=el&gl=US>

#### *Práctica diaria*

1. Daily Yoga: <https://www.dailyyoga.com/#/>
2. Gaia: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gaiamtv&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gaiamtv&hl=en_US)

#### *Reto de 30 días*

1. Do You: <https://play.google.com/store/apps/details?id=co.skyengine.flow>
2. Asana Rebel: <https://asanarebel.com/en/>

### Pilates

#### *Principiantes*

1. FitOn: <https://fitonapp.com/>
2. Club Pilates GO: <https://www.xponential.com/plus/clubpilates>

#### *Práctica diaria*

1. 5 Minutes Pilates:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.olsonapps.fiveMinPilates&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.olsonapps.fiveMinPilates&hl=en_US&gl=US)
2. Pilates Anytime:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pilatesanytime.pilatesanytime>

#### *Reto de 30 días*

1. 30 days Pilates Challenge:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=pilates.challenge.workout&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=pilates.challenge.workout&hl=en_US&gl=US)

### Consejos extras

Combinación de yoga y pilates <https://www.glo.com/>





## ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL CONTEXTO DE LA PIEL, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS ENFERMEDADES



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



4.4		ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL CONTEXTO DE LA PIEL, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS ENFERMEDADES	
Los resultados del aprendizaje corresponden al MEC			MEC 4
Resultado del aprendizaje: la persona será capaz de dar consejos sobre nutrición saludable.			Indicadores que lo demuestran
Conocimientos	Habilidades	Responsabilidad y autonomía	
<i>La persona puede</i>	<i>La persona puede</i>	<i>Capacidades comprobadas</i>	<i>Con base en situaciones reales de trabajo</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enumerar los conceptos básicos de una nutrición saludable y sus efectos en la piel.</li> <li>• Recordar el papel de la nutrición en la regulación de los procesos vitales (nutrientes básicos, fibra, vitaminas, minerales, enfermedades y trastornos relacionados con la nutrición).</li> <li>• Enumerar los principios del estilo de vida saludable en el contexto de la nutrición, la actividad física, las dietas y en relación con diferentes tipos de clientes, incl. mujeres embarazadas, veganos/vegetarianos, personas con intolerancias, etc.</li> <li>• Explicar remedios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar cómo los productos alimenticios pueden influir en trastornos como el acné, el peso corporal y la actividad física.</li> <li>• Enumerar productos/alimentos sostenibles que los clientes pueden incluir en su dieta.</li> <li>• Organizar actividades en línea para informar a los clientes sobre información nutricional útil (ej., seminarios).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar consejos sobre nutrición beneficiosa para mejorar el estado de la piel, el peso corporal y la actividad física del cliente.</li> <li>• Respetar los límites entre los conocimientos del esteticista y los del médico.</li> <li>• Elegir los productos/alimentos/información apropiados para sugerir en cualquier problema de piel o de peso.</li> <li>• Adaptar la gama de consejos a la situación de cada cliente con las técnicas de comunicación adecuadas y empleando el lenguaje adecuado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explica los efectos de la nutrición saludable en la piel.</li> <li>• Explica el papel de la nutrición saludable en el sistema inmunológico.</li> <li>• Explica los beneficios de combinar una alimentación saludable con la actividad física.</li> <li>• Informa a los clientes sobre cómo combinar una alimentación saludable con la actividad física.</li> <li>• Diseña nuevos planes nutricionales según el perfil del cliente.</li> <li>• Busca información sobre la relación entre la piel y la nutrición.</li> <li>• Motiva al cliente utilizando las habilidades comunicativas</li> </ul>

<p>basados en plantas a diferentes grupos de clientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar la nutrición saludable con el estilo de vida ecosostenible.</li> <li>• Encontrar soluciones digitales para cliente sobre nutrición y actividad física.</li> </ul>			<p>adecuadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza herramientas digitales (aplicaciones, vídeos de YouTube), cuando es necesario, para brindar información y asistencia.</li> <li>• Se comunica con los clientes extranjeros de manera efectiva.</li> </ul>
<p><b>Herramientas de evaluación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación</li> <li>• Demostración</li> <li>• Caso práctico</li> <li>• Test</li> </ul>		

#### 4.4 Alimentación saludable en el contexto de la piel, la actividad física y las enfermedades

##### Lista de materiales y actividades

1. Caso práctico: «Patologías de la piel relacionadas con la nutrición»
2. Juego de roles: «La dieta equilibrada»
3. Caso práctico: «Los alimentos y su huella de carbono»
4. Tarea práctica: «La nutrición y el sistema inmunitario»
5. Juego de roles: «Uso de aplicaciones que combinen la nutrición y la actividad física»
6. Ejercicio escrito: «Los diferentes nutrientes y su efecto en la salud humana»
7. Caso práctico: «Nutrición saludable en diferentes tipos de clientes»

##### Objetivo de la unidad

Al final de esta unidad, podrás dar consejos sobre los beneficios de una nutrición saludable para mejorar los problemas de la piel, el peso corporal y contrarrestar diversas enfermedades de los clientes.

##### Competencias transversales tratadas

- Atención al cliente y comunicación
- Procesos de gestión y apoyo
- Gestión del tiempo
- Competencias TIC
- Lenguas extranjeras
- Competencias ecológicas

##### Habilidades de higiene y seguridad tratadas

- Conocimientos básicos de higiene y seguridad
- Equipos y herramientas en el sector del bienestar
- Desinfección de equipos y mobiliario, esterilización, etc.

##### Tipología de los materiales y recursos

- análisis de vídeo
- simulación
- demostración
- tarea práctica
- juego de roles

- caso práctico
- observación en situación de trabajo
- diálogos
- ejercicio escrito
- otros: \_\_\_\_\_

Título del material o actividad	1. Caso práctico: «Patologías de la piel relacionadas con la nutrición»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>El objetivo de esta actividad es garantizar que el alumno pueda identificar los problemas de la piel del cliente que podrían estar relacionados con la nutrición, describir los beneficios de una nutrición saludable en relación con los problemas específicos y dar consejos pertinentes.</p> <p>Paso 1: buscar información sobre la interrelación de la piel con la nutrición.</p> <p>Paso 2: identificar si los diferentes problemas de piel (acné, psoriasis, rosácea, urticaria) podrían estar relacionadas con la nutrición.</p> <p>Paso 3: hacer una lista de hábitos nutricionales alternativos que podrían ayudar con los problemas de acné, psoriasis, rosácea y urticaria.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Internet</li> <li>• Bibliotecas en línea</li> <li>• Ordenador portátil</li> </ul>
Tiempo necesario	30 min
Anexos	Ejercicio: «Patologías de la piel relacionadas con la nutrición»
Solución de la actividad	Solución: «Patologías de la piel relacionadas con la nutrición»

## Ejercicio: «Patologías de la piel relacionadas con la nutrición»

Al trabajar como esteticista, debes investigar para poder dar consejos a los clientes con diferentes problemas de piel:

**Paso 1:** busca información sobre la interrelación de la piel con la nutrición.

**Paso 2:** identifica si los diferentes problemas de piel (acné, psoriasis, rosácea, urticaria) podrían estar relacionadas con la nutrición.

**Paso 3:** haz una lista de hábitos nutricionales alternativos que podrían ayudar con los problemas de acné, psoriasis, rosácea y urticaria de los clientes.

## Solución: «Patologías de la piel relacionadas con la nutrición»



### Información general

El cuidado nutricional de la piel ilumina el brillo natural de la piel gracias a una dieta adecuada.

La piel es el órgano más grande del cuerpo. Y su salud se ve fácilmente influenciada por lo que come. La piel pasa por muchos ciclos de renovación y reparación. Una nutrición adecuada proporciona a tu piel los materiales que necesita para mantener su belleza y fuerza. La dieta por sí sola no resolverá los problemas de la piel, pero hay investigaciones que muestran que algunos problemas pueden mejorar mucho con una buena alimentación.

Cómo la nutrición afecta las diferentes afecciones de la piel

**Acné:** las dietas de alta carga glucémica se han implicado recientemente en la etiología del acné debido a su capacidad para aumentar la demanda de insulina y otros factores asociados con la resistencia a la insulina. El papel de la insulina en el desarrollo del acné también

está respaldado por la alta prevalencia de acné en mujeres con síndrome del ovario poliquístico (SOP), una afección asociada con la resistencia a la insulina, hiperinsulinemia e hiperandrogenismo.<sup>38</sup>

### Urticaria:<sup>39</sup>

Grupo de alimentos	Desencadenantes conocidos (mejor evitar)
Mariscos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitarlo todo, excepto el pescado fresco y congelado que luego se cocina</li> </ul>
Carne	<ul style="list-style-type: none"> <li>Embutidos curados/carnes ahumadas/carnes procesadas</li> </ul>
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lácteos fermentados (quesos curados, yogur, crema agria)</li> </ul>
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomates</li> <li>Espinacas, berenjenas, aguacates</li> <li>Verduras fermentadas como el chucrut y el kimchi</li> <li>Verduras demasiado maduras</li> </ul>
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas las frutas</li> <li>Todos los zumos de frutas</li> </ul>
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alcohol</li> </ul>

<sup>38</sup> <https://academic.oup.com/ajcn/article/86/1/107/4633089?login=true>

<sup>39</sup> Ibid



Grupo de alimentos	Desencadenantes conocidos (mejor evitar)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infusiones</li> </ul>
Otros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualquier alimento fermentado</li> <li>• Aditivos alimentarios (colorantes, conservantes, edulcorantes artificiales)</li> <li>• Especias y hierbas</li> <li>• Chocolate</li> <li>• Chicle/caramelos</li> </ul>

### Problemas que se pueden tratar con una buena alimentación

**Acné**<sup>40</sup>: tu dieta puede desencadenar brotes de acné. Eliminar los panes y tentempiés procesados y las bebidas azucaradas. El retin-A, derivado de la vitamina A, se ha utilizado para tratar el acné durante décadas. Otro medicamento a base de vitamina A, el Roacutan, es muy eficaz en el tratamiento del acné quístico. Sin embargo, si hay alguna posibilidad de quedar embarazada, deberás usar un método anticonceptivo cuando uses Roacutan, ya que puede causar deformidades en los bebés.

**Psoriasis**<sup>41</sup>: la psoriasis es un problema que puede desencadenarse por el consumo de alimentos específicos. Para reducir los desencadenantes, evitar:

- Carnes rojas y lácteos que contengan ácidos araquidónicos.
- Gluten (por ejemplo, trigo, pasta, cerveza)
- Alimentos procesados
- Plantas de la familia de las solanáceas (ej., tomates, berenjenas, pimientos)
- Alcohol

**Rosácea**<sup>42</sup>: los brotes de rosácea se pueden evitar con el consumo de alimentos antiinflamatorios como las cerezas, los aguacates, las nueces y la remolacha. Además, los alimentos ricos en grasas omega-3 como el pescado o las semillas también pueden ayudar a la piel a retener la hidratación. Por otro lado, hay alimentos que podrían desencadenar la rosácea y conviene evitar. Algunos de ellos son el chocolate y la comida picante. Los alimentos picantes, así como el alcohol, pueden provocar una respuesta de la histamina que, posteriormente, puede desencadenar inflamaciones de la piel.

**Urticaria**: seguir una dieta antihistamínica podría ayudar a disminuir este problema. Para seguir una dieta de este tipo, se debe evitar lo siguiente:

- queso
- yogur
- carnes en conserva
- frutas como las fresas y las cerezas
- espinacas, tomates y berenjenas
- bebidas alcohólicas

<sup>40</sup> <https://www.premierhealth.com/your-health/articles/women-wisdom-wellness-/it-s-clear-nutrition-plays-a-role-in-healthy-skin>

<sup>41</sup> <https://www.healthline.com/health/psoriasis/food-triggers-for-psoriasis#foods-to-avoid>

<sup>42</sup> <https://www.healthline.com/health/ciu/foods-to-eat-and-avoid#foods-to-eat>

- alimentos fermentados
- comida rápida
- pescado enlatado, congelado y ahumado, incluido el atún, las anchoas y las sardinas
- condimentos como el chile en polvo, la canela, el clavo y el vinagre

E introducir en su dieta lo siguiente:

- la mayoría de verduras
- carne fresca (en estado natural)
- pan
- pasta
- arroz
- productos lácteos distintos del queso y el yogur
- ciertas variedades de pescado fresco, incluidos el salmón, el bacalao y la trucha

### Sugerencias

La variedad de productos alternativos a base de plantas ha crecido en los últimos años y esto permite que los expertos en bienestar los utilicen en su trabajo diario. De esta manera, promocionas una forma de vida sostenible y un estilo de vida saludable que beneficiarán a tu cliente.

Título del material o actividad	2. Juego de roles: «La dieta equilibrada»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>El objetivo de esta actividad de juego de roles es asegurarse de que el alumno pueda aconsejar sobre la conexión entre la dieta equilibrada y la actividad física:</p> <p>Paso 1: hablar con el cliente sobre su bajo rendimiento y falta de energía.</p> <p>Paso 2: hacer preguntas sobre los hábitos del cliente. Las preguntas deben ser sobre los hábitos de alimentación y bebida, los hábitos de sueño, la existencia de alguna enfermedad, etc. Identificar si el cliente tiene buenos hábitos alimenticios es fundamental en este ejercicio.</p> <p>Paso 3: explicar al cliente la conexión entre la nutrición saludable y la actividad física.</p> <p>Paso 4: explicar cómo combinar una dieta saludable y mantenerse al día con la actividad física.</p> <p>Paso 5: sugerir algunos vídeos de YouTube que expliquen esta combinación (por ejemplo, horas de comida durante el día, qué hacer y qué no hacer). Si es necesario, esta actividad también se puede realizar en inglés (u otro idioma extranjero relevante en el país) para verificar el nivel de competencia del alumno en ese idioma.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Internet</li> <li>• Ordenador portátil</li> <li>• YouTube</li> </ul>
Tiempo necesario	30 min
Anexos	Ejercicio: «La dieta equilibrada»
Solución de la actividad	Solución: «La dieta equilibrada»

## Ejercicio: «La dieta equilibrada»

Notas que un cliente no tiene la misma energía que tenía en las lecciones anteriores y no puede seguir el ritmo de los ejercicios y quieres saber qué ha cambiado.

**Paso 1:** habla con el cliente sobre su bajo rendimiento y falta de energía.

**Paso 2:** haz preguntas sobre los hábitos del cliente. Las preguntas deben ser sobre los hábitos de alimentación y bebida, los hábitos de sueño, la existencia de alguna enfermedad, etc. Identificar si el cliente tiene buenos hábitos alimenticios es fundamental en este ejercicio.

**Paso 3:** explícale al cliente la conexión entre la nutrición saludable y la actividad física.

**Paso 4:** explícale cómo combinar una dieta saludable y mantenerse al día con la actividad física.

**Paso 5:** sugiere algunos vídeos de YouTube que expliquen esta combinación (por ejemplo, horas de comida durante el día, qué hacer y qué no hacer).

## Solución: «La dieta equilibrada»

### Preguntas para hacerle al cliente

1. ¿Cuántas veces come durante el día?
2. ¿Con qué frecuencia come frutas o verduras?
3. ¿Con qué frecuencia consume carbohidratos?
4. ¿Con qué frecuencia come carne/pescado/aves?
5. ¿Con qué frecuencia pide comida para llevar?
6. ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas o refrescos?
7. ¿Tiene alguna preferencia alimenticia (vegetariana/vegana/flexitariana)?
8. ¿Tiene alguna intolerancia alimentaria?
9. ¿Tiene alguna otra enfermedad que afecte su dieta?
10. Describa cada una de sus comidas durante el día (desayuno, merienda, almuerzo, cena)



Foto por Karolina Grabowska de Pexels

### Consejos para una comunicación efectiva con los clientes<sup>43</sup>

1. Empatía:  
Esto significa que construyes una relación con tu cliente y comprendes mejor sus sentimientos y necesidades.
2. Habilidades de comunicación no verbal  
Comprender y usar tu lenguaje corporal y tono de voz mejorará tus habilidades de comunicación y presentación.
3. Habilidades de escucha  
La comunicación parte de la escucha activa.

### Los 5 elementos de un oyente comprometido<sup>44</sup>

- Centra su atención en el hablante.
- No interrumpe al hablante.
- No juzga.
- Demuestra su interés en el mensaje agregando comentarios como «sí» o «entiendo».
- Hace preguntas para asegurarse de haberlo entendido todo completamente.

### Sugerencias

<https://www.wikihow.com/Balance-Diet-and-Exercise>

<sup>43</sup> <https://www.masterclass.com/articles/how-to-improve-your-communication-skills#4-skills-that-are-necessary-for-effective-communication>

<sup>44</sup> <https://bthechange.com/5-tips-to-communicate-more-effectively-ed3a11405bda>

<https://www.youtube.com/watch?v=qUfWOT3ZujY>

<https://www.youtube.com/watch?v=XR6F6rkeXeg>

<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/collection/quick-and-healthy-recipes>

Título del material o actividad	3. Caso práctico: «Los alimentos y su huella de carbono»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Este caso práctico tiene como objetivo examinar el conocimiento ambiental del alumno y su capacidad para dar consejos ecosostenibles.</p> <p>Un cliente a quien le gustaría seguir una dieta te pide sugerencias de alimentos que tienen una huella de carbono baja y alta.</p> <p>Paso 1: buscar información sobre la huella de carbono de diferentes alimentos.</p> <p>Paso 2: dar información por escrito sobre los diferentes alimentos que se deben o no consumir según su huella de carbono y explicar por qué.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Internet</li> <li>• Ordenador portátil</li> </ul>
Tiempo necesario	30 min
Anexos	Ejercicio: «Los alimentos y su huella de carbono»
Solución de la actividad	Solución: «Los alimentos y su huella de carbono»

## Ejercicio: «Los alimentos y su huella de carbono»

Un cliente a quien le gustaría seguir una dieta te pide sugerencias de alimentos que tienen una huella de carbono baja y alta.

**Paso 1:** busca información sobre la huella de carbono de diferentes alimentos.

**Paso 2:** da información por escrito sobre los diferentes alimentos que se deben o no consumir según su huella de carbono y explica por qué.



## Solución: «Los alimentos y su huella de carbono»

### Alimentos con baja huella de carbono

- Los datos de emisiones de gases de efecto invernadero de los **mangos** sugieren que estas frutas tienen buenos resultados en comparación con otras frutas y verduras como los tomates.<sup>45</sup>
- **Los plátanos** son frutas buenas para el carbono porque:
  - crecen bajo la luz directa del sol lo que significa que no consumen energía en invernaderos;
  - se conservan y almacenan bien y mantienen su calidad durante el transporte, lo que significa que a menudo se pueden enviar por barco, lo que reduce drásticamente su huella de carbono;<sup>46</sup>
- Los **frutos secos** son algunos de los alimentos más ecológicos porque reemplazan a los alimentos más dañinos para el medio ambiente, como la carne y el queso.<sup>47</sup>
- Los **tubérculos** se utilizan incluso para la producción de cemento sostenible debido a su baja huella de carbono.

### Alimentos con alta huella de carbono

- **El cerdo, el cordero y la carne de vaca** tienen las huellas de carbono más altas de todos los alimentos y la carne de vaca tiene la huella de carbono más alta debido a las emisiones de metano de las vacas y a la conversión de las tierras para alimentarlas.<sup>48</sup>
- **El chocolate** es otro producto con alta huella de carbono debido a sus ingredientes de producción.
- **El café** también está en esta categoría por el combustible que se necesita para su transporte.

### Consejos para reducir las emisiones de carbono<sup>49</sup>

1. Compra productos de temporada (verduras y frutas).
2. Cultiva algunos productos en tu jardín.
3. Comprar productos sin embalaje.
4. Reduce el consumo de productos refrigerados.
5. Reduce el consumo de carne.

<sup>45</sup> <https://healabel.com/m-ingredients/mangos>

<sup>46</sup> <https://www.shelfengine.com/blog/best-worst-foods-for-environment/>

<sup>47</sup> Ibid

<sup>48</sup> <https://www.visualcapitalist.com/visualising-the-greenhouse-gas-impact-of-each-food/>

<sup>49</sup> <https://healabel.com/carbon-footprint-of-foods>

Título del material o actividad	4. Tarea práctica: «La nutrición y el sistema inmunitario»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>El objetivo de esta actividad es garantizar que el alumno pueda explicar los efectos de una nutrición saludable en el sistema inmunológico.</p> <p>Paso 1: anunciar, a través de las redes sociales, el seminario que estás preparando con detalles sobre el tema, la hora, etc.</p> <p>Paso 2: crear una presentación de 10 diapositivas en la que:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>te presentas brevemente, tu lugar de trabajo y el tema.</li> <li>Describes los beneficios de un estilo de vida saludable en la salud general y especialmente en el sistema inmunitario (dando ejemplos).</li> <li>Ofreces consejos y alternativas para implementar en los hábitos de alimentación cotidianos.</li> <li>Sugieres material para saber más.</li> </ol> <p>Paso 3: presentar el seminario como se hubiera hecho en la realidad y prepararse para que se hagan algunas preguntas.</p> <p>Si es necesario, esta actividad también se puede realizar en inglés (u otro idioma extranjero relevante en el país) para verificar el nivel de competencia del alumno en ese idioma.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Enunciado del ejercicio</li> <li>● Ordenador portátil</li> <li>● Internet</li> <li>● Plataforma de reuniones en línea</li> </ul>
Tiempo necesario	2 horas
Anexos	Ejercicio: «La nutrición y el sistema inmunitario»
Solución de la actividad	Solución: «La nutrición y el sistema inmunitario»

## Ejercicio: «La nutrición y el sistema inmunitario»

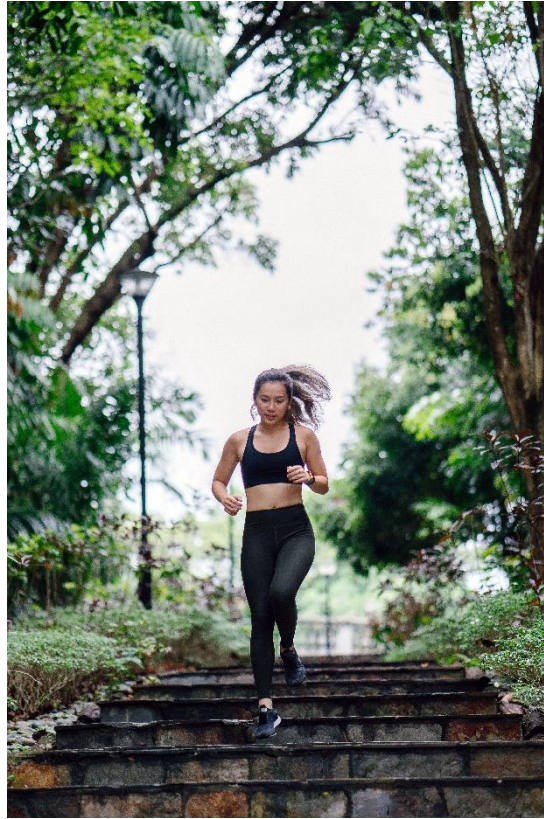


Foto por mentatdgt de Pexels

Trabajas en un club de fitness y aprovechas la oportunidad para organizar un seminario en línea, durante el cual explicas a tus clientes los efectos positivos que el ejercicio y la alimentación saludable pueden tener sobre el sistema inmunológico.

En condiciones reales de trabajo, crea los modelos para un seminario en línea, su publicidad y su presentación. En condiciones reales de trabajo, crea los modelos para un seminario en línea, su publicidad y su presentación.

**Paso 1:** anuncia, a través de las redes sociales, el seminario que estás preparando con detalles sobre el tema, la hora, etc.

**Paso 2:** crea una presentación de 10 diapositivas en la que:

- a. te presentas brevemente, tu lugar de trabajo y el tema.
- b. Describes los beneficios de un estilo de vida saludable en la salud general y especialmente en el sistema inmunitario (dando ejemplos).
- c. Ofreces consejos y alternativas para implementar en los hábitos de alimentación cotidianos.
- d. Sugieres material para saber más.

**Paso 3:** presenta el seminario como lo hubieras hecho en la realidad y prepárate para que te hagan algunas preguntas.

## Solución: «La nutrición y el sistema inmunitario»

### Información a incluir en la presentación

- Qué es el sistema inmunológico:<sup>50</sup>

La respuesta inmunitaria adaptativa tiene la capacidad de reconocer específicamente un patógeno y «recordarlo» si se vuelve a exponer a él. La inmunidad de tu cuerpo te protege de una invasión, realizando los siguientes pasos:

- a. Reconoce que algo invasivo está atacando en el cuerpo.
- b. Envía células inmunes al área del elemento invasivo.
- c. Ataca al elemento invasivo y lo saca del cuerpo.
- d. Una vez que el elemento invasivo desaparece, indica a las células inmunitarias que dejen de defenderse.

- Qué es un estilo de vida saludable:<sup>51</sup>

La combinación de una dieta equilibrada, el ejercicio regular, evitar el tabaco y las drogas y descansar lo suficiente (dormir).

- Cómo se fortalece el sistema inmunológico con una buena nutrición:<sup>52</sup>

Los siguientes micronutrientes son esenciales para el desarrollo de las células inmunitarias:

#### *Hierro*

El hierro es un componente de enzimas fundamentales para la función de las células inmunitarias. Sus fuentes incluyen las carnes rojas, las judías, las nueces y los cereales de desayuno fortificados.

#### *Vitamina A*

La vitamina A ayuda a proteger contra las infecciones al mantener saludables la piel y los tejidos de la boca, el estómago, los intestinos y el sistema respiratorio. Las fuentes incluyen las frutas naranjas y rojas, y verduras como las zanahorias, los albaricoques y los pimientos.

#### *Vitamina C*

La vitamina C estimula la formación de anticuerpos y la producción, función y movimiento de los glóbulos blancos. Las fuentes incluyen los cítricos y otras frutas como las naranjas, los pomelos, las fresas y los tomates.

#### *Vitamina D*

La vitamina D ayuda a regular las proteínas antimicrobianas que pueden matar directamente a los patógenos. Las fuentes incluyen la luz solar; el pescado graso, como el salmón; las yemas de huevo y los lácteos fortificados.

#### *Vitamina E*

La vitamina E funciona como antioxidante para proteger la integridad de las membranas celulares del daño causado por los radicales libres. Las fuentes incluyen las semillas, los frutos secos, los aceites vegetales y la manteca de cacahuete.

#### *Zinc*

<sup>50</sup> <https://elitelv.com/can-a-healthy-lifestyle-boost-your-immune-system/>

<sup>51</sup> <https://www.bbc.co.uk/bitesize/topics/zhvbt39/articles/zmjkhbk>

<sup>52</sup> <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/support-your-immune-function-with-good-nutrition>

El zinc es necesario para la cicatrización de heridas y apoya la respuesta inmunológica. Las fuentes incluyen las carnes, los cereales integrales, la leche, las semillas y los frutos secos.

Materiales a sugerir a los clientes

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S092544392030168X>

<https://www.youtube.com/watch?v=SYk2RqiMExw>

Título del material o actividad	5. Juego de roles: «Uso de aplicaciones que combinen la nutrición y la actividad física»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Esta actividad tiene como objetivo comprobar la capacidad del alumno para sugerir soluciones digitales a los clientes.</p> <p>Trabajando en parejas, una persona asume el rol del cliente y la otra persona asume el rol del nutricionista.</p> <p>Un cliente desea poder acceder a consejos e instrucciones relacionadas con la nutrición y la actividad física para ganar músculo en casa y te pregunta qué tipo de aplicaciones puedes sugerir.</p> <p>Paso 1: buscar aplicaciones que se centren en la nutrición, la actividad física o ambas y estén relacionadas con las necesidades del cliente.</p> <p>Paso 2: sugerir al menos una aplicación que cumpla con cada uno de los propósitos.</p>
Tipología de la actividad	<input type="checkbox"/> individual <input checked="" type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Internet</li> <li>• Smartphone</li> </ul>
Tiempo necesario	45 min
Anexos	Ejercicio: «Uso de aplicaciones que combinen la nutrición y la actividad física»
Solución de la actividad	Solución: «Uso de aplicaciones que combinen la nutrición y la actividad física»

## Ejercicio: «Uso de aplicaciones que combinen la nutrición y la actividad física»

Trabajando en parejas, una persona asume el rol del cliente y la otra persona asume el rol del nutricionista.

Un cliente desea consejos e instrucciones relacionadas con la nutrición y la actividad física para ganar músculo en casa y te pregunta qué tipo de aplicaciones puedes sugerir.

**Paso 1:** busca aplicaciones que se centren en la nutrición, la actividad física o ambas y estén relacionadas con las necesidades del cliente.

**Paso 2:** sugerir al menos una aplicación que cumpla con cada uno de los propósitos.



## Solución: «Uso de aplicaciones que combinen la nutrición y la actividad física»

### Aplicaciones para controlar la alimentación

1. Protein tracker:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.musta.mustafa.proteintracker>
2. Lifesum: Healthy Eating and Diet:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sillens.shapeupclub&referrer=adjust\\_ref\\_tag%3Dco8F4oH39iDmB%26utm\\_source%3DLifesum%2BWeb](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sillens.shapeupclub&referrer=adjust_ref_tag%3Dco8F4oH39iDmB%26utm_source%3DLifesum%2BWeb)

### Aplicaciones para la actividad física

3. Jefit: [https://play.google.com/store/apps/details?id=je.fit&referrer=utm\\_source%3Demail](https://play.google.com/store/apps/details?id=je.fit&referrer=utm_source%3Demail)
4. BodySpace:  
<https://apps.apple.com/us/app/body-space-social-fitness-app/id687818146>

### Aplicaciones que combinan la nutrición y el ejercicio

1. MyFitnessPal:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android&rdid=com.myfitnesspal.android>
2. 8fit:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.eightfit.app&hl=el&gl=US>



Título del material o actividad	6. Ejercicio escrito: «Los diferentes nutrientes y su efecto en la salud humana»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	Esta actividad tiene como objetivo verificar la comprensión del alumno sobre los diferentes nutrientes y cómo estos afectan a la salud humana. Paso 1: recibir el enunciado y leer la tarea. Paso 2: completar el ejercicio de forma escrita.
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Internet</li> </ul>
Tiempo necesario	20 min
Anexos	Ejercicio: «Los diferentes nutrientes y su efecto en la salud humana»
Solución de la actividad	Solución: «Los diferentes nutrientes y su efecto en la salud humana»

## Ejercicio: «Los diferentes nutrientes y su efecto en la salud humana»

Indica al menos dos funciones de cada uno de los siguientes nutrientes en el cuerpo humano:

1. Hidratos de carbono
2. Proteínas
3. Minerales
4. Ácido hialurónico

## Solución: «Los diferentes nutrientes y su efecto en la salud humana»

### Hidratos de carbono<sup>53</sup>

- Suministrar energía a las células del cuerpo.
- Almacenar energía para los músculos o el hígado y liberarla cuando sea necesario.
- Fuente instantánea de energía al hacer ejercicio.

### Proteínas<sup>54</sup>

- Mover moléculas esenciales por todo el cuerpo.
- Brindar soporte al cuerpo.
- Sustentar la construcción de los músculos.
- Anticuerpos para sustentar la inmunidad del cuerpo.

### Minerales (minerales principales y minerales traza)<sup>55</sup>

- Ayudan a mantener el equilibrio adecuado de líquidos.
- Ayudan en la construcción de los músculos.
- Contribuyen a construir un buen sistema inmunológico.

### Ácido hialurónico<sup>56</sup>

- Ayuda a mantener una piel más sana y acelera la cicatrización de las heridas.
- Mantiene los huesos fuertes y bien lubricados.
- Mantiene la humedad en los ojos.

<sup>53</sup> <http://pressbooks-dev.oer.hawaii.edu/humannutrition/chapter/the-functions-of-carbohydrates-in-the-body/>

<sup>54</sup> <https://www.eufic.org/en/whats-in-food/article/what-are-proteins-and-what-is-their-function-in-the-body>

<sup>55</sup> <https://myhealth.alberta.ca/Health/Pages/conditions.aspx?hwid=ta3912>

<sup>56</sup> <https://www.healthline.com/nutrition/hyaluronic-acid-benefits>

Título del material o actividad	7. Caso práctico: «Nutrición saludable en diferentes tipos de clientes»
Presentación o descripción de los pasos de la actividad	<p>Este ejercicio tiene como objetivo verificar la comprensión del alumno sobre la necesidad de diferenciar los hábitos nutricionales de los diferentes tipos de clientes (veganos, mujeres embarazadas).</p> <p>Paso 1: buscar información sobre la nutrición saludable de clientes con necesidades específicas (veganos, mujeres embarazadas).</p> <p>Paso 2: identificar las necesidades de cada tipo diferente de cliente.</p> <p>Paso 3: elaborar una lista de consejos y recomendaciones para la nutrición de los diferentes tipos de clientes.</p>
Tipología de la actividad	<input checked="" type="checkbox"/> individual <input type="checkbox"/> actividad de grupo <input type="checkbox"/> mixta
Materiales, equipos o herramientas necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciado del ejercicio</li> <li>• Internet</li> <li>• Ordenador portátil</li> </ul>
Tiempo necesario	30 min
Anexos	Ejercicio: «Nutrición saludable en diferentes tipos de clientes»
Solución de la actividad	Solución: «Nutrición saludable en diferentes tipos de clientes»

## Ejercicio: «Nutrición saludable en diferentes tipos de clientes»

Trabajando como nutricionista necesitas investigar para dar consejos a diferentes tipos de clientes, y más concretamente, a clientes veganos y embarazadas:

**Paso 1:** busca información sobre la nutrición saludable de clientes con necesidades específicas.

**Paso 2:** identifica las necesidades de cada tipo diferente de cliente.

**Paso 3:** elabora una lista de consejos y recomendaciones para la nutrición de los diferentes tipos de clientes.

## Solución: «Nutrición saludable en diferentes tipos de clientes»

### Consejos para clientes veganos<sup>57</sup>

1. Las verduras deben ser la base de la dieta. Como contienen muchas fibras, pueden proporcionar sensación de saciedad.
2. Incluye alimentos en tus comidas que te aporten diferentes nutrientes, como proteínas, minerales, vitaminas, etc. Por ejemplo, las judías y las lentejas se pueden comer por sus proteínas y las batatas se pueden comer por su vitamina A.
3. Sustituye los cereales refinados por cereales integrales. Contienen hierro, vitamina A y pueden darte sensación de saciedad.
4. Puedes obtener proteínas fácilmente de los siguientes productos: tofu, tempeh, edamame (soja), lentejas, garbanzos, judías, frutos secos, como almendras y nueces, y semillas, como las semillas de girasol y de calabaza.
5. Puedes obtener fácilmente omega-3 de los siguientes productos: linaza, nueces, aceite de canola y soja.

### Consejos para clientas embarazadas<sup>58</sup>

1. Las mujeres embarazadas necesitan consumir más proteínas, hierro y calcio durante el embarazo.
2. Las siguientes categorías de alimentos son esenciales durante el embarazo:
  - i. verduras y frutas por sus fibras, vitaminas y minerales.
  - ii. Carne magra (aves, pescado, tofu, etc.) por sus proteínas.
  - iii. Productos lácteos (leche, yogur, etc.) por el calcio y la vitamina D.
3. Una mujer embarazada debe limitar el consumo de cafeína y evitar por completo el consumo de alcohol, los alimentos no pasteurizados y las carnes crudas y los pescados con altos niveles de mercurio.
4. Otra parte importante de la dieta de una mujer embarazada es el ácido fólico del que se necesitan 400 microgramos al día durante el embarazo.
5. La dieta de una mujer embarazada en cifras diarias:
  - i. Cinco porciones de frutas y verduras frescas.
  - ii. Seis porciones de panes y cereales integrales enriquecidos.
  - iii. Tres porciones de leche o productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
  - iv. De dos a tres porciones de carnes extra magras, pollo sin piel, pescado o judías y guisantes secos cocidos.

<sup>57</sup> <https://www.eatingwell.com/article/279566/9-healthy-tips-to-help-you-start-eating-a-vegan-diet/>

<sup>58</sup> <https://www.livescience.com/45090-pregnancy-diet.html>