

Cuerpo activo, mente plena



Libni Morales Lorenzana
Daniel Castillo Díaz
Enrique Ricardo Pablo Buendía Lozada
Aarón Donado Eugenio

BUAP



Disminución del estrés a través de actividades de bienestar para la salud

Cuerpo activo, mente plena

Libni Morales Lorenzana

Daniel Castillo Díaz

Enrique Ricardo Pablo Buendía Lozada

Aarón Donado Eugenio

Cuerpo activo, mente plena

Disminución del estrés a través de actividades de bienestar para la salud

Libni Morales Lorenzana
Daniel Castillo Díaz
Enrique Ricardo Pablo Buendía Lozada
Aarón Donado Eugenio

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
Dirección General de Publicaciones
2025

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
Rectora: Lilia Cedillo Ramírez
Secretario General: Damián Hernández Méndez
Vicerrector de Extensión y Difusión de la Cultura: Rosalinda Merino Calderón
Director General de Publicaciones: Jorge David Cortés Moreno

Primera edición, 2025
ISBN: 978-607-2637-83-2
DR © Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
4 Sur 104
Puebla, Puebla, Centro Histórico

Dirección General de Publicaciones
2 Norte 1404
Tel.: 222 24685559
Puebla, Puebla.

Esta obra fue dictaminada por especialistas en el área bajo la modalidad de doble ciego.
Formación y corrección: María Belén Sánchez Sánchez.

Impreso y hecho en México
Printed and made in Mexico

Índice

PRÓLOGO CAPÍTULO I

HIIT	16
Abrir y cerrar piernas.....	18
Caminar elevando rodillas con <i>twist</i>	20
Sentadilla con plancha.	22
Flexión de brazos con caminata hacia adelante.....	24
<i>Chest press</i> con <i>Crunch</i>	26
<i>Escaladoras</i>	28
<i>Plank to Hip Dips</i>	30
<i>Squat jumps</i>	32
<i>Split jumps</i>	34
<i>Burpee</i>	36

CAPÍTULO II

CORE	40
<i>Crunch</i> abdominal.	42
<i>Crunch</i> abdominal invertido.	44
Abdominal corto con patadas.	46

Tijeras.	48
Toques de talón.	50
Elevación de piernas hacia el techo.	52
<i>Crunch</i> con extensión de piernas.	54
<i>Crunch</i> con elevación de tronco.....	56
Plancha.....	58
Plancha lateral.....	60

CAPÍTULO III

MEDITACIÓN.....	64
Respiración profunda.	66
Escaneo corporal.	68
<i>STOP</i>	70
Contar hasta 10.	72
La vela.	74
Atención plena a los sonidos.	76
Comida <i>mindful</i>	78
Bebida <i>mindful</i>	80
Tensar y relajar.	82
Caminata consciente.	84

CAPÍTULO IV

PILATES	88
Patada en cuatro puntos.	90
Lagartija en cuatro puntos.	92
Rotación lateral en tres puntos.	94
Elevación de piernas en <i>crunch</i>	96
Fondos.	98
<i>Glute bridge</i>	100
<i>Crunch</i> con movimiento de brazos.	102
Elevación de piernas lateral.	104
<i>Triceps push ups</i>	106
Rotación de tronco sentado.	108

CAPÍTULO V

KICKBOXING	112
El <i>jab</i>	114
La cruz.	116
Golpe de gancho.	118
<i>Uppercut</i>	120
Codo.	122
Patada redonda.	124
Patada frontal.	126
Patada en la espinilla.	128

Patada lateral.	130
Rodilla.	132

CAPÍTULO VI

YOGA	136
Postura de gato.	138
Rotación tumbado.	140
Saludo al sol.	142
El perro.	144
El ave.	146
Triángulo.	148
<i>Janu Sirsasana</i>	150
El árbol.	152
El niño.	154
Loto.	156

CAPÍTULO VII

TAI CHI	160
Posición inicial.	162
Posición de arquero.	164
Abrir el <i>Tai Chi</i>	166
Repeler el mono.	168
Manos como nubes.	170

Patada.	172
Cepillar y empujar.	174
Acariciar la crin del caballo.	176
Gallo de oro.	178
Acariciar la cola del ave.	180

CAPÍTULO VIII

STRETCHING	183
Desplante con variantes.	184
Abrazo pierna.	186
Mariposas.	188
Media mariposa.....	190
Máxima apertura.	192
Toque de puntas sentado.	194
Piernas de un lado a otro.	196
Pasar brazo por debajo.	198
Pasar pierna por encima.	200
Entrelazar manos y llevar cadera atrás.	202

CAPÍTULO IX

FUERZA INTEGRAL	206
<i>Cur</i> l de bíceps.	208
Sentadilla con elevación de mancuerna.	210

Tríceps tras nuca.	212
<i>Plank tap</i>	214
Remo.	216
Zancada hacia adelante.	218
Sentadilla.	220
Sentadilla frontal con apoyo de pies.	222
Lagartijas.	224
Fondos.	226

CAPÍTULO X

RECUPERACIÓN CONSCIENTE	229
Respiración diafragmática.	230
Estiramiento del pecho.	232
Respirar por la nariz.	234
Trote ligero.	236
Piernas en moño con rotación.....	238
Brazos de un lado a otro.	240
Media sentadilla.	242
Abrazar piernas acostado.	244
Compresiones de omoplatos.	246
Giro de hombros.	248
Citas y referencias bibliográficas	250

PRÓLOGO

Vivimos en una época en la que la aceleración del tiempo parece no dar opción a frenar: la exigencia del hogar, salir del trabajo, los compromisos sociales por cumplir, la exigencia laboral que siempre nos acompaña o la conexión digital que no llega a desapegarse. Muchas veces vamos dejando de lado lo que es realmente importante para nosotros: nuestra salud y bienestar. Nos empeñamos en normalizar el cansancio, la tensión y la fatiga; no nos permitimos pensar que el cuerpo y la mente también desean y necesitan un descanso o un periodo de reflexión que nos permita sostenernos día tras día de mejor manera.

El libro surge en el sentido de recordarnos algo importante: el bienestar no es un lujo, sino una necesidad vital. El lugar donde nos

encontramos en el mundo, el lugar desde donde la condición física, la fuerza, la tranquilidad y el equilibrio se encuentran, es una manera diferente de vivir, la que nos deja disfrutar más de lo cotidiano, poder afrontar los problemas con calma y poder proyectar una energía más positiva hacia los demás.

La propuesta que se presenta a continuación, comprende distintas técnicas que han encontrado su propio lugar en el marco del cuidado integral de la salud. Cada práctica en particular, por sí misma, aporta beneficios singulares, pero la conjugación de todas ellas permite poner al alcance de la persona un recorrido integrador hacia el adecuado equilibrio físico, mental y emocional. El HIIT, el entrenamiento interválico de alta intensidad, por ejemplo, es el que nos recuerda que no es necesario contar con muchas horas para poder realizar un ejercicio físico adecuado, con unas rutinas cortas y bien diseñadas, podemos adquirir una adecuada actividad física, liberar endorfinas y activar el metabolismo. Por otra

parte, el entrenamiento *CORE* nos ayuda a fortalecer la zona central del cuerpo que no solo permite adoptar una postura correcta y prevenir dolores lumbares, sino que también nos permite estar seguros en cada uno de los movimientos que realizamos. La práctica de meditación y una respiración consciente, nos invita a detenernos en medio de un ruido cotidiano, permite observar cómo está el presente, reduce el estrés, recupera claridad mental y hace que nos conectemos con nosotros mismos. Los *pilates*, en la misma línea, fomentan la conciencia corporal, la conciencia del movimiento y ofrece estabilidad, es decir, ayuda a movernos de manera más armónica y eficiente, entonces: “nuestros movimientos son verdaderas obras de arte funcionando en un cuerpo hermoso”.

Por otra parte, el *kickboxing* nos introduce a las diversas formas de ejercicio de un elemento que se presenta como un componente eficaz y de liberación: una vía segura para canalizar cualquier tensión generada por el estrés diario

en energía positiva a la vez que contribuye a la confianza y a la coordinación.

El *yoga* y el *tai chi* son el reflejo de unas tradiciones antiguas que proporcionan la calma, la flexibilidad y un sentido de equilibrio profundo entre cuerpo y mente y que nos recuerdan que el movimiento también es una forma de meditar.

El *stretching*, pese a que muchas veces no se le da el valor que merece, se convierte en una actividad fundamental y en nuestro mejor compañero para liberar la rigidez, obtener una buena circulación y seguir siendo ágiles en nuestro día a día, beneficiando una fuerza integral que refuerza músculos, huesos y articulaciones. Por último, la recuperación consciente nos recuerda que descansar, dejarse ir y dejar que fluya nuestro cuerpo es tan importante como el entrenamiento en sí.

Lo interesante de este grupo de disciplinas es que no vienen solas, sino que se asimilan a las piezas de un rompecabezas. Cualquier persona, según su tiempo, condición física

y corporal, gustos y objetivos, puede elegir la disciplina que quiera incorporar a su vida, debido a que todas son complementarias. Un día tu práctica puede ser el *HIIT*, el siguiente será la práctica de estiramientos suaves, o simplemente dedicar unos minutos a la meditación. No se trata de imponer rutinas rígidas; sino de darnos la oportunidad de experimentar y descubrir lo que nos va mejor.

La ciencia asume la veracidad de estas disciplinas, se sabe que practicar actividad física de forma regular disminuye la aparición de enfermedades crónicas; aumenta el estado de ánimo y favorece la salud del cerebro; por otro lado, la meditación o *mindfulness* reduce los niveles de ansiedad y mejora la calidad del sueño; que un cuerpo fuerte y flexible hace frente al tiempo con mayor resiliencia. Es por esta razón que esta obra no se entiende como un catálogo de modas pasajeras, sino como un libro de actividades fundadas en bases que han demostrado su eficacia en culturas muy distintas y en

contextos muy dispares a lo largo de la historia.

No obstante, este libro quiere dejar un mensaje bien claro: el bienestar está al alcance de todos. No es necesario ser un atleta, tener el equipamiento más caro ni disponer de horas de tiempo libre cada día, no se trata más que de pequeños pasos, de pequeñas decisiones e incluso de la voluntad de regalarse unos minutos para cuidarse a uno/a mismo/a; la clave está en la perseverancia y en aceptar la introducción de estas prácticas, lentamente, en la vida cotidiana. Por lo tanto, este libro es una invitación a aceptar nuestras necesidades físicas y emocionales y, además, a darnos la oportunidad de satisfacerlas con herramientas prácticas y accesibles, es también un recordatorio de que el cuerpo y la mente no están separadas sino que forman parte de una única estructura que debe florecer en armonía.

El lector irá descubriendo, a lo largo de esta obra, que el movimiento puede llegar a ser una fuente de energía o de tranquilidad;

que la respiración consciente puede convertir un momento de tensión en un momento de lucidez, y que el descanso puede llegar a ser tan potente como el esfuerzo. En definitiva, el lector irá descubriendo que el bienestar no es un destino, sino un camino de autoconocimiento y autocuidado.

Que este libro sea una manera de acompañar e inspirar a cada lector en su propio viaje hacia una vida más saludable, más plena y consciente. Que nos acerque, cada día, la posibilidad de podernos sentir mejor, de vivir con más contundencia y de disfrutar más intensamente de lo que de verdad importa: Nuestra vida.

Dr. Sandro Reyes Soto
Director de Recursos Humanos
Director del Programa de Salud BIBeS TU,
BUAP

CAPÍTULO I

HIIT

HIIT

El *High-Intensity Interval Training* (HIIT) es un tipo de actividad física que se utiliza de manera frecuente para el entrenamiento deportivo utilizando intervalos cortos de alta intensidad seguidos de tiempos de descanso o recuperación similares, buscando que la persona pueda realizar un esfuerzo máximo o submáximo en repetidas ocasiones, mejorando sus niveles de Consumo Máximo de Oxígeno (VO2 max).

Existen estudios científicos que demuestran que el HIIT aporta múltiples beneficios en personas sedentarias, siendo de los más notables la pérdida importante de sobrepeso utilizando un menor tiempo de ejercicio que con métodos convencionales, aunado a esto, la utilización del HIIT está siendo utilizado cada vez más dentro del ámbito clínico, ya que

han demostrado beneficios para personas con cardiopatías, enfermedades cardiovasculares y otras muchas patologías (López, s.f.).

Según (Rizzo, 2023) los ejercicios cardiovasculares regulares ayudan a lubricar nuestras articulaciones y pueden ayudar a prevenir o reducir el dolor, la rigidez y otros problemas articulares.

Este tipo de entrenamiento cuando se realiza en un mínimo de 4 semanas en adelante presenta los siguientes beneficios:

- Disminuye el aumento y propagación de la artritis reumatoide en un 38%.
- Reduce la hinchazón e inflamación de las articulaciones en un 55,8%.
- Combate el dolor en extremidades en un 29,3%-86,3%.
- Beneficia la elasticidad y aumenta el rango de movimiento en un 15%-109,3%.

Por otro lado *Wellhub* (2017) menciona que otros beneficios del HIIT son:

- Activación y estimulación del sistema linfático para fortalecer el sistema inmune.
- Estabilización del sistema nervioso.
- Aumento en la liberación de serotonina lo cual combate la depresión y disminución del estrés.
- Reducción de los niveles de grasa en el organismo.
- Aumento de la capacidad aeróbica al corazón reflejado por el VO2 Máx.
- Aumento de la capacidad respiratoria y de circulación del oxígeno en el organismo.
- Mejora de los procesos digestivos y de eliminación.
- Prevención de enfermedades cardiovasculares a través de la estabilización de la presión arterial.
- Reducción de los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Estimulación de los procesos de anabolismo y catabolismo.
- Prevención y combate al sobrepeso y la obesidad.

- Mejora de la relajación y calidad del sueño.
- Beneficia la densidad ósea y contribuye a la prevención de la artritis.

Actividad 1

CONTENIDO

Abrir y cerrar piernas.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Cuerpo en posición neutral, las piernas se abren un poco más de la anchura de hombros con un salto. Al mismo tiempo los brazos suben de manera lateral hasta que las manos lleguen a tocarse, al cerrar piernas los brazos bajan, todos los saltos se realizan en puntas.

VARIANTES

Hacerlo sin salto, moviendo primero un brazo y una pierna del mismo lado para repetirlo del otro lado.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Es un ejercicio completo que promueve el ejercicio cardiovascular y aumenta la fuerza y potencia muscular.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2-3 veces por semana 30 minutos máximo.



Actividad 2

CONTENIDO

Caminar elevando rodillas con *twist*.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición neutral con espalda recta y brazos a los costados, se comienza la caminata donde en cada paso se eleva la rodilla realizando una torsión de tronco del mismo lado en que se eleva, manteniendo la espalda lo más recta posible en todo momento.

VARIANTES

Realizar en tu lugar en step con pequeños saltos en punta de los pies, realizar el ejercicio únicamente subiendo rodillas como skipping, realizarlo tipo marcha en tu lugar, incluir peso con mancuernas.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Trabaja los principales grupos musculares de la parte inferior del cuerpo, también exigen a los flexores de la cadera que son los responsables de levantar las rodillas, además de trabajar los abdominales.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2-3 veces por semana 30 minutos máximo.



Actividad 3

CONTENIDO

Sentadilla con plancha.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Comenzando en posición neutral, piernas separadas a la anchura de los hombros, se realiza una sentadilla completa, al subir se queda en media sentadilla, para bajar ocupando los brazos hasta quedar en posición de plancha y se regresa a media sentadilla para finalizar nuevamente en posición neutral.

VARIANTES

Agregar salto en la sentadilla, realizarlo con peso o bandas de resistencia, eliminar la lagartija y dejar la plancha sostenida por un tiempo.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Es un ejercicio completo, que además trabaja la fuerza y la estabilidad del tronco.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2-3 veces por semana 30 minutos máximo.



Actividad 4

CONTENIDO

Flexión de brazos con caminata hacia adelante.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Cuerpo en posición neutral, piernas separadas un poco más de la anchura de los hombros, se baja ocupando los brazos hasta llegar a una plancha y realizar una lagartija, posteriormente se regresa con los brazos a la posición neutral.

VARIANTES

Con toque de hombros después de mantener una plancha durante 5 seg.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Principalmente fortalece el core, mejorando la estabilidad y la postura.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2-3 veces por semana, 30 minutos máximo.



Actividad 5

CONTENIDO

Chest press con Crunch.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Acostado en el suelo, piernas elevadas, se realiza un *press* de pecho controlado, el movimiento del *press* se termina dejando las mancuernas arriba, para después realizar un abdominal corto.

VARIANTES

Dejar las piernas en el suelo para menor impacto, el ejercicio se puede realizar con peso como mancuernas o bien con peso en los tobillos o muñecas con polainas.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Trabaja core, pecho, hombros y tríceps mejorando la capacidad de empujar y levantar.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2-3 veces por semana 30 minutos máximo.



Actividad 6

CONTENIDO

Escaladoras.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en plancha, planta de las manos y punta de los pies apoyados en el suelo, llevar rodillas al pecho una tras otra (sube una y al bajar la otra toma su lugar). Durante el ejercicio no hay momentos en que ambas piernas estén en el suelo.

VARIANTES

Realizar cruce de rodillas llevando una al codo del lado contrario, realizar la plancha con puños como apoyo, agregar peso en los tobillos.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalecen diversos grupos musculares como brazos, hombros, pectorales, y piernas además del core.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2-3 veces por semana 30 minutos máximo.



Actividad 7

CONTENIDO

Plank to Hip Dips.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

En posición de plancha, palma de las manos y punta de los pies apoyados en el suelo, se realiza rotación de tronco de un lado a otro controlada y rápida cuatro veces seguidas.

VARIANTES

Realizar lagartijas en lugar de bajar codos, realizar la rotación por un tiempo determinado, como accesorio bajar los codos al suelo uno por uno y regresar a los brazos extendidos, realizar el accesorio solo como inicio y final de cada ejecución.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Trabaja principalmente músculos del core incluyendo los oblicuos, además de fortalecer la estabilidad y la fuerza.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2-3 veces por semana 30 minutos máximo.



Actividad 8

CONTENIDO

Squat jumps.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Se comienza colocado en posición neutral, seguido realizar una sentadilla con salto, los brazos realizan un movimiento de arriba hacia abajo para impulsarse.

Al bajar. se hace controlando la caída de manera que ésta se haga con la punta de los pies y no con toda la planta.

VARIANTES

Subir en puntas en lugar del salto ocupando aún el movimiento de los brazos como impulso.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Trabaja principalmente piernas y glúteos, pero también core y espalda, además es de los mejores ejercicios para trabajar la potencia.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2-3 veces por semana 30 minutos máximo.



Actividad 9

CONTENIDO

Split jumps.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición de desplante, realizar un desplante con salto de modo que las piernas cambien de lugar, los brazos (como en la actividad 8), se ocupan para impulsarse, y la caída es controlada ocupando la punta de los pies.

VARIANTES

Realizarlo sin que las piernas cambien de lugar, subir en puntas en vez de saltar, similar a la actividad 8.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Trabajo principalmente de los cuádriceps, pero también participan isquiotibiales, glúteos y pantorrillas, beneficioso para la fuerza y la resistencia.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2-3 veces por semana 30 minutos máximo.



Actividad 10

CONTENIDO

Burpee.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Se comienza en posición neutral , seguido realizar *burpee*, empezando en posición natural, bajar a media sentadilla, llevar piernas atrás con salto para quedar en posición de plancha, luego llevar rodillas al pecho, regresar con salto a media sentadilla y finalizar nuevamente en posición natural.

VARIANTES

Hacerlo sin salto marcando bien cada movimiento.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Trabaja varios grupos musculares, como brazos, pectorales, hombros, abdominales, piernas y glúteos, además ayudará a tonificar tus músculos mejorar tu resistencia cardiovascular

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2-3 veces por semana 30 minutos máximo.



CAPÍTULO II

CORE

CORE

El core, también denominado complejo lumbopélvico, constituye la región corporal en la que se localiza el centro de gravedad y a partir de la cual se originan o se sostienen todos los movimientos. (Panjabi, 1992 citado por Gonzalez, 2024).

El término CORE fue empleado por primera vez por Richard H. Domínguez y Robert S. Gajda en el libro *Total Body Training*. Dicho concepto, cuyo significado en español es núcleo o zona central, hace referencia desde el punto de vista anatómico a un conjunto muscular ubicado en la región lumbo-pélvica. Este complejo está conformado por 29 músculos encargados de estabilizar tanto la columna vertebral como la región abdominal, integrando musculatura del abdomen, la espalda, la cadera (en sus porciones anterior

y posterior), el suelo pélvico y el diafragma. (Gasparico, 2023).

La acción coordinada de estas estructuras resulta fundamental para garantizar la estabilidad del cuerpo y para posibilitar la ejecución eficiente de los movimientos de las extremidades, ya sea de manera conjunta o independiente. En este sentido, el core debe concebirse como un concepto funcional, indispensable en la mayoría de las actividades humanas, tanto en las tareas de la vida diaria como en la práctica deportiva, puesto que constituye el centro de la cadena cinética funcional. (Gasparico, 2023).

En consecuencia, el entrenamiento del core se orienta hacia la optimización de la estabilidad proximal y, simultáneamente, hacia la facilitación de la movilidad distal. Esto se debe a que esta región interviene directamente en los procesos de generación y transmisión de fuerzas desde el tronco hacia las extremidades. (Fredericson, 2005 citado por González, 2024).

Cabe destacar que los beneficios derivados del fortalecimiento del core no se limitan al incremento de la fuerza muscular. Diversos estudios han señalado su impacto positivo en la reducción del dolor, en la mejora de la calidad de vida relacionada con la salud y, de manera especial, en la funcionalidad general del individuo. (Soto & Ramírez, 2017).

Adicionalmente, el entrenamiento del core contribuye a disminuir la percepción de fatiga durante la actividad física. Esto se explica porque, al mejorar la eficiencia respiratoria, se favorece el rendimiento muscular y se optimiza el consumo energético.

Finalmente, una de las ventajas más significativas del trabajo del core es su papel en la prevención de lesiones. Dado que estos músculos son responsables de proporcionar equilibrio y soporte a la columna vertebral, su fortalecimiento garantiza una ejecución más eficaz de los movimientos, minimiza impactos descoordinados en las extremidades inferiores y, en consecuencia, reduce de

manera considerable el riesgo de lesiones. (Prades, 2020).

Actividad 11

CONTENIDO

Crunch abdominal.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Acostado boca arriba, rodillas flexionadas, se realiza un abdominal corto sin despegar la espalda del piso, contrayendo el abdomen lo mejor posible, las manos van en la cabeza para liberar la presión.

VARIANTES

Realizarlo en parejas, uno sostiene los pies del otro para mayor control del ejercicio.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Tonifica el core, además ayuda a mejorar la técnica en el trabajo de fuerza.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2 -3 veces por semana.



43

Actividad 12

CONTENIDO

Crunch abdominal invertido.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Acostado boca arriba, se colocan las manos debajo de los glúteos, el abdomen contraído, mientras las piernas suben y bajan rectas simultáneamente sin tocar el piso, la espalda y cabeza no se despegan del suelo.

VARIANTES

Realizarlo en parejas, quien realiza el ejercicio sostiene los talones del otro para mayor estabilidad.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora y controla la respiración al subir y bajar las piernas.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2 -3 veces por semana.



45

Actividad 13

CONTENIDO

Abdominal corto con patadas.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Postura similar al *crunch* invertido, colocado en suelo boca arriba, abdomen contraído con espalda y cabeza en el suelo, manos debajo de los glúteos como apoyo, las piernas se encuentran ligeramente despegadas del suelo realizando pequeñas pataleadas sin flexionar las rodillas, al hacer las pataleadas la cabeza se despegas del suelo mirando al frente.

VARIANTES

Realizarlo sin las manos en los glúteos.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece los músculos del core, lo que da una mejor estabilidad.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2 -3 veces por semana.



Actividad 14

CONTENIDO

Tijeras.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Acostado boca arriba, se colocan las manos debajo de los glúteos, el abdomen contraído, espalda y cabeza sin despegar del suelo, mientras las piernas se encuentran ligeramente despegadas del suelo realizando cruce de piernas, una por debajo de la otra.

VARIANTES

Realizarlo sin las manos debajo de los glúteos.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Reduce la fatiga y aumenta la flexibilidad de la columna.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2 -3 veces por semana.



Actividad 15

CONTENIDO

Toques de talón.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Acostado boca arriba, rodillas flexionadas, abdomen contraído, espalda sin despegar del suelo, y cabeza ligeramente despegada del suelo viendo al frente, se realizan movimientos laterales donde las manos tocan los talones.

VARIANTES

Agregar un *crunch* abdominal antes de cada ejecución.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Activa los músculos abdominales laterales.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2 -3 veces por semana.



Actividad 16

CONTENIDO

Elevación de piernas hacia el techo.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Acostado boca arriba, cabeza y espalda pegadas al suelo. Mientras las piernas suben rectas, despegando la cadera del suelo, con los pies en punta, el abdomen comienza a contraerse.

VARIANTES

Realizarlo en parejas, quien realiza el ejercicio sostiene los talones del otro para mayor estabilidad.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora la postura y el equilibrio al tener que mantener las piernas rectas al subir.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2 -3 veces por semana.



Actividad 17

CONTENIDO

Crunch con extensión de piernas.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Sentado en el suelo espalda recta con las rodillas flexionadas abrazadas y lo más pegadas al pecho posible despegadas del suelo, se extienden a ras del mismo con pies en puntas llevando el tronco ligeramente hacia atrás y contrayendo el abdomen.

VARIANTES

Agregar peso con mancuernas o polainas en los talones.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora de la propiocepción y la transmisión de fuerzas y movimientos.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2 -3 veces por semana.



Actividad 18

CONTENIDO

Crunch con elevación de tronco.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas, se realiza una elevación de tronco despegando la espalda del suelo hasta quedar totalmente recta con brazos apuntando el techo, contrayendo el abdomen al mismo tiempo.

VARIANTES

Agregar peso con mancuernas o polainas en las muñecas.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Entrenan el cuerpo para realizar movimientos funcionales cotidianos, como agacharse, levantar, girar y estabilizarse, con mayor eficiencia.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2 -3 veces por semana.



Actividad 19

CONTENIDO

Plancha.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Se comienza acostado boca abajo en el suelo, seguido se realiza una plancha básica, codos en el suelo, pies en punta, espalda recta, contrayendo el abdomen en todo momento.

VARIANTES

Agregar peso.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Ayuda a prevenir los temidos dolores de espalda, cuello y hombro.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2 -3 veces por semana.



Actividad 20

CONTENIDO

Plancha lateral.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en el suelo de lado, apoyado en el antebrazo y en la parte lateral del pie, con el cuerpo recto desde las piernas hasta la cabeza y el brazo que no se apoya queda apuntando al techo, se sostiene la postura por un tiempo determinado.

VARIANTES

Agregar peso o cruce del brazo por debajo.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalecimiento de los músculos laterales que son cruciales para la estabilidad del torso y columna vertebral.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2 -3 veces por semana.



CAPÍTULO III

MEDITACIÓN

MEDITACIÓN

La meditación puede entenderse como un estado de autoobservación acrítica, en el cual se perciben los pensamientos sin reflexionar sobre ellos, los sentimientos sin implicarse emocionalmente, y cualquier otro contenido cognitivo, sensorial, emocional, fisiológico o conductual de manera pasiva. Este proceso puede considerarse inicialmente una técnica mientras el practicante no alcanza el estado meditativo de conciencia; una vez logrado, puede inducirse de manera voluntaria, haciendo innecesaria la técnica en sí (Aguilar & Musso, 2008).

De acuerdo con el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral de Estados Unidos (NCCIH, citado en *National Geographic*, 2023), la meditación es un conjunto de prácticas destinadas a la integración mente-

cuerpo con el propósito de promover calma y bienestar. Estas prácticas, muchas con raíces en tradiciones orientales, incluyen métodos como la concentración en una sensación específica —por ejemplo, la respiración, un sonido, una imagen o un mantra— o bien, la atención plena (*mindfulness*), que consiste en mantener la conciencia en el presente (*National Geographic*, 2023).

La diversidad humana se refleja también en la manera de procesar información. Algunas personas muestran predominancia verbal, mientras que otras se orientan hacia lo visual, auditivo, táctil o kinestésico (Wiener, 2009 citado por Aguilar, 2020). A partir de ello, se han desarrollado múltiples modalidades de meditación para atender estas diferencias, clasificadas en funciones verbales, no verbales, cognitivas, auditivas, visuales, táctiles y kinestésicas.

Entre las técnicas más comunes destacan:

- Meditación *mindfulness*, enfocada en la atención consciente al momento presente sin juicios.
- Ejercicios de respiración, mediante los cuales la respiración profunda y consciente favorece la relajación física y mental.
- Visualización guiada, que utiliza imágenes mentales placenteras para inducir calma y serenidad.

Cuando se practican de manera regular, estas técnicas pueden contribuir significativamente a la reducción del estrés y al bienestar emocional (Aguilar, 2020).

Actividad 21

CONTENIDO

Respiración profunda.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en una posición cómoda, se comienza a inhalar en 5 tiempos, se retiene el aire por 1 segundo y se exhala en 8 tiempos.

VARIANTES

Hacer el conteo tocando los dedos de las manos.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Permite centrarse y permanecer en el presente.

FRECUENCIA

Se sugiere practicarlo a diario y repetir el procedimiento tantas veces sea necesario.



Actividad 22

CONTENIDO

Escaneo corporal.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado cómodamente en una silla, cerrar los ojos, comenzar con respiraciones profundas poniendo atención al movimiento que tienen el cuerpo, seguido ir centrando la atención en cada segmento del cuerpo tomando conciencia de sus sensaciones.

VARIANTES

Hacerlo de manera dirigida por alguien externo.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Permite prestar atención plena al momento presente, al aquí y al ahora, atendiendo única y exclusivamente lo que acontece en nuestro cuerpo.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar 1 o 2 veces a la semana, duración máxima de 25 minutos.



Actividad 23

CONTENIDO

STOP.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Respiración de un minuto, S es la pausa para checar cabeza, corazón y cuerpo, T centrarse en la respiración, O para observar tu entorno y P para proseguir con la actividad interrumpida.

VARIANTES

Combinarlo con ejercicios como Atención plena a los sonidos, Contar hasta 10, Bebida y comida *mindful*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Aprender a detenernos y darnos un espacio para respirar.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo a diario 1 o 2 veces por día.



Actividad 24

CONTENIDO

Contar hasta 10.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en lugar cómodo, hacer 2 respiraciones profundas, seguido del conteo hasta 10 sin que la persona divague en algo más, si en el proceso hay alguna interrupción se regresa hasta 1.

VARIANTES

Aumentar el número de conteo.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Permite llevar la mente a un estado de calma absoluta mediante la atención plena del momento presente.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 2 a 3 veces por semana.



Actividad 25

CONTENIDO

La vela.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocarse en un lugar cómodo frente a una vela de modo que la llama quede a la altura de los ojos, se comienza tomando conciencia de nuestro cuerpo, posteriormente se toma conciencia de la vela, su forma, olor, llama, etc.

VARIANTES

Si la vista se cansa, cerrar los ojos y seguir imaginando la vela.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Es una estrategia para producir cambios en el comportamiento y reducción de la reactividad presente en el estrés.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 1 o 2 veces por semana.



Actividad 26

CONTENIDO

Atención plena a los sonidos.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en un lugar cómodo, ojos cerrados y comenzar con respiraciones profundas, seguido de un escaneo corporal para comenzar a tomar conciencia de cada sonido que esté presente y la sensación que hay en el cuerpo al escucharlo.

VARIANTES

Hacerlo manera guiada con sonidos específicos.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Detenerse en la conciencia de lo que se escucha y lo que se haya presente.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 1 o 2 veces por semana.



Actividad 27

CONTENIDO

Comida *mindful*.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en lugar cómodo frente a un alimento, se comienza observando, oliendo, tocando para finalizar probándolo, tomando conciencia en todo momento de las sensaciones que se presentan.

VARIANTES

Hacerlo de manera guiada o en grupo con un alimento en específico.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Permite hacerse consciente de los alimentos positivos y nutritivos, usando sus cinco sentidos. (Prince,2019)

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 1 o 2 veces por semana.



Actividad 28

CONTENIDO

Bebida *mindful*.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Similar al ejercicio de comida *mindful*, realizar este ejercicio con agua, dando sorbos pequeños concentrándose en la sensación que cada uno de ellos produce.

VARIANTES

Combinarlo con un alimento.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Permite hidratar nuestros cuerpos y centrarnos mejor en la tarea que tenemos entre manos.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo diario al menos 1 o 2 veces al día.



Actividad 29

CONTENIDO

Tensar y relajar.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en un lugar cómodo, se comienza con respiraciones profundas, seguido se pide que se manipule alguna parte del cuerpo, por ejemplo, apretar los hombros, se sostiene la postura durante 5 segundos para después relajar el cuerpo, al final se comparten las sensaciones que percibimos.

VARIANTES

Además de cambiar el gesto se puede realizar la actividad con material como plastilina.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Enseña cómo relajar los músculos a través de un proceso de pasos, además reduce el nivel de estrés general.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 2 o 3 veces a la semana.



Actividad 30

CONTENIDO

Caminata consciente.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Adoptar una buena postura prestando atención de en donde se está parado, realizar respiraciones profundas hasta estar listo para comenzar a caminar de manera lenta y consciente de cada paso que se da.

VARIANTES

Combinarlo con el ejercicio de atención plena a los sonidos.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Tomar consciencia de forma amable de que la mente está vagando, y suavemente dejar que las distracciones pasen, sin enfado y sin enjuiciarlas.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3 o más veces por semana durante 15 minutos.



CAPÍTULO IV

PILATES

PILATES

El método pilates fue creado a inicios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates como un sistema de entrenamiento físico y mental. Su finalidad es fortalecer el cuerpo y la mente desde su estructura profunda hasta la más superficial, integrando dinamismo, fuerza muscular, control mental, respiración y relajación. Para ello combina elementos de la gimnasia, el ballet y el yoga, y toma fundamentos de la traumatología y la rehabilitación, dado que su creador buscaba superar problemas físicos que lo acompañaron desde la infancia (UPB, 2020).

Según Pellegrin (citado en Rosati, 2023), se trata de una disciplina funcional a los movimientos cotidianos, que trabaja principalmente sobre la musculatura profunda, contribuyendo a un cuerpo estilizado y

armónico. Un aspecto central de los pilates es la alineación postural mediante la estabilización y fortalecimiento de la zona abdominal, lumbares, glúteos y suelo pélvico, músculos encargados de sostener la columna durante el movimiento. De este modo, el mantenimiento de una pelvis en posición neutra previene dolores de espalda y promueve una postura y equilibrio adecuados (Rosati, 2023).

Además, la práctica continua otorga mayor conciencia corporal, permitiendo identificar desalineaciones como retroversión pélvica, hombros en rotación interna o desviaciones en la espalda. Esta toma de conciencia facilita comprender el origen de dolores y desequilibrios, así como adoptar medidas correctivas. De hecho, muchas posturas habituales en el hogar, el trabajo o el deporte generan tensiones y compensaciones que, con el tiempo, pueden derivar en patologías crónicas. La estructura biomecánica heredada, sumada a los hábitos adquiridos, condiciona nuestro movimiento y bienestar;

por ello, los pilates se presentan como un método para corregir, promover y mantener patrones funcionales y esquemas corporales equilibrados (Aranda, 2020).

Actividad 31

CONTENIDO

Patada en cuatro puntos.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocarse en el suelo a 4 puntos, palmas de las manos, rodillas y puntas de los pies tocando el suelo, realizar una patada unilateral hacia atrás manteniendo el pie en punta y la postura de la columna alineada con la cabeza.

VARIANTES

Agregar peso en los tobillos.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora la postura corporal, enfocándose en la respiración y alineación de la columna.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



Actividad 32

CONTENIDO

Lagartija en cuatro puntos.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Postura similar a la actividad 1, colocado en el suelo a 4 puntos, los brazos bajan realizando una lagartija mientras una pierna sube recta hacia atrás con pie en punta.

VARIANTES

Agregar peso en los tobillos.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Se trabaja la fuerza en brazos y la flexibilidad muscular.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



Actividad 33

CONTENIDO

Rotación lateral en tres puntos.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado de lado con una pierna flexionada apoyando la rodilla en el suelo y otra extendida apoyando la punta del pie. Realizar la rotación lateral hacia el lado de la pierna flexionada.

VARIANTES

Realizarlo con mancuernas.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora tu control del cuerpo, hace que puedas hacer movimientos eficientes.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



Actividad 34

CONTENIDO

Elevación de piernas en *crunch*.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Acostado boca arriba, espalda pegada al suelo, abdomen contraído, realizar elevaciones de piernas donde estas mantengan los pies en punta y no lleguen a tocar el suelo al bajar.

VARIANTES

Agregar mancuerna o peso en los tobillos.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora la respiración y la coordinación, además de trabajar el core.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



Actividad 35

CONTENIDO

Fondos.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en el piso con piernas flexionadas los pies apoyados en el suelo y brazos estirados con las manos apoyadas también, tronco viendo al techo, seguido realiza flexiones de brazos, de modo que los glúteos queden a ras del suelo sin mover las piernas.

VARIANTES

Recargar brazos en una silla o banca.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejoran la forma física general trabajando no solo pecho y brazos sino también toda la zona abdominal y core.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



Actividad 36

CONTENIDO

Glute bridge.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Acostado boca arriba, piernas flexionadas con pies apoyados en el suelo, el tronco sube y baja sin despegar cabeza y cuello del suelo.

VARIANTES

Agregar peso.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Tonifica y moldea glúteos, además disminuye el dolor de rodilla.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



Actividad 37

CONTENIDO

Crunch con movimiento de brazos.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Sentado en suelo con piernas estiradas y separadas en V, espalda totalmente recta y brazos estirados al frente, realizar un *crunch* de abdomen llevando los brazos aún más adelante, al realizar el *crunch* las rodillas se pueden doblar ligeramente.

VARIANTES

Agregar peso.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Permite un mayor control muscular de la espalda y las extremidades.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



Actividad 38

CONTENIDO

Elevación de piernas lateral.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Acostado en el suelo con el cuerpo lateral y alineado, el peso queda recargado en un brazo flexionado y una pierna estirada, mientras la otra sube y baja recta con pie en punta.

VARIANTES

Agregar peso en el tobillo.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora la coordinación física y el equilibrio, además mejora la estabilidad de la cadera.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



105

Actividad 39

CONTENIDO

Triceps push ups.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocarse en el suelo a 6 puntos, palmas de las manos, rodillas y puntas de los pies tocando el suelo como apoyo y realizar flexiones de brazos tratando de que el pecho toque el suelo.

VARIANTES

Agregar elevación de brazo al frente al subir.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Trabaja principalmente los tríceps, pero también mejora la estabilidad del core y el equilibrio, así como la estabilidad de los hombros.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



Actividad 40

CONTENIDO

Rotación de tronco sentado.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Sentado en el suelo con piernas estiradas y separadas en V, espalda totalmente recta y brazos estirados realizar doble torsión de tronco de un lado a otro. al realizar la torsión las rodillas se pueden doblar ligeramente.

VARIANTES

Realizarlo con mancuernas.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Integra mente y cuerpo, además de trabajar la flexibilidad al rotar.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



109

CAPÍTULO V

KICKBOXING

KICKBOXING

El *kickboxing*, cuyo nombre significa literalmente “pateo-boxeo”, es una disciplina de combate híbrida cuyos orígenes más remotos se remontan al pancracio en la Grecia clásica, una modalidad olímpica que integraba técnicas de boxeo y patadas como forma de defensa personal. El *kickboxing* moderno surge en la década de 1960, producto de la convergencia de distintas artes marciales y del intercambio cultural entre Japón y Tailandia, sin estar vinculado a corrientes filosóficas o religiosas, lo que refleja el impacto de la globalización (Martínez, 2025).

El promotor Osamu Noguchi desempeñó un papel relevante al entrar en contacto con Naront Siri, maestro de *muay thai*. Gracias a su vínculo con Masutatsu Oyama, fundador del *karate Kyokushinkai*, se organizaron combates

entre *karatekas* y practicantes de *muay thai*. La fusión de ambas disciplinas derivó en lo que posteriormente se denominó *kickboxing*, término adoptado en 1968 tras el fracaso del nombre inicial *karate boxing* (Tagoya, 2023).

El desarrollo del *kickboxing* se nutrió también de aportaciones de diversas disciplinas, como el *savate* (Francia), *muay thai* (Tailandia), *karate kyokushin* (Japón), *sanda* (China), *lethwei* (Birmania) y *full contact* (Estados Unidos). Bajo un reglamento específico inspirado en el boxeo moderno, se consolidaron los primeros combates formales (Martínez, 2025).

Actualmente, el *kickboxing* ha ganado gran popularidad no solo por su carácter de entrenamiento integral —que combina fuerza y resistencia con técnicas de artes marciales— sino también por sus efectos positivos en la salud mental, al proporcionar una vía para liberar tensiones y reducir el estrés (González, 2022).

Entre los principales beneficios de su práctica se encuentran:

- Incremento de la fuerza en las extremidades.
- Tonificación muscular.
- Mejora de la flexibilidad, velocidad, reflejos y capacidad motriz.
- Eficaz quema de calorías, favoreciendo la pérdida de peso en corto tiempo.
- Liberación de tensiones físicas acumuladas (Pulzo, 2022).

Actividad 41

CONTENIDO

El *jab*.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en postura de combate, se comienza el movimiento extendiendo el brazo adelante rápidamente, girando el hombro para rotar la mano, al mismo tiempo la mano que no golpea cubre el rostro.

VARIANTES

Realizar el movimiento con liga, realizar el movimiento en *step* a un saco de boxeo.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece músculos como bíceps, tríceps y pecho, además de aumentar la movilidad de la articulación del hombro y muñeca.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



Actividad 42

CONTENIDO

La cruz.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

En posición de combate, se gira el pie trasero, rotando la cadera y hombros, al mismo tiempo la mano delantera cubre el rostro mientras la trasera se extiende hacia adelante para golpear con el puño.

VARIANTES

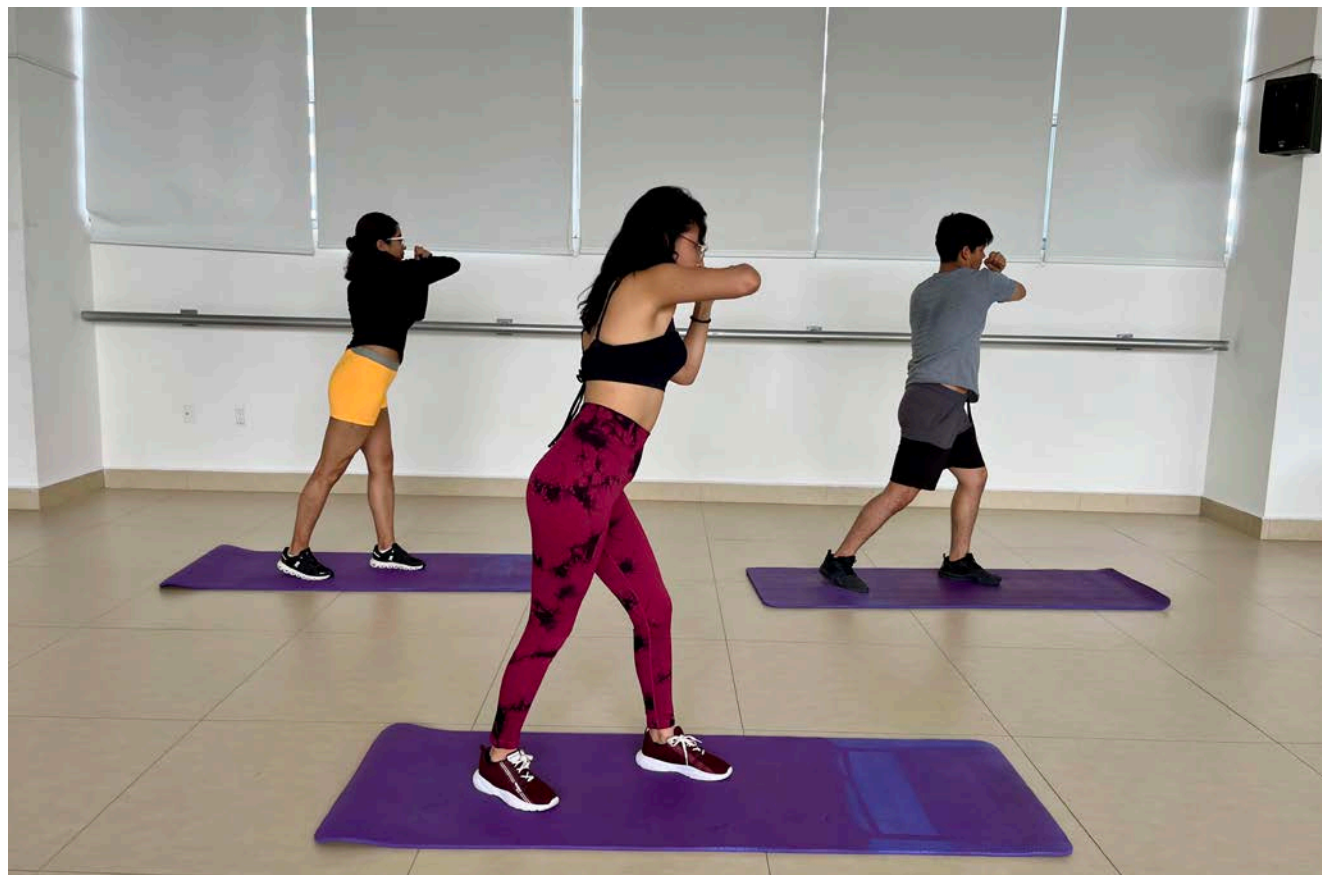
Practicarlo combinando técnicas, en *step* a un saco de boxeo o *pads* con un compañero.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Desarrolla la fuerza explosiva, la velocidad y el tiempo de reacción.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



Actividad 43

CONTENIDO

Golpe de gancho.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición de combate se comienza rotando la cadera y hombros mientras el codo se mantiene a 90° para luego balancear el golpe horizontalmente asemejando el movimiento de gancho.

VARIANTES

Practicarlo pegando a un saco de boxeo, con pads y combinando técnicas.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Incrementa la movilidad del hombro y la columna torácica y además mejora la precisión.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



Actividad 44

CONTENIDO

Uppercut.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en postura de combate ligeramente más baja, brazos cubriendo el rostro, el brazo delantero ocupa el impulso del cuerpo para golpear, la trayectoria va de abajo hacia arriba apuntando a la barbilla o cuerpo del oponente.

VARIANTES

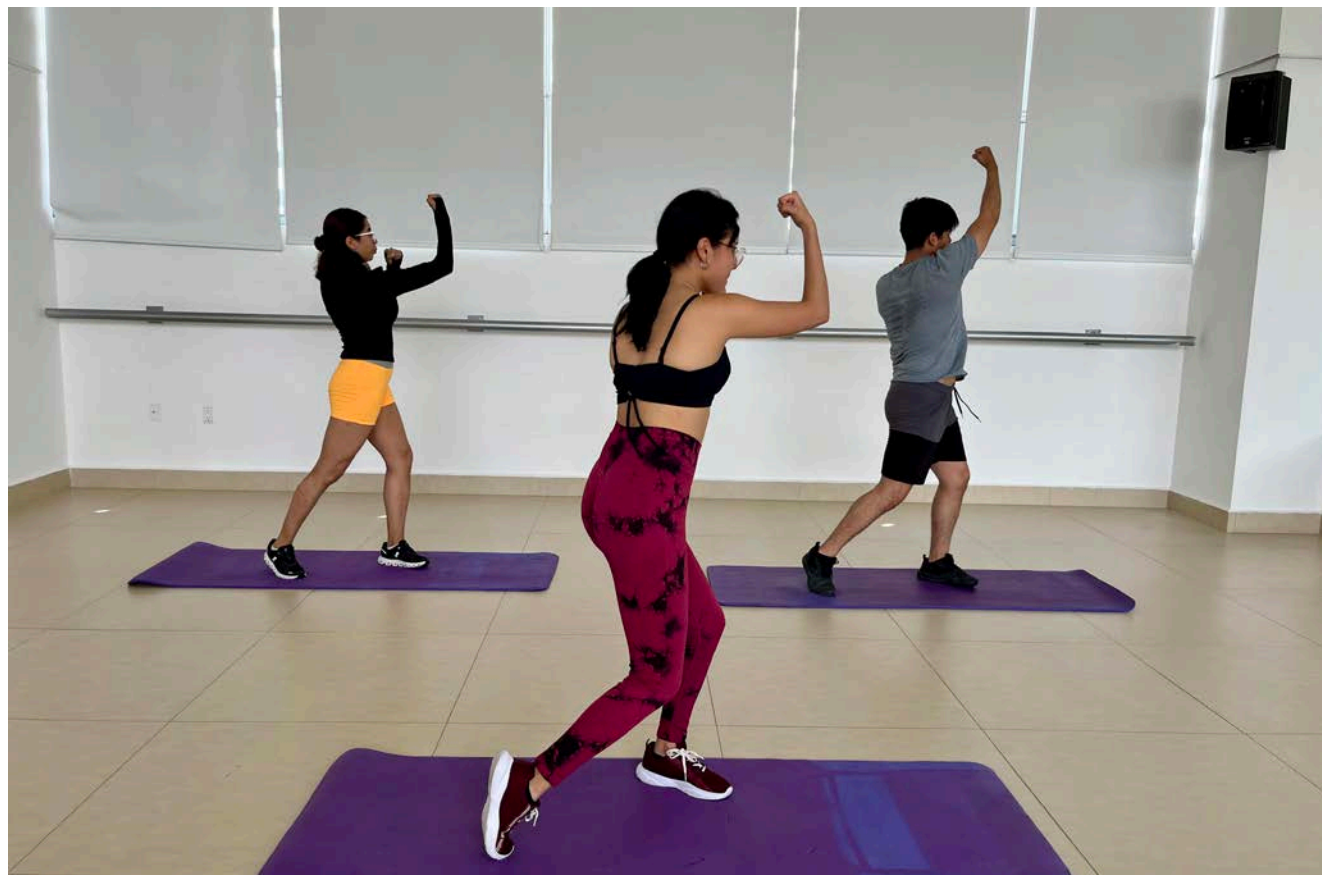
Practicarlo pegando a un saco de boxeo, con pads y combinando técnicas.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece el core y la zona lumbar, además desarrolla la potencia.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



121

Actividad 45

CONTENIDO

Codo.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición de combate, se gira la cadera y hombros mientras se dirige el codo de manera rápida y con fuerza hacia el oponente.

VARIANTES

Practicarlo pegando a un saco de boxeo, con manoplas y combinando técnicas.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece deltoides, trapecios, pectorales y tríceps.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



123

Actividad 46

CONTENIDO

Patada redonda.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en postura de combate se comienza levantando la rodilla trasera y rotando el cuerpo y pie en movimiento semicircular para luego extender la pierna y golpear con la espinilla o empeine, mientras tanto el pie de apoyo también rota.

VARIANTES

Realizarla pegando a un saco de box, con liga y combinando técnicas.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece el tren superior, además desarrolla el equilibrio y estabilidad

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



125

Actividad 47

CONTENIDO

Patada frontal.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en postura de combate, se comienza girando el pie de apoyo hacia afuera para luego extender la pierna que pateo hacia adelante y pegar con talón o planta del pie.

VARIANTES

Realizarla con una pareja para trabajar la distancia con pads, realizar con liga y combinando técnicas.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece piernas y glúteos, además de potenciar la flexibilidad.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



127

Actividad 48

CONTENIDO

Patada en la espinilla.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en postura de combate, se comienza girando el cuerpo y pie de apoyo dirigiendo la pierna que golpea hacia el objetivo, golpeando con espinilla o empeine.

VARIANTES

Realizarla pegando a un saco de boxeo, con liga y combinando técnicas.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Desarrolla la movilidad y la rotación de cadera y mejora la técnica corporal.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



Actividad 49

CONTENIDO

Patada lateral.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en postura de combate con el cuerpo lateral en todo momento, se comienza girando el pie de apoyo de manera que la pierna que patear se extiende hacia adelante golpeando con el talón o la planta del pie.

VARIANTES

Realizarla apoyado en pared con liga o polea, realizarlo a un saco de boxeo.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Aumenta la movilidad de cadera y columna, además desarrolla la fuerza explosiva.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



Actividad 50

CONTENIDO

Rodilla.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición de combate, la rodilla de la pierna trasera sube y pega con la parte dura, mientras el pie de apoyo de la pierna delantera gira, asimismo el brazo de la pierna que pega ayuda a tomar impulso y el otro cubre el rostro.

VARIANTES

Realizarlo en ritmo pegando una rodilla tras otra, una vez que una pega y caiga en el piso la otra sube.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece la movilidad articular y mejora la estabilidad y el equilibrio.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



133

CAPÍTULO VI

YOGA

YOGA

El yoga, cuyo significado es “unión del cuerpo, la mente y el alma”, se originó en la India hace más de tres mil años y tiene como base los textos sagrados en sánscrito denominados Vedas. Su llegada a Occidente se dio a finales del siglo XIX, aunque fue hasta mediados del siglo XX cuando empezó a practicarse con mayor frecuencia, a partir de los intercambios culturales y aprendizajes que occidentales adquirieron en India (Lan, 2020).

Más allá de una práctica física, el yoga constituye un camino espiritual cuyo propósito esencial es alcanzar la calma mental y la integración del ser. Aunque cada practicante puede fijarse metas personales, la tradición sostiene que la finalidad principal es cultivar una mente más serena y consciente. Desde esta perspectiva, el yoga no debe considerarse

una religión, sino una disciplina espiritual y filosófica que busca armonizar cuerpo, mente y espíritu (Lan, 2020).

El hinduismo, como una de las culturas más complejas, integra al yoga en sus dimensiones religiosas, espirituales, sociales y culturales. Los antiguos textos ya describían prácticas relacionadas con la meditación, el control de la respiración y las asanas, posturas destinadas a purificar el cuerpo. En la actualidad se reconocen más de cien estilos de yoga, con variaciones que abarcan desde formas dinámicas como el *Hatha Yoga*, hasta modalidades más espirituales como el *Kundalini Yoga*, o físicas y exigentes como el *Bikram Yoga*, practicado en ambientes de calor elevado. Incluso existen adaptaciones contemporáneas, como el yoga facial, centrado en el fortalecimiento y relajación de la musculatura del rostro (Universidad Nacional de Colombia, s.f.).

Los beneficios de esta práctica son múltiples e incluyen pérdida de peso, desarrollo de

fuerza y flexibilidad, mejora del estado de la piel, así como serenidad mental. Sin embargo, en muchos contextos occidentales se la ha reducido a la mera realización de posturas físicas, obviando que su esencia es la integración entre cuerpo, mente y respiración (Universidad Nacional de Colombia, s.f.).

Actividad 51

CONTENIDO

Postura de gato.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en el suelo a cuatro puntos con palma de las manos, rodillas y empeines sosteniendo el cuerpo, espalda recta y cabeza mirando al frente, el movimiento comienza curvando la espalda, al mismo tiempo el abdomen se contrae y la cabeza baja apuntando al suelo.

VARIANTES

Se puede combinar con diferentes posturas como *El niño o Saludo al sol*, incluso se puede realizar en máquina especial para pilates.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Alivia la tensión en la espalda y cuello, además de ayudar a la digestión.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar de 3 a 5 veces por semana por 10-20 minutos.



139

Actividad 52

CONTENIDO

Rotación tumbado.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en el suelo boca arriba, se flexionan las rodillas y se colocan brazos a los costados, simulando la postura de una cruz con el cuerpo, las piernas bajan de un lado a otro del cuerpo de manera controlada sin perder la postura.

VARIANTES

Realizarlo con una sola pierna flexionada mientras la otra se mantiene estirada sobre el suelo o combinarlo con diferentes posturas como Torsión.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Alivia dolores y rigidez de la espalda baja y mejora la movilidad de la columna.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar de 3 a 5 veces por semana por 10-20 minutos.



Actividad 53

CONTENIDO

Saludo al sol.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Se comienza de pie en posición neutral con las manos juntas a la altura del pecho. Después se elevan los brazos por encima de la cabeza llevando el tronco ligeramente hacia atrás y se regresa hacia adelante haciendo que las manos y la cabeza intenten tocar el suelo. Posteriormente se lleva una pierna al frente flexionando y dejando la otra atrás estirada, ambas se juntan atrás y se baja el tronco con brazos flexionados para que la barbilla intente tocar el suelo, se finaliza estirando los brazos y dejando el tronco abajo.

VARIANTES

Se puede acortar el movimiento comenzado en el suelo con la barbilla tocando el suelo, además de combinarse con diferentes posturas como *El árbol*, *El niño* o *Janu Sirsasana*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Incrementa la energía y vitalidad, también favorece la concentración y calma mental.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar de 3 a 5 veces por semana por 10-20 minutos.



143

Actividad 54

CONTENIDO

El perro.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición neutral, las manos bajan al suelo colocando palma de las manos como apoyo, mientras las piernas se van llevando hacia atrás apoyando toda la planta de los pies en el suelo, de manera que el cuerpo quede casi en forma de triángulo, con la cabeza apuntando al suelo.

VARIANTES

Combinarlo con diferentes posturas como Saludo al sol, El árbol, El niño.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece brazos y piernas y a su vez estira todo el cuerpo.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar de 3 a 5 veces por semana por 10-20 minutos.



145

Actividad 55

CONTENIDO

El ave.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Al estar recostado se apoyan las palmas de las manos en el suelo de manera que los brazos se estiren. Mientras el tronco se eleva y la cabeza va ligeramente hacia atrás con la vista hacia el techo las piernas están completamente estiradas con los pies apoyados sobre el suelo.

VARIANTES

Se puede realizar una elevación de pierna hacia el techo una vez adoptada la postura, además de combinarla con otras como *El perro* o *El triángulo*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Activa glúteos y hombros, además fortalece el core y mejora el equilibrio.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar de 3 a 5 veces por semana por 10-20 minutos.



Actividad 56

CONTENIDO

Triángulo.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición neutral con el cuerpo lateral, las piernas se separan extendidas, el tronco baja hacia un lado llevando un brazo por arriba de la cabeza y el otro tocando el suelo.

VARIANTES

Combinarlo con diferentes posturas como *El árbol*, *El ave* o *Loto*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece piernas y tobillos y alivia dolores de espalda y ciática.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar de 3 a 5 veces por semana por 10-20 minutos.



149

Actividad 57

CONTENIDO

Janu Sirsasana.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en suelo, las piernas forman una L, una pierna se flexiona y la otra se queda estirada al frente con punta del pie apuntando al techo, se lleva las manos hacia al frente tratando de tocar la punta del pie de la pierna estirada bajando el pecho hacia la rodilla.

VARIANTES

Bajar el pecho hacia la rodilla flexionada, combinar con otras posturas, como *Loto* o *El niño*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Estira la columna, espalda baja y piernas y mejora la flexibilidad de columna y cadera.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar de 3 a 5 veces por semana por 10-20 minutos.



Actividad 58

CONTENIDO

El árbol.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición natural, piernas separadas a la anchura de los hombros, una pierna sube y se flexiona de manera que la planta del pie queda recargada en la pierna estirada, mientras las manos se juntan en el pecho en posición de meditación.

VARIANTES

Realizarlo antes de otras posturas como *El Ave*, *Triángulo* o *Saludo al sol*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora el equilibrio y estabilidad teniendo mayor conciencia corporal. Además, fortalece piernas, tobillos y core.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar de 3 a 5 veces por semana por 10-20 minutos.



153

Actividad 59

CONTENIDO

El niño.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en el suelo sobre piernas flexionadas con espinillas y empeines tocando el suelo, el tronco baja dejando la frente en el suelo y los brazos quedan estirados atrás.

VARIANTES

Combinarlo después de posturas como *El Ave*, *El árbol*, *Triángulo*, *El perro* o *Postura de gato*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Calma la mente y reduce el estrés, también relaja la espalda y la columna.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar de 3 a 5 veces por semana por 10-20 minutos.



155

Actividad 60

CONTENIDO

Loto.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Sentado en el suelo, las piernas se colocan como moño, es decir, cruzadas dejando el pie sobre la pierna contraria, espalda recta, manos en las rodillas, respiración controlada y ojos cerrados.

VARIANTES

Combinarlo después de posturas como *Postura de gato*, *Triángulo*, *El ave* o *El perro*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Promueve la calma mental, mejora la postura y alineación de la columna y equilibra los hemisferios cerebrales y la energía del cuerpo.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar de 3 a 5 veces por semana por 10-20 minutos.



157

CAPÍTULO VII

TAI CHI

TAI CHI

El *tai chi*, con aproximadamente 250 millones de practicantes en el mundo, es considerado una de las prácticas físicas más difundidas globalmente. Se originó en China durante el siglo XVII como un arte marcial, pero, a diferencia de disciplinas como el karate o el taekwondo, se centra en la fuerza interna y el control corporal, lo que lo hace accesible especialmente para personas mayores o en rehabilitación (Kuzma, 2023).

Con frecuencia se lo describe como una “meditación en movimiento”, dado que combina movimientos lentos y fluidos con técnicas de respiración, concentración mental y relajación. Estos movimientos son adaptables y pueden ejecutarse al caminar, de pie o sentado. Según Wayne, investigador de la Escuela de Medicina de Harvard, el *tai chi* concibe al individuo como

un todo e intenta optimizar la comunicación entre los sistemas corporales, siendo una intervención prometedora para preservar la salud en adultos mayores (*National Institutes of Health*, 2016).

Pese a que algunos estudios presentan limitaciones metodológicas —muestras pequeñas, datos poco comparables o conclusiones no del todo sólidas—, existe consenso en torno a sus múltiples beneficios. Entre ellos destacan la reducción del estrés, ansiedad y depresión; la mejora del estado de ánimo, la capacidad aeróbica, la energía y la resistencia; así como el incremento de la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza muscular (Adeslas, 2021).

Asimismo, investigaciones sugieren que podría contribuir a la calidad del sueño, fortalecimiento del sistema inmune, reducción de la presión arterial, alivio de dolores articulares y mejoría en síntomas de insuficiencia cardíaca. También se lo vincula con la prevención de caídas en personas

mayores y la reducción del dolor y mejora funcional en pacientes con osteoartritis (Adeslas, 2021).

Actividad 61

CONTENIDO

Posición inicial.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición natural, pies juntos, rodillas sueltas, pelvis hacia el frente basculada ligeramente, mentón hacia la garganta, hombros relajados y sueltos, se respira por el abdomen y se mantiene la postura unos 5 minutos mientras analizas cómo te sientes.

VARIANTES

Combinarla con posición de arquero.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Centra la mente y el cuerpo iniciando el flujo del *qi* (energía vital).

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 3-5 veces por semana.



163

Actividad 62

CONTENIDO

Posición de arquero.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Se comienza en posición inicial, una pierna va al frente y la otra se queda atrás girando el pie a 45°, las piernas se abren a la anchura de los hombros y ambas quedan semiflexionadas todo el tiempo, la espalda está recta todo el tiempo y el pecho no sobresale.

VARIANTES

Combinarlo con movimientos como *Manos como nubes*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece las piernas y los glúteos y mejora el equilibrio y la estabilidad.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 3-5 veces por semana.



165

Actividad 63

CONTENIDO

Abrir el *Tai Chi*.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Comenzar en posición inicial, se abre la pierna derecha llevando el peso hacia ella, las piernas quedan semiflexionadas, y se vuelve a centrar el peso, después las piernas suben y bajan acompañadas de los brazos flexionados y moviendo las manos como olas, sin elevar los hombros.

VARIANTES

Combinarlo con el movimiento de *Repeler al mono*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Establece la respiración natural y profunda relajando el sistema nervioso.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 3-5 veces por semana.



167

Actividad 64

CONTENIDO

Repeler el mono.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Se comienza en posición inicial, se abre el *Tai Chi*, dejando el peso del cuerpo centrado en ambas piernas semiflexionadas, el movimiento de los brazos es similar a una brazada de *Crol*, van de atrás hacia adelante, cuando uno llega al frente el otro va hacia atrás, el codo no se estira, siempre está flexionado.

VARIANTES

Combinarlo con otros movimientos como *Manos como nubes* o *Acariciar la crin del caballo*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Abre y fortalece el pecho y los hombros, además, mejora el equilibrio dinámico.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 3-5 veces por semana.



169

Actividad 65

CONTENIDO

Manos como nubes.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición inicial, los brazos hacen un círculo frente a la cara. El movimiento de las manos se realiza bajando la mano derecha y la izquierda sube con la palma viendo hacia la cara, cuando se aleja de cara, voltea la palma y la otra mano sube intercambiando de lugar y así sucesivamente.

VARIANTES

Realizarlo con postura de arquero o abriendo el *Tai Chi*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece hombros, brazos y parte superior de la espalda, además, reduce el estrés y la ansiedad.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 3-5 veces por semana.



Actividad 66

CONTENIDO

Patada.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición natural, el pie de apoyo gira a 45° grados, se eleva la pierna delantera y se estira al frente mostrando toda la planta del pie, mientras las manos se cruzan frente a la cara formando una X y se separan al estirar la pierna, el brazo de la pierna que patea queda estirado al frente mostrando la palma de la mano y el otro queda ligeramente flexionado hacia atrás mostrando la palma.

VARIANTES

Combinarlo con *Manos como nubes y Gallo de oro*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece piernas y cadera, también aumenta la flexibilidad.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 3-5 veces por semana.



173

Actividad 67

CONTENIDO

Cepillar y empujar.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición inicial, se realiza la postura de arquero mientras los brazos se mueven. El brazo derecho empieza flexionado a la altura del hombro, los dedos de las manos juntos y muñecas rectas. Después este se estira al frente como si empujara terminando con la palma de la mano mirando al frente también, mientras la mano izquierda pasa como si estuviera barriendo la rodilla izquierda.

VARIANTES

Realizarlo con movimientos como *Abrir el Tai Chi* y *Repeler al mono*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora la coordinación cuerpo-mente, además, fortalece piernas, brazos y core.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 3-5 veces por semana.



175

Actividad 68

CONTENIDO

Acariciar la crin del caballo.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición inicial, se realiza la postura del arquero, se lleva el cuerpo ligeramente hacia atrás mientras las manos simulan realizar una esfera, una mano queda a la altura del corazón y la otra a la altura del ombligo y después acarician, es decir, la mano del corazón se extiende al frente y hacia arriba con palma viendo al techo y la otra va hacia abajo flexionada con la palma en dirección al suelo.

VARIANTES

Combinarlo después de movimientos como *Abrir el Tai Chi*, *Repeler al mono* y *Cepillar y empujar*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Estimula el flujo de energía, también aumenta la flexibilidad de hombros y columna.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 3-5 veces por semana.



177

Actividad 69

CONTENIDO

Gallo de oro.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición inicial, una pierna sube apuntando la punta del pie hacia abajo y el pie de la pierna de apoyo está a 45°, mientras los brazos se abren, el brazo de la pierna que está flexionada queda ligeramente acortado con la palma viendo al lateral y el otro queda estirado hacia abajo con la palma viendo al suelo .

VARIANTES

Realizar con apoyo en silla o pared quitando dedo por dedo hasta poder hacerlo sin apoyo o realizarlo con ojos cerrados una vez dominado.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora la flexibilidad de caderas y tobillos, además aumenta la conciencia corporal.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 3-5 veces por semana.



179

Actividad 70

CONTENIDO

Acariciar la cola del ave.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Comenzado en posición inicial, se realiza el movimiento de acariciar la crin del caballo, se abren las piernas en postura de arquero, mientras el brazo que está abajo simula sostener el que está arriba y juntos van hacia atrás. Al regresar adelante el brazo que estaba atrás empuja con la palma a ambas manos. Se finaliza separando las manos y llevándolas al pecho acostando el cuerpo ligeramente, bajan y suben simulando un empuje.

VARIANTES

Combinarlos con movimientos como *Gallo de Oro* y *Patada*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece brazos, hombros y espalda, además mejora la coordinación y fluidez de los movimientos.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 3-5 veces por semana.



CAPÍTULO VIII

STRETCHING

STRETCHING

El *stretching* es una disciplina que ha ganado popularidad en los espacios deportivos y de acondicionamiento físico. Se basa en rutinas de movimientos suaves derivados del yoga, la gimnasia tradicional y la danza clásica, cuyo objetivo principal es mejorar la flexibilidad muscular. Debido a su carácter progresivo y de bajo impacto, se recomienda su práctica frecuente, incluso a diario, para favorecer la salud musculoesquelética (ESHE, 2021).

Aunque puede parecer una actividad sencilla, sus ejercicios requieren atención a la respiración, concentración y relajación, lo que permite una correcta oxigenación y disminución de tensiones. Su accesibilidad lo convierte en una opción idónea para personas sedentarias, adultos mayor-

es o quienes se encuentran en procesos de rehabilitación de lesiones (ESHE, 2021).

Entre sus principales beneficios se incluyen: incremento de la flexibilidad, mayor rango de movimiento articular, prevención de lesiones como esguinces o tendinitis, reducción de tensiones musculares, optimización de la coordinación motriz y mejora del rendimiento físico y mental. Asimismo, realizar estiramientos posteriores al ejercicio previene calambres y acortamientos musculares (De los Ríos, 2022).

Para evitar lesiones y maximizar sus beneficios, es indispensable no estirar en frío, mantener una respiración controlada y nunca llegar al dolor durante el estiramiento. Además, el *stretching* dinámico resulta especialmente útil como preparación para actividades deportivas, ya que reproduce de manera progresiva los gestos específicos de la disciplina a practicar (EDUSPORT, 2024).

Actividad 71

CONTENIDO

Desplante con variantes.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

En posición natural, se realiza un desplante amplio al frente, la pierna trasera queda con el pie completamente apoyado en el suelo, después se queda pie en punta sosteniendo la pierna y finalmente se cambia a que el empeine se apoye en el suelo y la rodilla no toque el suelo.

VARIANTES

Se puede finalizar bajando el tronco hacia atrás recargado en cuerpo en la pierna trasera o bien terminar el ejercicio realizando una escuadra.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora la flexibilidad de la cadera, además de aliviar tensiones en la zona lumbar.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar 2-3 veces por semana.



185

Actividad 72

CONTENIDO

Abrazo pierna.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Acostado en el suelo, ambas piernas deben estar completamente estiradas en todo momento, una se queda en el suelo mientras la otra se abraza y se lleva hacia atrás por encima de la cabeza, la forma de sostener la pierna es una mano sobre el tobillo y la otra sobre los isquiotibiales para tener mayor control.

VARIANTES

Realizarlo en parejas, uno se coloca sentado sobre el otro para evitar que la pierna del suelo se mueva y la otra se doble mientras va hacia atrás.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Estira profundamente los isquiotibiales e incrementa el rango de movimiento de la pierna.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar 2-3 veces por semana.



187

Actividad 73

CONTENIDO

Mariposas.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Sentado en el suelo, las piernas se flexionan de modo que las plantas de los pies queden juntas sobre el suelo, las piernas suben y bajan simulando el movimiento del vuelo de una mariposa, la espalda se queda recta y las manos se colocan sobre los pies para evitar que se despeguen.

VARIANTES

Bajar la frente a los pies, no subir y bajar las piernas sino colocar manos en las rodillas para tratar de que estás toquen el suelo.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Favorece la circulación en la zona pélvica, también alivia la tensión en la parte baja de la espalda y mejora la postura.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar 2-3 veces por semana.



189

Actividad 74

CONTENIDO

Media mariposa.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Sentado en el suelo se coloca el cuerpo como en la posición de yoga *Janu Sirsasana*, una pierna flexionada y la otra estirada, el tronco baja de modo que el pecho toque la rodilla y las manos toquen la punta del pie de la pierna estirada.

VARIANTES

Bajar el pecho a la rodilla flexionada.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Abre la cadera y la ingle, estimula órganos internos, además de la alineación y la conciencia corporal.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar 2-3 veces por semana.



Actividad 75

CONTENIDO

Máxima apertura.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición natural con piernas separadas a lo ancho de los hombros, se van abriendo las piernas realizando doble anchura hasta quedar en split lateral apoyando manos en suelo sin estar sentado sobre él, una vez sostenida la postura por 16 segundos se baja completamente al suelo.

VARIANTES

Antes de estar sobre el suelo recargar codos en el suelo y una vez sentado tocar puntas de los pies con ambas manos y bajar el pecho al suelo.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Trabaja isquiotibiales, cuádriceps, flexores de cadera, glúteos, aductores e incluso el core mejorando el control corporal y optimizando el rendimiento.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar 2-3 veces por semana



193

Actividad 76

CONTENIDO

Toque de puntas sentado.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Sentado en el suelo con la espalda recta y piernas estiradas al frente, se baja el tronco de manera que el pecho o la cabeza toquen las rodillas y las manos toquen la punta de los pies sin que las rodillas se doblen.

VARIANTES

Una vez tocadas las puntas, jalar estas hacia adentro con las manos para mayor estiramiento.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora la flexibilidad de piernas y columna, además de mejorar la circulación.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar 2-3 veces por semana.



195

Actividad 77

CONTENIDO

Piernas de un lado a otro.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Sentado en el suelo, piernas flexionadas dejando planta de los pies apoyadas, se mueven piernas de un lado a otro bajándolas lo más posible haciendo que toda la parte lateral de las piernas toquen el suelo.

VARIANTES

Hacerlo acostado en el suelo, una vez abajo subir el talón de la pierna “delantera” sobre la rodilla de la pierna “trasera”.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora la movilidad de cadera y pelvis, también favorece la circulación en la zona lumbar y abdominal.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar 2-3 veces por semana.



Actividad 78

CONTENIDO

Pasar brazo por debajo.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en el suelo en una postura similar a la de un gato cuando estira el tronco hacia atrás, las manos y las piernas flexionadas se apoyan el suelo, mientras un brazo pasa por debajo del otro haciendo que el hombro quede sobre el suelo y el cuerpo se acueste ligeramente.

VARIANTES

Combinarlo después de otros estiramientos o incluso en posturas de Yoga como *Saludo al sol*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora la movilidad de la columna, estira profundamente la parte superior de la espalda y además, alivia tensión en cuello y hombros.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar 2-3 veces por semana.



199

Actividad 79

CONTENIDO

Pasar pierna por encima.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Acostado boca arriba, ambas piernas estiradas, una sube y pasa por encima de la otra llevando la punta del pie a tocar el extremo contrario, mientras el tronco hace una ligera torsión sin despegar la espalda y cabeza del suelo.

VARIANTES

Combinarlo después de estiramientos como *Abrazo pierna*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Libera tensión en espalda baja y media, mejorando la la movilidad espinal, además estira glúteos, oblicuos y músculos paravertebrales.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar 2-3 veces por semana.



201

Actividad 80

CONTENIDO

Entrelazar manos y llevar cadera atrás.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición natural, piernas abiertas a doble anchura de hombros, los brazos se estiran hacia arriba y se entrelazan las manos, seguido estos bajan por enfrente quedándose en medio mientras se lleva la cadera ligeramente hacia atrás.

VARIANTES

Llevar el cuerpo a un lado con las manos entrelazadas, o bien bajar las manos más allá de la mitad del cuerpo pasándolas por en medio de las piernas.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora la movilidad y estabilidad de la cadera, además favorece la elongación de la columna vertebral.

FRECUENCIA

Se sugiere realizar 2-3 veces por semana.



203

CAPÍTULO IX

FUERZA INTEGRAL

FUERZA INTEGRAL

La fuerza puede definirse como la máxima tensión generada en un instante para superar una resistencia o peso impuesto. También se entiende como la capacidad de un músculo o conjunto de fibras para producir tensión y así vencer o contrarrestar una carga externa. Su desarrollo depende de factores como el tamaño muscular, el tipo de fibra (las de tipo II producen mayor fuerza que las tipo I), la sincronización de las unidades motoras, el nivel técnico, la velocidad de ejecución, el tamaño corporal, la edad y el sexo (Gadea, s.f.).

Existen distintas manifestaciones de la fuerza:

- Fuerza absoluta: potencial máximo de fuerza, condicionado por la constitución del músculo.
- Fuerza isométrica máxima: tensión voluntaria máxima sin desplazamiento (ejemplo: empujar un automóvil inmóvil).
- Fuerza máxima excéntrica: contracción máxima frente a una resistencia que se desplaza en sentido opuesto (ejemplo: descender en sentadilla con un peso superior al que se puede levantar).
- Fuerza máxima concéntrica: máxima fuerza expresada en un único movimiento de superación de la resistencia (ejemplo: levantar un peso en *press* de banca solo una vez) (Herrera, 2024).

El entrenamiento de fuerza regular no solo potencia la musculatura y la resistencia, sino que también mejora la salud cardiovascular, la composición corporal y la densidad ósea, al tiempo que contribuye a la reducción del colesterol. Es especialmente recomendable en

jóvenes con sobrepeso, ya que incrementa la masa magra y el metabolismo basal sin generar sobrecargas. Asimismo, en deportes como la natación o el tenis puede prevenir lesiones frecuentes, y combinado con programas pliométricos se ha observado su utilidad en la reducción de lesiones de rodilla en mujeres (*Care of the Young Athlete Patient Education Handouts*, 2011 citado en *Healthychildren*, 2015).

Actividad 81

CONTENIDO

Curl de bíceps.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

De pie con espalda recta, pies a la anchura de hombros, brazos extendidos a los lados con codos cerca del torso sosteniendo mancuernas, seguido estos se flexionan lentamente llevando las mancuernas a los hombros sosteniendo arriba 1-2 segundos sin que los se despeguen del torso, bajando y controlando los brazos para regresar a la posición inicial.

VARIANTES

Realizar el *curl* en agarre de martillo, inclinado, isométrico o *zottman*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Desarrollo de bíceps braquial, mejora funcional del tren superior aumentando la fuerza de agarre.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 2-4 veces por semana.



209

Actividad 82

CONTENIDO

Sentadilla con elevación de mancuerna.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado de pie, espalda recta, pies a anchura de hombros y mancuernas sostenidas con brazos flexionados pegados al pecho. Se ejecuta una sentadilla normal, al subir el cuerpo las mancuernas suben también y se sostiene esta postura por 3 segundos, después se baja junto con las mancuernas quedando en media sentadilla.

VARIANTES

Al subir y sostener se puede hacer dos elevaciones de rodilla o combinarlo con *burbee*.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Es un ejercicio compuesto, mejora la fuerza funcional y aumenta la potencia y explosividad.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 2-4 veces por semana.



Actividad 83

CONTENIDO

Tríceps tras nuca.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado parado y derecho, se sostiene una mancuerna con ambas manos llevando los brazos por encima de cabeza con los codos apuntando al frente, seguido se flexionan los codos llevando la mancuerna hacia atrás de la cabeza bajando hasta donde no sienta incomodidad, seguido se suben los brazos completamente apretando el tríceps al final.

VARIANTES

Realizar *unilateral, en polea, con banda elástica, con barra EZ, en banco.*

BENEFICIO PARA LA SALUD

Aísla de forma efectiva la cabeza larga del tríceps, mejora el rendimiento en empujes y aumenta el rango de movimiento.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 2-4 veces por semana.



213

Actividad 84

CONTENIDO

Plank tap.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en plancha sobre el suelo con brazos estirados sostenidos por las palmas de las manos y piernas extendidas hacia atrás con puntas como apoyo y la espalda recta, se realizan toques de hombro con la mano contraria sosteniendo el tronco lo más estable posible sin hacer rotaciones,

VARIANTES

Realizar con *push-up*, con elevación de pierna o rotación de tronco.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece el core, trabaja hombros y parte superior del cuerpo mejorando la estabilidad y equilibrio corporal.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 2-4 veces por semana.



215

Actividad 85

CONTENIDO

Remo.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocando una barra con un peso conveniente, se coloca con pies a anchura de hombros, seguido flexiona rodillas ligeramente y se lleva el torso hacia delante desde la cadera, toma la barra con ambas manos de modo que esta quede colgando delante de los pies, después lleva la barra hacia el abdomen por debajo del ombligo y se regresa.

VARIANTES

Realizar en máquina, en banco o con diferentes agarres (supino, amplio, etc.).

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece espalda media y alta, permite un enfoque muscular más aislado y además, mejora la postura.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 2-4 veces por semana.



217

Actividad 86

CONTENIDO

Zancada hacia adelante.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición neutral se realiza un desplante corto hacia adelante, sosteniendo la espalda recta, rodilla delantera flexionada sin que pase la punta del pie y la pierna trasera queda a ras del suelo con pie en punta, después se regresa a posición inicial para cambiar de pierna.

VARIANTES

Realizarlo en máquina o avanzado.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece piernas y glúteos, además, mejora el equilibrio, estabilidad, movilidad y flexibilidad

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 2-4 veces por semana.



219

Actividad 87

CONTENIDO

Sentadilla.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en posición neutral, piernas a lo ancho de los hombros y espalda recta se realiza una sentadilla sencilla, se baja el centro de gravedad lo más que se pueda sin que la espalda vaya hacia adelante y las rodillas no sobrepasen la punta de los pies.

VARIANTES

Realizarlo en máquina, con mancuerna, barra o agregando salto.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece músculos de las piernas y glúteos, incrementa la fuerza funcional e incrementa la movilidad articular.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 2-4 veces por semana.



221

Actividad 88

CONTENIDO

Sentadilla frontal con apoyo de pies.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Se coloca un disco grande o dos pequeños debajo de los talones, seguido se realiza una sentadilla sencilla recordando bajar con la espalda lo más recta posible y las rodillas sin sobrepasar las punta de los pies.

VARIANTES

Realizar en máquina, con mancuerna o barra.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Se potencia el trabajo de cuádriceps, además, facilita la profundidad de la sentadilla y reduce la tensión en cadera y tobillos.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 2-4 veces por semana.



223

Actividad 89

CONTENIDO

Lagartijas.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en el suelo con brazos estirados sostenidos por palmas de las manos y piernas extendidas hacia atrás con puntas como apoyo y la espalda recta, seguido se realiza una lagartija sencilla flexionando los brazos y llevando el pecho al suelo lentamente y subiendo de forma explosiva a la posición inicial.

VARIANTES

Realizarlo con rodilla en piso, o con ejercicios como toque de hombros, torsiones o elevación de pierna.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalecen tren superior, mejoran la estabilidad del core al ser un ejercicio compuesto y funcional, además, incrementan la resistencia muscular.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 2-4 veces por semana.



225

Actividad 90

CONTENIDO

Fondos.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en el piso con piernas flexionadas, pies apoyados en el suelo, brazos estirados con las manos apoyadas y tronco viendo al techo se realizan flexiones de brazos, de modo que los glúteos queden a ras del suelo sin mover las piernas.

VARIANTES

Realizarse apoyado en un banco, en máquina aislada o agregar peso con disco o mancuerna.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece tríceps, pecho y hombros, también trabaja core y músculos estabilizadores.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo de 2-4 veces por semana.



227

CAPÍTULO X

RECUPERACIÓN CONSCIENTE

RECUPERACIÓN CONSCIENTE

La recuperación consciente hace referencia al proceso mediante el cual el organismo se restablece tras una actividad física intensa o un periodo de estrés, con el objetivo de optimizar el rendimiento, prevenir lesiones y favorecer la adaptación positiva. Este proceso incluye la reparación de tejidos, la reposición de energía y la restitución del equilibrio de los sistemas fisiológicos, apoyado en descanso, hidratación, nutrición adecuada, estiramientos, fisioterapia y sueño reparador (Acosta, s.f.).

No solo es esencial para deportistas o estudiantes de educación física, sino también en procesos de rehabilitación, permitiendo la sanación y el retorno a la funcionalidad. A través de estrategias adecuadas se puede al-

canzar un estado de bienestar óptimo (Acosta, s.f.).

De acuerdo con McGuigan (2018), las clases de recuperación, concebidas como entrenamientos de bajo impacto, buscan mejorar la conexión cuerpo-mente e incorporan técnicas como masaje, estiramientos y ejercicios respiratorios para favorecer la postura y el rendimiento físico.

Entre sus beneficios principales destacan: la mejora en la respiración y el crecimiento muscular, el aumento del rendimiento, la prevención de lesiones, el fortalecimiento del bienestar mental y la optimización de la calidad del sueño (La Pochette, 2024).

No obstante, un exceso de recuperación puede generar un fenómeno de desadaptación al entrenamiento, caracterizado por el deterioro del nivel físico. Para evitarlo, se recomienda la recuperación activa, que incluye actividades ligeras como caminar o ejercicios de movilidad, a fin de mantener el estímulo corporal sin llegar a la sobrecarga (Varela, 2022).

Actividad 91

CONTENIDO

Respiración diafragmática.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado acostado en el suelo boca arriba, piernas flexionadas y manos sobre el abdomen, se inhala lenta y profundamente por la nariz y se exhala lentamente por la boca y al mismo tiempo las manos empujan el abdomen hacia la columna.

VARIANTES

Realizarlo sentado, de pie, con conteo, o en movimiento.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora la calidad del sueño, disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial, además reduce el estrés y la ansiedad.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



231

Actividad 92

CONTENIDO

Estiramiento del pecho.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado acostado boca arriba en el suelo, se aprietan suavemente los omóplatos hacia atrás y hacia abajo, seguido se sujetan las manos y se llevan los brazos por encima de la cabeza mientras se inhala lentamente y se bajan controlados al exhalar.

VARIANTES

Realizarlo sentado, de pie o en movimiento.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Reduce dolores de cuello y hombros, además, aumenta la flexibilidad y movilidad del tren superior.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



233

Actividad 93

CONTENIDO

Respirar por la nariz.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en un posición cómoda, se realiza una inhalación profunda y lenta por la nariz para después exhalar rápido por la boca, este procedimiento se repite 5 veces.

VARIANTES

Realizarlo en movimiento.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora el intercambio de oxígeno regulando el ritmo respiratorio.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



235

Actividad 94

CONTENIDO

Trote ligero.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Trotando alrededor de un área se comienzan a poner ejercicios sobre la marcha como subir rodillas, levantar talones, bailarinas, etc., por un lapso corto de tiempo, el trote se mantiene ligero mientras se respira por la nariz.

VARIANTES

Al final de toda la carga, hacer dos *sprints* para regresar al trote ligero.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Favorece la recuperación activa, aumentando la capacidad pulmonar y mejorando la calidad del sueño.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



237

Actividad 95

CONTENIDO

Piernas en moño con rotación.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado sentado en el suelo con piernas cruzadas como si fueran un moño, espalda recta, los brazos irán hacia atrás y hacia adelante, realizando rotaciones de torso sin perder la postura de las piernas ni la postura de la espalda, mantenerla lo más recta posible todo el tiempo.

VARIANTES

Realizarlo con piernas extendidas en V o realizar doble torsión.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora la movilidad de la columna, alivia tensiones en espalda baja y media, además favorece la relajación y respiración consciente.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



239

Actividad 96

CONTENIDO

Brazos de un lado a otro.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Postura similar a la actividad 5, sentado en el suelo con piernas cruzadas como si fueran un moño, espalda recta, los brazos se elevan por encima de la cabeza yendo de un lado a otro de manera lenta y controlada, el torso se mueve acompañando a los brazos al bajar.

VARIANTES

Mantener la postura de un lado por un tiempo determinado realizando respiraciones profundas.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Favorece la movilidad del tronco y columna. además, desbloquea tensiones de cuello y espalda.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



241

Actividad 97

CONTENIDO

Media sentadilla.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en media sentadilla apoyando brazos en las piernas, se mueve tronco de lado a otro, seguido el hombro derecho se mete apuntando al pecho de manera que el tronco rota ligeramente con él, después se regresa a la posición inicial y se cambia al otro hombro.

VARIANTES

Se puede realizar el movimiento de brazos de la actividad 6 y haciendo respiraciones.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Aumenta la movilidad torácica y mejora el equilibrio y la coordinación.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



243

Actividad 98

CONTENIDO

Abrazar piernas acostado.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocado en el suelo acostado boca arriba. pegando espalda y cabeza al suelo, piernas extendidas, una de ellas se flexionará de modo que la rodilla quede sobre el pecho, los brazos la sostendrán abrazándola para un mayor control, se sostiene por un tiempo determinado, baja lentamente y seguido sube la otra.

VARIANTES

Después de sostener la pierna flexionada, llevar la pierna extendida hacia atrás abrazándola también.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Alivia la tensión lumbar, estira glúteos y caderas, además, favorece la respiración profunda.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



245

Actividad 99

CONTENIDO

Compresiones de omoplatos.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Hincado sobre el suelo, con espalda recta y brazos relajados con las palmas viendo hacia el techo se aprietan los omóplatos hacia atrás y hacia abajo, mientras se inhala por la nariz inflando el pecho y se exhala por la boca regresando a la postura inicial.

VARIANTES

Realizarlo sentado, acostado o de pie.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Fortalece la parte media de la espalda, reduce dolores de cuello y hombros, también aumenta la conciencia corporal.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



247

Actividad 100

CONTENIDO

Giro de hombros.

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

De pie, en una posición cómoda, los hombros van hacia adelante y hacia arriba con un movimiento circular y del mismo modo van hacia atrás y hacia abajo.

VARIANTES

Realizarlo sentado o incluso acostado boca arriba.

BENEFICIO PARA LA SALUD

Mejora la movilidad articular del hombro, reduce la tensión acumulada en el cuello y espalda, además de aliviar el estrés.

FRECUENCIA

Se sugiere realizarlo 3-4 veces por semana.



249

Citas y referencias bibliográficas

250

Acosta, A. (s.f.). *Recuperación consciente*.

Adeslas. (2021). *Beneficios del Tai Chi para la salud*.

Aguilar, L. (2020). *Técnicas de meditación y bienestar emocional*.

Aguilar, L., & Musso, R. (2008). *Meditación y conciencia*.

Aranda, C. (2020). *Pilates: alineación postural y conciencia corporal*.

Care of the Young Athlete Patient Education Handouts. (2011, citado en Healthychildren, 2015). *Entrenamiento de fuerza en jóvenes*.

De los Ríos, M. (2022). *Stretching y prevención de lesiones*.

EDUSPORT. (2024). *Stretching dinámico para el deporte*.

ESHE. (2021). *Beneficios del stretching en la salud musculoesquelética*.

Fredericson, M. (2005, citado por Gonzalez, 2024). *Core stability and performance*.

Gadea, R. (s.f.). *Fuerza integral y entrenamiento muscular*.

Gasparico, P. (2023). *Core: estabilidad y funcionalidad del cuerpo*.

González, A. (2022). *Kickboxing y salud mental*.

Gonzalez, L. (2024). *Estudios sobre el core y la estabilidad corporal*.

Herrera, J. (2024). *Tipos de fuerza en el entrenamiento deportivo*.

Kuzma, L. (2023). *Tai Chi como meditación en movimiento*.

La Pochette. (2024). *Beneficios de la recuperación consciente*.

Lan, M. (2020). *Yoga: filosofía y práctica en Occidente*.

López, M. (s.f.). *Beneficios del HIT en salud cardiovascular*.

Martínez, J. (2025). *Historia y evolución del kickboxing*.

McGuigan, M. (2018). *Clases de recuperación y conexión cuerpo-mente*.

National Geographic. (2023). *Meditación y salud integral*.

National Institutes of Health. (2016). *Tai Chi and health benefits*.

Panjabi, M. (1992, citado por Gonzalez, 2024). *Concepto de core en biomecánica*.

Pellegrin (citado en Rosati, 2023). *Pilates como disciplina funcional*.

Prades, D. (2020). *Prevención de lesiones a través del core*.

Pulzo. (2022). *Beneficios del kickboxing*.

Rizzo, F. (2023). *Ejercicio cardiovascular y salud articular*.

Rosati, A. (2023). *Pilates y alineación postural*.

Soto, C., & Ramírez, J. (2017). *Fortalecimiento del core y salud*.

Tagoya, K. (2023). *Historia del kickboxing moderno*.

Universidad Nacional de Colombia. (s.f.). *El yoga y sus estilos*.

UPB. (2020). *Origen y fundamentos del método Pilates*.

Varela, P. (2022). *Recuperación activa y adaptación deportiva*.

Wellhub. (2017). *Beneficios del entrenamiento HIIT*.

Wiener, N. (2009, citado por Aguilar, 2020). *Procesamiento de la información y estilos cognitivos*.

Cuerpo activo, mente plena de Libni Morales Lorenzana,
Daniel Castillo Díaz, Enrique Ricardo Pablo Buendía
Lozada y Aarón Donado Eugenio que se formó y corrigió
por María Belén Sánchez Sánchez. Se terminó el 20 de
octubre del 2025.

Cuerpo activo, mente plena

La acelerada dinámica de la vida contemporánea, marcada por las exigencias laborales, sociales y tecnológicas que llevan a relegar el cuidado de la salud física y mental definen que el bienestar no es un privilegio, sino una necesidad básica para hacer frente a la velocidad propia de las exigencias cotidianas con equilibrio, tranquilidad y fortaleza. El libro se concreta en la necesidad de adoptar prácticas que permitan acceder a un estado de salud integral, bien entendido en la medida en que se relaciona el cuerpo y la mente.

De esta manera, se introducen un conjunto de prácticas como el entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), el fortalecimiento del core, pilates, meditación, respiración consciente, yoga, tai chi, stretching, kickboxing y recuperación consciente, que ofrecen desde sus especificidades beneficios comprobados para el desarrollo de la salud física, emocional y mental. En definitiva, esta obra defiende que estas prácticas, bien asentadas en la evidencia científica, no son modas pasajeras sino herramientas al alcance de todos y que se pueden adaptar a las condiciones y objetivos de cada persona, entendiendo el bienestar como un proceso de autoconocimiento y autocuidado mediante la progresiva incorporación de hábitos de vida saludables en la vida cotidiana.

BUAP

