



SUPERNOTA

Nombre de la Alumna:

Ingrid Renata López Fino

Nombre del tema: *Enseñarle algo nuevo a alguien*

Parcial: *II*

Nombre de la Materia: *Taller del emprendedor*

Nombre del profesor: *Mtro. Eduardo Genner Escalante Cruz*

Nombre de la Licenciatura: *Medicina Humana*

Cuatrimestre-Semestre

Enseñarle algo nuevo a alguien

Para esta actividad decidí enseñarle a una de mis mejores amigas, Dolores (Loli), a hacer mi rutina de ejercicios de pierna en el gimnasio, ella nunca había estado en un gimnasio anteriormente, y yo, ya llevo varios meses en esto, por ello, yo creo que ya he aprendido la técnica de algunos ejercicios, la manera en que estos pueden servir para cada grupo muscular, también el orden que se debe de llevar en la rutina, en fin, para llevar a cabo una buena rutina de ejercicio, es indispensable saber todo esto, porque de otra forma podrían pasar situaciones indeseadas como el lesionarse; Al yo enseñarle a Loli sobre esto, pude ver que ella podía realizar algunos ejercicios muy fácilmente, pero otros se le complicaban mucho más, pero para ello, le puse un peso ligero y que ella pudiera soportar, pero que le costara un poquito de manera en que el musculo trabaje, para que ella pudiera realizarlos de una manera efectiva y con una buena técnica. Al llevar a cabo esto, me percaté que Loli confiaba en mí, me hacía preguntas, se interesaba en lo que estábamos realizando y se veía motivada a poder realizar los ejercicios muy bien, también me di cuenta que seguía todas las indicaciones que yo le daba de una forma adecuada. En ese momento me di cuenta de que realizar mi rutina de ejercicios con una persona con la cual te llevas muy bien puede llegar a ser muy divertido, me sentí feliz de realizar esto porque son dos cosas que me gustan hacer, el hacer ejercicio y pasar tiempo con mi amiga.

En conclusión, todos tenemos cosas que nos hacen felices y ver que podemos compartir y enseñarle estas cosas a personas que queremos y apreciamos son momentos únicos en la vida, y me pude dar cuenta que existen cosas que nos gustan y en lo que somos buenos, es importante y muy bonito poder compartir nuestros conocimientos con los demás.