

Más allá del ejercicio

El instructor como constructor de confianza y bienestar



Programa de
Actividad Física
Alcaldía Local de Teusaquillo



El ejercicio fortalece el cuerpo.
La forma en que servimos fortalece la confianza.



ALCALDÍA LOCAL DE
TEUSAQUILLO

• Confianza • Bienestar • Comunidad

02

¿Qué recuerda realmente la comunidad?



PRINCIPIO 1

Las experiencias permanecen más tiempo que las explicaciones.



Reflexionemos



Si hoy una participante llega a su casa y alguien le pregunta cómo estuvo la clase...

¿Qué creen que responderá primero?



La comunidad puede olvidar algunos ejercicios, **pero difícilmente olvida cómo fue tratada.**



ALCALDÍA LOCAL DE
TEUSAQUILLO

• Confianza • Bienestar • Comunidad

03

¿Cuál es el verdadero impacto de un instructor?



PRINCIPIO 1

Las experiencias permanecen más tiempo que las explicaciones.

FUNCIÓN vs. PROPÓSITO



Nuestra función ¿Qué hacemos?

Dirigimos actividad física.



Nuestro propósito ¿Para qué lo hacemos?

Contribuir al bienestar, fortalecer la confianza de la comunidad y representar con excelencia a la Alcaldía Local de Teusaquillo.



Función y propósito trabajan juntos.

Cuando entendemos nuestro propósito, cada clase se convierte en una oportunidad para generar impacto positivo.



El ejercicio es el medio.

El impacto que generamos en las personas es el verdadero propósito.



ALCALDÍA LOCAL DE
TEUSAQUILLO

• Confianza • Bienestar • Comunidad

04

La experiencia comienza antes de la clase

Cada **momento** cuenta.

La experiencia de la comunidad se construye **desde el primer contacto**.



Cuando cuidamos cada momento, generamos una experiencia positiva que invita a la comunidad a **regresar y a mantenerse activa**.



PRINCIPIO 1

Las experiencias permanecen más tiempo que las explicaciones.



Recuerda



Cada **saludo** comunica respeto y reconocimiento.



La **puntualidad** transmite compromiso y seriedad.



La **comunicación** clara genera tranquilidad y confianza.



El **acompañamiento** hace que cada persona se sienta importante.



Una buena despedida deja una **huella positiva**.



El ejercicio es el medio.

El **impacto** que generamos en las personas es el verdadero propósito.



ALCALDÍA LOCAL DE
TEUSAQUILLO

• Confianza • Bienestar • Comunidad

05

El poder de los pequeños detalles

Pequeñas acciones, **gran impacto**.



No es una sola gran acción, es la suma de muchos pequeños detalles los que construyen **confianza y bienestar**.



Saludar

Un saludo cálido hace que cada persona se sienta bienvenida.



Escuchar

Escuchar con atención demuestra respeto y genera confianza.



Reconocer

Un reconocimiento sincero motiva y fortalece la autoestima.



Incluir

Hacer que todos se sientan parte del grupo fortalece la comunidad.



Comunicar claro

Explicaciones sencillas y positivas evitan confusiones y transmiten seguridad.



Agradecer

Agradecer la participación deja una huella de respeto y valoración.



PRINCIPIO 1

Las experiencias permanecen más tiempo que las explicaciones.



Reflexión

¿Qué detalles recuerdan más las personas?



Cómo las saludamos



Cómo las escuchamos



Cómo las incluimos



Cómo nos comunicamos



Cómo las hacemos sentir



Los detalles no son pequeños: para la comunidad, **lo son todo**.



El ejercicio es el medio.

El impacto que generamos en las personas es el verdadero propósito.



ALCALDÍA LOCAL DE
TEUSAQUILLO

• Confianza • Bienestar • Comunidad

06

Comunicación que conecta, confianza que permanece

La forma en que hablamos **transforma la experiencia**.



Una comunicación cercana, clara y respetuosa **fortalece el vínculo** con la comunidad.



Escucha activa

Prestar atención genuina muestra interés y respeto.



Tono y lenguaje positivo

Transmite energía, motivación y tranquilidad.



Habla claro

Mensajes sencillos evitan malentendidos y generan seguridad.



Empatía

Ponerse en el lugar del otro crea conexión y confianza.



Retroalimentación constructiva

Orienta con respeto y reconoce los logros.



PRINCIPIO 1

Las experiencias permanecen más tiempo que las explicaciones.



Reflexión

¿Cómo impacta nuestra forma de comunicarnos en la experiencia de quienes participan en nuestras clases?



¿Los motivamos a seguir asistiendo?



¿Se sienten escuchados y valorados?



¿Les transmitimos confianza y seguridad?



¿Creamos un ambiente donde todos quieren participar?



Cuando la comunicación conecta, la comunidad permanece.



El ejercicio es el medio.

El impacto que generamos en las personas es el verdadero propósito.



ALCALDÍA LOCAL DE
TEUSAQUILLO

• Confianza • Bienestar • Comunidad

07

Escucha con atención, responde con empatía

Entender a las personas es el primer paso para ayudarles mejor.



Cuando escuchamos de verdad, las personas se sienten **comprendidas, respetadas y valoradas.**

Claves para una escucha efectiva



Mira y presta atención

Muestra interés genuino en lo que la persona dice.



Valida lo que sienten

Reconoce sus emociones y experiencias, aunque no pienses igual.



Haz preguntas abiertas

Permiten comprender mejor y ofrecer respuestas adecuadas.



Responde con empatía

Ponerte en su lugar genera confianza y fortalece el vínculo.



Da respuestas claras y oportunas

Orientar con información útil y precisa tranquiliza y da seguridad.



PRINCIPIO 1

Las experiencias permanecen más tiempo que las explicaciones.



Reflexión

¿Cómo sería nuestro espacio si cada persona se sintiera escuchada y comprendida?



¿Las personas se sienten valoradas en nuestras clases?



¿Qué tanto escuchamos antes de dar una respuesta?



¿Respondemos desde la empatía o desde la prisa?



¿Qué podemos mejorar hoy en nuestra forma de escuchar?



Escuchar es más que oír: es conectar con las personas.



El ejercicio es el medio.

El impacto que generamos en las personas es el verdadero propósito.



ALCALDÍA LOCAL DE
TEUSAQUILLO

• Confianza • Bienestar • Comunidad

08

Representamos a la Alcaldía de Teusaquillo

Cada clase deja una **huella positiva**.



Confianza
Seguridad y credibilidad.



Respeto
Valoramos a cada persona.



Orgullo institucional
Nuestros valores en cada acción.



Inspiración
Compromiso que transforma.



Impacto que trasciende
Construimos bienestar y confianza.



PRINCIPIO 1

Las experiencias permanecen más tiempo que las explicaciones.



Reflexión



¿Qué imagen queremos dejar?



¿Transmitimos cercanía y profesionalismo?



¿Somos coherentes con nuestros valores?



¿Invitamos a más personas a participar?



¿Qué experiencia recomendarías?



Somos embajadores de bienestar, confianza y comunidad.



El ejercicio es el medio.
El **impacto que generamos en las personas**
es el verdadero propósito.



ALCALDÍA LOCAL DE
TEUSAQUILLO

• Confianza • Bienestar • Comunidad

09

Cerramos cada clase *para abrir nuevas oportunidades*

Un buen cierre **impulsa** nuestro crecimiento.



Cada cierre **reconoce**, **agradece** y **motiva**.



Reconocemos lo aprendido.



Agradecemos el compromiso.



Impulsamos el próximo paso.



Dejamos una huella positiva.



PRINCIPIO 1

Las experiencias permanecen más tiempo que las explicaciones.



Reflexión



¿Qué podemos hacer al final de cada clase?



¿Estamos reconociendo los avances?



¿Informamos claramente los próximos pasos?



¿Nuestro cierre genera conexión?



Un buen cierre es el inicio de la próxima oportunidad para impactar.



El ejercicio es el medio.
El impacto que generamos en las personas es el verdadero propósito.



ALCALDÍA LOCAL DE
TEUSAQUILLO

• Confianza • Bienestar • Comunidad

10

Nuestro compromiso *no termina aquí*

Cada clase es una semilla
que **sigue creciendo** en la comunidad.



Dejamos **huella**
que inspira.



Seguimos siendo
ejemplo.



Fortalecemos **lazos**
que nos unen.



Impulsamos **hábitos**
que transforman.



Construimos **futuro**
para todos.



PRINCIPIO 1

Las experiencias permanecen
más tiempo que las explicaciones.



Reflexión



¿Qué acciones podemos
mantener después
de cada clase?



¿Cómo podemos seguir
siendo un buen ejemplo?



¿Qué hábito queremos
fortalecer en nuestro
entorno?



¿A quién podemos
motivar a unirse?



Nuestro compromiso
hoy es el bienestar
de mañana.



El ejercicio es el medio.
El impacto que generamos en las personas
es el verdadero propósito.

*Bienestar
que se siente,
comunidad que se vive.*



ALCALDÍA LOCAL DE
TEUSAQUILLO

• Confianza • Bienestar • Comunidad

11

Evaluamos para mejorar y seguir creciendo

La evaluación nos hace **mejores** para nuestra comunidad.



Escuchamos
para entender.



Analizamos
para crecer.



Tomamos acciones
con propósito.



Medimos impacto
para generar cambios.



Creamos experiencias
que dejan huella.



PRINCIPIO 1

Las experiencias permanecen más tiempo que las explicaciones.



Reflexión



¿Qué podemos hacer con las evaluaciones?



¿Qué podemos mejorar de lo que hacemos hoy?



¿Qué acciones tomaremos para seguir creciendo?



¿Cómo mediremos el impacto de nuestras mejoras?



¿Cómo aseguramos experiencias que dejen huella?



Cada evaluación es un paso hacia experiencias que transforman vidas.



El ejercicio es el medio.
El impacto que generamos en las personas es el verdadero propósito.

*Bienestar
que se siente,
comunidad que se vive.*



ALCALDÍA LOCAL DE
TEUSAQUILLO

• Confianza • Bienestar • Comunidad

12

Mensajes que *vale la pena repetir*

Ideas para **inspirar**, **motivar** y dejar huella en cada encuentro.



PRINCIPIO 1

Las experiencias permanecen más tiempo que las explicaciones.



“Las personas olvidan una rutina; difícilmente olvidan cómo las **hicieron sentir**. ”



“Cada clase es una oportunidad para fortalecer la **confianza** de la comunidad en la institucionalidad. ”



“La **excelencia** no está en hacer cosas extraordinarias; está en hacer extraordinariamente bien lo de todos los días. ”



“La calidad del servicio se demuestra en los **detalles** que muchos consideran pequeños. ”



“Pequeñas acciones constantes generan grandes **transformaciones** en nuestra comunidad. ”



“Inspiramos con el ejemplo y transformamos con nuestro **compromiso** diario. ”



“Cuando cuidamos a las personas, construimos comunidad y **bienestar** para todas y todos. ”



“Cada encuentro es una semilla que hoy plantamos para el **futuro** de Teusaquillo. ”



“Nuestro propósito es claro: dejar una **huella positiva** que motive a seguir creciendo juntos. ”



Lo que decimos y hacemos hoy, se convierte en el **futuro que construimos juntos**.



El ejercicio es el medio.
El **impacto** que generamos en las personas es el verdadero propósito.

*Bienestar
que se siente,
comunidad que se vive.*



ALCALDÍA LOCAL DE
TEUSAQUILLO

• Confianza • Bienestar • Comunidad

13

Más que clases, *creamos comunidad*

Cuando nos conectamos, **el cambio** se vuelve posible.



En cada clase construimos relaciones y sembramos **bienestar** en Teusaquillo.

“



Juntos hacemos de Teusaquillo un **mejor lugar** para todos.

”



PRINCIPIO 1

Las experiencias permanecen más tiempo que las explicaciones.



Reflexión



¿Qué acciones nos ayudan a sentirnos más parte de esta comunidad?



¿Cómo podemos incluir a más personas en nuestras actividades?



¿Qué valores queremos seguir promoviendo en cada encuentro?



¿Cómo podemos cuidar y fortalecer nuestras relaciones?



¿Qué soñamos para que Teusaquillo sea un mejor lugar para todos?



Cuando somos comunidad, cada paso cuenta y cada persona hace la diferencia.



El ejercicio es el medio.

El impacto que generamos en las personas es el verdadero propósito.



ALCALDÍA LOCAL DE
TEUSAQUILLO

• Confianza • Bienestar • Comunidad

14

¡Gracias por ser parte del cambio! ♡

Seguimos construyendo un Teusaquillo más **activo, unido y feliz.**



Gracias por su **compromiso**, su **energía** y su **dedicación.**



Cada clase, cada sonrisa y cada esfuerzo suman para **transformar vidas.**



Sigamos trabajando juntos por el bienestar de nuestra comunidad.



PRINCIPIO 1

Las experiencias permanecen más tiempo que las explicaciones.



Reflexión



¿Qué aprendimos juntos que nos llevamos hoy?



¿Qué momentos de este proceso nos inspiran a seguir?



¿Qué sueños tenemos para seguir construyendo en Teusaquillo?



¿Cómo podemos seguir siendo ejemplo para nuestra comunidad?



¿Qué huella queremos dejar con nuestro trabajo cada día?



Cada uno de nosotros es parte de esta historia que transforma.



El ejercicio es el medio.

El impacto que generamos en las personas es el verdadero propósito.



ALCALDÍA LOCAL DE
TEUSAQUILLO

• Confianza • Bienestar • Comunidad

15

Mensajes que *vale la pena repetir* ≡

Ideas para **inspirar**, **motivar** y dejar huella en cada encuentro.



PRINCIPIO 1

Las experiencias permanecen
más tiempo que las explicaciones.



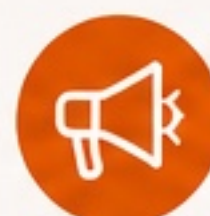
“ Las personas olvidan una rutina; difícilmente olvidan cómo las hicimos sentir. ”



“ Cada clase es una oportunidad para fortalecer la **confianza** de la comunidad en la institucionalidad. ”



“ La excelencia no está en hacer cosas extraordinarias; está en hacer extraordinariamente bien lo de todos los días. ”



“ La calidad del servicio se demuestra en los **detalles** que muchos consideran pequeños. ”



“ Pequeñas acciones constantes generan grandes **transformaciones** en nuestra comunidad. ”



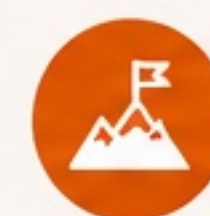
“ Inspiramos con el ejemplo y transformamos con nuestro **compromiso** diario. ”



“ Cuando cuidamos a las personas, construimos comunidad y **bienestar** para todas y todos. ”



“ Cada encuentro es una semilla que hoy plantamos para el **futuro** de Teusaquillo. ”



“ Nuestro propósito es claro: dejar una **huella positiva** que motive a seguir creciendo juntos. ”



Lo que decimos y hacemos hoy, se convierte en el **futuro que construimos juntos.**



El ejercicio es el medio.
El **impacto** que generamos en las **personas**
es el verdadero propósito.

*Bienestar
que se siente,
comunidad que se vive.*



ALCALDÍA LOCAL DE
TEUSAQUILLO

• Confianza • Bienestar • Comunidad