



Curso online 12 horas

Cómo Fidelizar Clientes desde la Experiencia Humana

Formación para profesionales
del ejercicio físico y el bienestar



Introducción

Pág. 03

Objetivos

Pág. 04

Módulos

Pág. 06

Información

Pág. 11



Introducción



Los centros deportivos son hoy mucho más que espacios de entrenamiento: son lugares de encuentro, motivación y acompañamiento personal. Para muchas personas, el gimnasio forma parte de su rutina, de su bienestar y también de su vida social. En este contexto, los entrenadores, monitores y profesionales del fitness tienen un papel clave en la experiencia que vive el socio en el día a día.

En muchas ocasiones, los usuarios llegan al centro con distintos niveles de motivación, estrés o dificultades personales que influyen directamente en su relación con el ejercicio. Saber cómo conectar con ellos, comprender mejor sus comportamientos y gestionar estas situaciones de forma adecuada puede marcar la diferencia entre un cliente que abandona y un cliente que se mantiene vinculado al centro.

Este programa nace con el objetivo de dotar a los profesionales del fitness de **herramientas psicológicas y relacionales prácticas** para mejorar la comunicación con los usuarios, generar entornos de confianza y acompañar desde su rol profesional, sin entrar en el terreno clínico, pero contribuyendo a una experiencia más positiva y duradera.

Porque un profesional del fitness preparado no solo mejora el rendimiento físico de sus clientes, sino que también construye relaciones de valor, mejora la experiencia en el centro y **contribuye directamente a la fidelización y la retención de socios**.

Objetivos

Facilitar un entorno formativo online donde los monitores, entrenadores y personal de fitness se sientan más preparados y seguros en su **interacción con clientes** en relación con la salud mental, contribuyendo a:

Porque un técnico deportivo preparado no solo mejora el rendimiento físico de sus usuarios, sino que también contribuye al **bienestar emocional**, la **fidelización** y la **retención** tanto de clientes como de trabajadores.



Personalizar más
las experiencias en
los gimnasios



Mejorar la
comunicación
y empatía en sala



Favorecer
fidelización de
clientes y equipos



Elevar el compromiso
y bienestar en
los centros



¿A quién va dirigido?

- ✓ **Monitores y entrenadores personales**
- ✓ **Coordinadores y responsables de centros fitness**
- ✓ **Profesionales del ámbito deportivo interesados en el bienestar integral**

No se requiere formación en psicología. El curso está diseñado en un lenguaje accesible, práctico y orientado a la acción.

Metodología

Módulos online de 60–90 minutos, con lenguaje claro y accesible para la persona trabajadora, centrados en situaciones reales del día a día en un centro de fitness.

Al finalizar, la persona participante contará con herramientas prácticas para aplicar de inmediato y mejorar su desempeño.



Modalidad: online asíncrona (cada participante avanza a su ritmo)



Duración total: 12 horas

Módulos



1 Introducción a la salud mental y su relación con el deporte

1. ¿Qué es la Salud Mental?
2. Factores que influyen en la salud mental. Modelo PEC
3. Cómo se trabaja la Salud Mental desde la actividad física
4. Caso práctico
5. Decálogo
6. Test final unidad 1

2 El deporte y el TDAH

1. ¿Qué es el TDAH?
2. Cómo podemos identificar algunas señales de posible TDAH en sala
3. Cómo trabajar el fitness con personas TDAH:
recompensas, motivación, rutinas
4. Caso práctico
5. Decálogo
6. Test final unidad 2



3 El deporte y un estado anímico bajo *(90 min.)*

1. ¿Qué es la depresión?
2. Cómo identificar un estado anímico bajo: sesgos cognitivos y locus de control
3. ¿Cómo trabajar con el deporte en personas con estado anímico bajo?
Logros, reconocimiento, autonomía
4. Caso práctico
5. Decálogo
6. Test final unidad 3



4 Ansiedad, estrés y fitness

1. Qué es la ansiedad y el estrés: diferencias
2. ¿Cómo identificar una persona estresada o ansiosa en el entorno fitness?
3. Algunas formas de trabajar el estrés y la ansiedad en centros de fitness:
hábitos saludables, rutinas de recarga, presencia
4. Caso práctico
5. Decálogo
6. Test final unidad 4



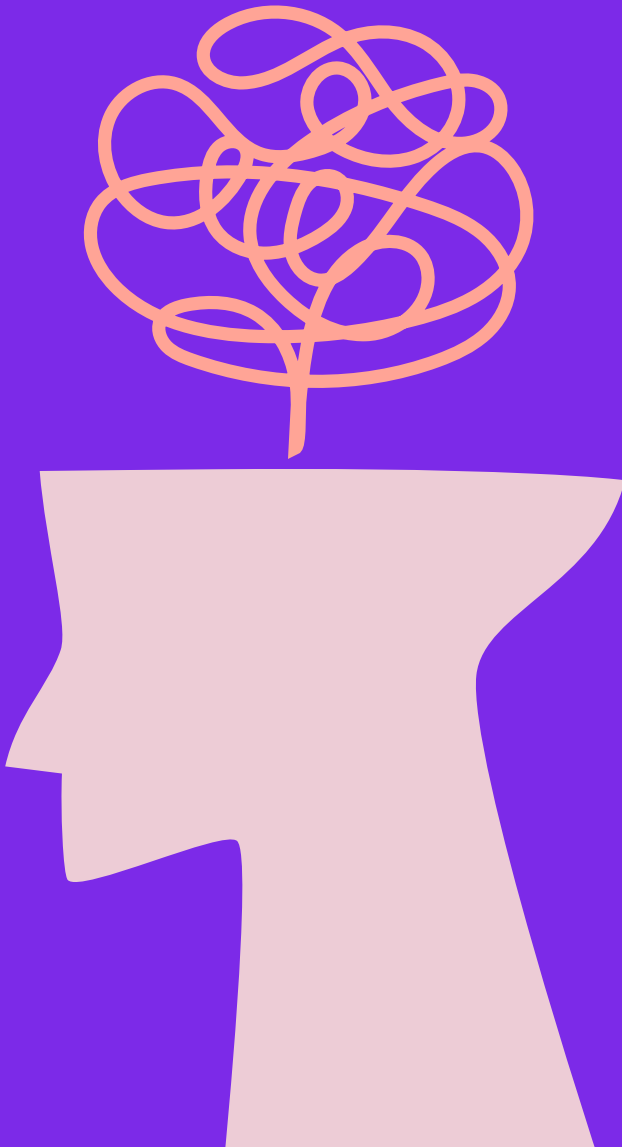
5 Procesos de ruptura o duelo: cómo acompañar desde el gimnasio

1. ¿Qué son estos procesos emocionales de ruptura y duelo?
2. ¿Cómo identificar un proceso de ruptura o duelo en marcha?
Estrategias de afrontamiento y relación con el fitness
3. Trabajo en fitness: canal de afrontamiento y resiliencia
4. Caso práctico
5. Decálogo
6. Test final unidad 5

6 Cierre y gestión de herramientas

1. Qué es, cómo identificar y trabajar cada unidad aprendida
2. Ejercicio final práctico
3. Preguntas y respuestas (recibidas por email)
4. Take aways finales

Imparte



Carolina Martín Decorpas

Psicóloga (UCM), Máster en Psicología General Sanitaria (UNIR), Máster en Educación y eLearning (UOC). Coach Ejecutiva acreditada por la Escuela Europea de Coaching, miembro de ICF y con más de 20 años de experiencia en gestión de personas y formación.



“Estar en primera línea es clave para el bienestar físico y mental de los clientes. Este curso te prepara para ello.”



Precios y modalidades de inscripción

El curso tiene un precio de 119 €. Se ofrece un **15 % de descuento** para inscripciones de grupos a partir de cinco personas, facilitando el acceso a la formación a equipos y organizaciones.

Resultados esperados

Al finalizar la formación, los participantes serán capaces de:

- ✓ **Reconocer señales de alteraciones emocionales en el entorno deportivo**
 - ✓ Responder con empatía, prudencia y profesionalidad
 - ✓ Aplicar estrategias de comunicación y motivación adaptadas
- ✓ **Crear experiencias fitness más humanas, personalizadas y seguras**

mas⁺

CONTACTA

info@masenweb.com
masenweb.com

