

Manifiesto de Buenas Prácticas Éticas y Profesionales en Estudios de Pilates

Una guía para construir espacios seguros,
inclusivos y sostenibles en el mundo del
movimiento consciente

Versión 1.0 — Junio 2025

Fecha de creación: 10 de junio de 2025



1. Introducción y Objetivo del Manifiesto

Importancia de la Ética en Pilates

Aspectos Anatómicos y Profesionales

Aspectos Legales y Normativos

Formación Continua

Checklist de Acciones Prácticas para Instructores y Dueños de Estudios de Pilates

2. Educación Continua y Responsabilidad Compartida

Compromisos para Instructores

Compromisos para Dueños de Estudios

Checklist Práctico de Formación Continua

Educación Continua y Responsabilidad Compartida

3. Inclusión y Trato Respetuoso hacia Poblaciones Especiales

Principios de Inclusión

Estrategias para Estudios

Inclusión de Género

Recomendaciones Éticas Adicionales

4. Manejo Ético del Error y Retroalimentación Constructiva

Reconocer el error sin culpa ni vergüenza

Principios para una retroalimentación constructiva

Errores Éticos

Checklist de Buenas Prácticas

Cuadro Diferenciado de Tipos de Errores en Pilates

Protocolo para Registrar Errores

5. Políticas Internas y Protocolos de Atención al Cliente

¿Por qué son importantes las políticas internas?

Áreas Clave donde deben existir políticas claras

Uso del Celular y Privacidad

6. Cultura Laboral y Liderazgo Ético en Estudios de Pilates

¿Qué es una cultura laboral ética?

Pilares de un liderazgo ético en Pilates

Señales de una cultura tóxica

Recomendaciones concretas para estudios

Checklist de Cultura Ética Interna

7. Casos que No Deben Repetirse: Aprender desde el Conflicto

¿Por qué hablar de estos casos?

Ejemplos reales de malas prácticas (anónimos recopilados a través de los años)

¿Qué podemos aprender?

¿Cómo actuar cuando ocurre algo grave?

Epílogo: Pilates como Espacio de Integridad, Comunidad y Futuro

Reseña Profesional: Joseal

¿Quieres aprender más conmigo?

Este proyecto se mantiene con movimiento, amor... y tus views

1. Introducción y Objetivo del Manifiesto

En el mundo del Pilates, la ética y la profesionalidad son pilares fundamentales para crear un ambiente seguro, inclusivo y de alta calidad. El objetivo de este manifiesto es proporcionar una guía clara y práctica para que instructores y dueños de estudios de Pilates adopten las mejores prácticas, asegurando que todos los clientes se sientan valorados y respetados.

Importancia de la Ética en Pilates

La ética en Pilates no solo se trata de ofrecer un servicio de calidad, sino también de garantizar que cada persona, independientemente de sus capacidades o condiciones, sea tratada con respeto y dignidad. Es crucial que los estudios de Pilates adopten una cultura de inclusión, donde cada cliente se sienta bienvenido y seguro.

Aspectos Anatómicos y Profesionales

El conocimiento anatómico es fundamental para adaptar los ejercicios a las necesidades individuales de cada cliente. Los instructores deben estar capacitados para trabajar con diferentes poblaciones, incluyendo aquellas con necesidades especiales. La formación continua es clave para asegurar que los instructores puedan ofrecer un servicio seguro y efectivo.

Aspectos Legales y Normativos

Es fundamental que los estudios de Pilates cumplan con las leyes de no discriminación y ofrezcan igualdad de oportunidades a todos los clientes. Implementar políticas claras de inclusión y respeto no solo protege a los clientes, sino que también protege la reputación y la integridad del estudio.

Formación Continua

La formación continua es esencial para que los instructores de Pilates se mantengan actualizados y puedan ofrecer un servicio de calidad. Esto incluye diplomados, cursos académicos y certificaciones. Sin embargo, también es importante reconocer que no todos los instructores pueden costear formaciones formales. Por ello, es fundamental fomentar la investigación personal, el acceso a recursos gratuitos y el intercambio de conocimientos dentro de la comunidad de Pilates.

Checklist de Acciones Prácticas para Instructores y Dueños de Estudios de Pilates

- Instructores:

1. Participar en un curso de actualización al menos una vez al año.
2. Leer artículos o libros sobre Pilates y anatomía cada mes.
3. Asistir a seminarios o talleres gratuitos en línea.
4. Unirse a grupos o foros de discusión con otros instructores para compartir experiencias.
5. Practicar regularmente Pilates para mejorar sus propias habilidades.

- Dueños de Estudios:

1. Organizar talleres de formación continua para sus instructores.
2. Proveer acceso a materiales educativos en el estudio.
3. Invitar a expertos para dar charlas o talleres en el estudio.
4. Crear un pequeño fondo para ayudar a los instructores a costear formaciones.
5. Mantenerse informado sobre las leyes de no discriminación y asegurarse de que el estudio las cumpla.
6. Fomentar un ambiente de respeto e inclusión entre el personal y los clientes.

2. Educación Continua y Responsabilidad Compartida

La práctica profesional del Pilates requiere algo más que dominio técnico: exige una actitud constante de aprendizaje. Por ello, tanto los instructores como los dueños de estudios tienen la responsabilidad compartida de promover y sostener la educación continua como una columna vertebral de la calidad del servicio.

¿Por qué es necesaria la formación continua?

- Porque el conocimiento en anatomía, neurociencia, pedagogía y movimiento humano evoluciona constantemente.
- Porque trabajar con cuerpos reales, diversos y cambiantes implica adaptabilidad consciente, no repetición mecánica.
- Porque el Pilates es una disciplina con múltiples enfoques metodológicos, y es importante entender sus fundamentos para poder elegir y no improvisar.

Compromisos para Instructores

Los instructores éticos no se conforman con lo aprendido en una certificación inicial. Su práctica se enriquece con:

- Cursos complementarios (presenciales u online).
- Lectura sistemática de libros, artículos y estudios científicos.

- Entrenamiento personal regular, porque enseñar requiere sentir.
- Comunicación con colegas para compartir dudas, soluciones y perspectivas.
- Capacitación en áreas complementarias como biomecánica, respiración, trauma, neuroplasticidad, pedagogía o género.

Compromisos para Dueños de Estudios

Un estudio ético no solo da clases: forma, guía y eleva a su equipo. Aunque no todos los estudios pueden costear grandes inversiones, sí pueden comprometerse con acciones como:

- Organizar espacios de aprendizaje interno, como reuniones semanales, "micro talleres" o análisis de casos.
- Facilitar acceso a materiales (libros, fichas, videos, PDFs) y bibliografía especializada.
- Reconocer el aprendizaje como mérito en oportunidades de crecimiento dentro del estudio.
- Derivar a expertos externos si el equipo aún no tiene herramientas suficientes para ciertos temas.
- Invitar a cuestionar y desaprender, creando espacios donde se valora la reflexión crítica.

Checklist Práctico de Formación Continua

Rol	Acción Práctica	Frecuencia Sugerida
Instructor	Participar en al menos 1 curso por año	Anual
Instructor	Leer y comentar un libro/ artículo sobre movimiento	Mensual
Instructor	Entrenar su propio cuerpo con intención	Semanal
Instructor	Hacer preguntas técnicas a colegas	Constante
Estudio	Organizar 1 espacio formativo para el equipo	Mensual
Estudio	Registrar avances y necesidades del equipo	Trimestral
Estudio	Promover ética de aprendizaje continuo	Permanente

Educación Continua y Responsabilidad Compartida

La práctica profesional del Pilates requiere algo más que dominio técnico: exige una actitud constante de aprendizaje. Por ello, tanto los instructores como los dueños de estudios tienen la responsabilidad compartida de promover y sostener la educación continua como una columna vertebral de la calidad del servicio.

¿Por qué es necesaria la formación continua?

Recomendaciones Éticas Finales

- No desacreditar al instructor que aún no sabe, sino ofrecerle herramientas para aprender.
- No exigir perfección, sino compromiso de mejora real.
- No usar el conocimiento como arma, sino como puente hacia la excelencia colectiva.

3. Inclusión y Trato Respetuoso hacia Poblaciones Especiales

La inclusión en un estudio de Pilates no solo es un valor ético, sino también una práctica que enriquece la comunidad. Aunque no todos los estudios puedan tener la capacidad inicial para atender a personas con necesidades especiales, es fundamental estar abiertos a la inclusión.

Principios de Inclusión

- Respeto y dignidad: cada persona debe ser tratada con el máximo respeto, independientemente de sus capacidades.
- Empatía y paciencia: los instructores deben ser empáticos y adaptar las clases a las necesidades individuales.

Estrategias para Estudios

- Evaluación de Capacidades: si un estudio no cuenta con la formación inicial, puede comenzar con una evaluación de sus capacidades actuales y buscar formación específica.
- Consultas con Especialistas: invitar a especialistas para dar talleres o asesorías sobre cómo atender a alumnos con necesidades especiales.
- Formación e Investigación: los instructores pueden investigar las patologías y contraindicaciones de sus alumnos, y trabajar de la mano con ellos para ofrecer un servicio seguro y efectivo.

Inclusión de Género

- Lenguaje Inclusivo: usar un lenguaje que respete la identidad de género de cada persona, preguntando sus pronombres preferidos y respetándolos.
- Ambiente Seguro: fomentar un ambiente donde todos los alumnos, sin importar su identidad de género, se sientan cómodos y respetados.

Recomendaciones Éticas Adicionales

- No “detener la clase” para excluir a una persona por su condición física.
- No poner en evidencia las limitaciones de alguien sin haber tenido una conversación privada y respetuosa.
- No asumir que alguien “no puede” sin antes haber intentado adaptar, preguntar o escuchar su historia.

La inclusión comienza preguntando con respeto y escuchando con humildad.

4. Manejo Ético del Error y Retroalimentación Constructiva

En el mundo del Pilates —como en cualquier disciplina humana— el error es parte del proceso. Tanto instructores como alumnos pueden equivocarse. Lo esencial no es evitar el error a toda costa, sino aprender a gestionarlo con ética, humildad y responsabilidad.

Reconocer el error sin culpa ni vergüenza

Los errores no son fracasos morales. Son oportunidades para crecer. Pero para que eso ocurra, se necesita un entorno donde el error no se castigue con burla, indiferencia o desdén.

“Un estudio de Pilates ético es un espacio donde se puede fallar con dignidad y aprender con alegría.”

Principios para una retroalimentación constructiva

1. Oportuna: el feedback debe darse en el momento adecuado, sin interrumpir innecesariamente el flujo de la clase.
2. Específica: decir “corrige tu postura” no es suficiente. Mejor: “revisa tu alineación de pelvis al exhalar en este ejercicio”.
3. Respetuosa: el tono y las palabras importan tanto como el contenido. Evita expresiones despectivas o comparaciones con otros alumnos.

4. Bidireccional: así como el instructor retroalimenta, también debe estar abierto a recibir feedback de los alumnos o colegas.

Errores Éticos

- Usar lenguaje discriminatorio.
- Corregir con contacto físico sin consentimiento.
- Burlarse de un cuerpo o de su desempeño.
- Desacreditar a un colega o a una clienta frente al grupo.

Checklist de Buenas Prácticas

- Me entreno para dar feedback con empatía.
- Estoy abierto a recibir retroalimentación sin tomarla como ataque.
- Reconozco mis errores frente a los alumnos cuando es necesario.
- Si alguien comete un error ético, busco intervenir de forma constructiva y privada.
- Propongo soluciones, no solo críticas.
- Promuevo un ambiente donde está bien aprender a prueba y error.

Cuadro Diferenciado de Tipos de Errores en Pilates

Tipo de Error	Descripción	Ejemplo	Manejo Sugerido
Técnico	Relacionado con la ejecución incorrecta.	Lordosis en elevación de pierna.	Corregir con claridad.
Didáctico	Falta de explicación del propósito.	Ejercicio avanzado sin progresión.	Reforzar pedagogía.
De comunicación	Fallo en la forma de dar	Sarcasmo.	Ajustar estilo.
De omisión	No detectar necesidades	Alumno con hernia sin adaptación.	Revisión de ficha médica.
Ético leve	Comentario inapropiado no	Broma incómoda.	Reconocer, disculparse.
Ético grave	Discriminación, contacto no	Ridiculizar a un alumno.	Activar protocolo ético.

Protocolo para Registrar Errores

1. Identificar el error: ¿qué ocurrió?, ¿quién lo reporta?
2. Clasificar el error y su impacto.
3. Reflexión del instructor/a.
4. Plan de acción y seguimiento.
5. Cierre del caso con archivo confidencial.

Formato para Dar Feedback

Nombre de quien da el feedback:

Nombre de quien recibe el feedback:

Fecha:

Contexto del feedback:

Lo que se hizo bien:

Área de mejora:

Sugerencia concreta:

Espacio para respuesta:

Cierre con intención constructiva:

Firma:

5. Políticas Internas y Protocolos de Atención al Cliente

Un estudio de Pilates ético y profesional no solo ofrece clases, sino que establece reglas claras, procesos consistentes y protocolos humanos para garantizar un ambiente seguro, funcional y justo para todos.

Las políticas internas no son castigos, son acuerdos de convivencia. Y los protocolos no son burocracia: son estructuras que cuidan a las personas cuando las emociones, el estrés o los errores entran en juego.

¿Por qué son importantes las políticas internas?

- Evitan favoritismos y decisiones arbitrarias.
- Protegen tanto a los clientes como a los instructores.
- Facilitan una experiencia de servicio consistente.
- Refuerzan la identidad y los valores del estudio.
- Previenen conflictos antes de que se conviertan en problemas.

Áreas Clave donde deben existir políticas claras

1. Admisión de clientes
2. Fichas médicas y entrevistas iniciales
3. Horarios, cancelaciones y reposiciones
4. Privacidad y consentimiento informado
5. Protocolo ante quejas o inconformidades
6. Límites de convivencia y respeto

Ejemplo de cláusula para reglamento:

“En este estudio creemos en el poder del movimiento para transformar vidas. Por eso, todas las personas —instructores y clientes— se comprometen a construir juntos un ambiente respetuoso, libre de juicio y abierto al aprendizaje. El incumplimiento reiterado de esta política puede dar lugar a una pausa o suspensión del servicio.”

Plantilla de Reglamento Interno para Studios de Pilates

[Nombre del Estudio de Pilates]

Versión editable. Adapta según las características y valores de tu espacio.

1. FILOSOFÍA DEL ESTUDIO

En [Nombre del Estudio], creemos que el movimiento consciente transforma vidas. Nos comprometemos a ofrecer clases de Pilates con ética, profesionalismo, empatía y respeto por la diversidad de cuerpos, historias y condiciones.

2. NORMAS GENERALES DE CONVIVENCIA

- Tratar con respeto a todo el equipo, instructores, clientes y visitantes.
- Evitar lenguaje ofensivo, sexista, discriminatorio o burlas hacia otros cuerpos.
- Se prohíbe el uso del celular de forma disruptiva durante la clase (ver punto 6).
- Mantener el orden y limpieza del espacio antes, durante y después de clase.
- Cuidar el equipo como si fuera propio. Reportar cualquier daño.

3. POLÍTICA DE ADMISIONES Y SEGURIDAD

- Toda persona que ingrese como alumno deberá completar una ficha médica y entrevista inicial.
- El estudio se reserva el derecho de adaptar, derivar o no aceptar alumnos cuya condición requiera atención médica especializada.
- No se realizarán correcciones físicas sin consentimiento verbal o escrito del alumno.

4. HORARIOS, CANCELACIONES Y REPOSICIONES

- Las clases se reservan con anticipación vía [sistema/plataforma/WhatsApp].
- Las cancelaciones deben hacerse con al menos **12 horas de anticipación** para no perder la clase.
- Las clases no tomadas ni justificadas se pierden.
- Si el instructor cancela, se repondrá sin costo en una fecha acordada.
- Llegar con 5 minutos de anticipación. Después de 10 minutos, no se permite ingresar.

5. PROTOCOLO ANTE QUEJAS O SITUACIONES INCÓMODAS

- Puedes expresar cualquier situación incómoda escribiendo a: [correo o número confidencial].
- Todas las quejas serán revisadas con seriedad y confidencialidad.

@pilates.joseal (Pilates Insider)

- Se establecerá un diálogo respetuoso entre las partes involucradas.
- El estudio tomará acciones si se comprueba una conducta inadecuada.

6. IMAGEN, PRIVACIDAD Y USO DEL CELULAR

- El uso del celular está permitido **bajo tu propia responsabilidad**, siempre que:
 - Se configure antes de iniciar la clase (modo avión, sin sonido).
 - Solo se use para capturar tu propia práctica.
 - No se grabe ni fotografíe a otras personas sin su consentimiento explícito.
- En el caso de instructores o staff:
 - Toda grabación con fines de marketing requiere consentimiento informado firmado.
 - Si no hay autorización, solo se pueden grabar imágenes **no identificables**, como:
 - Pies en el Reformer
 - Movimiento de resortes
 - Planos detalle que no muestren rostros

7. SUSENSIONES Y BAJAS

- El incumplimiento reiterado de las normas puede derivar en:
 - Llamado de atención formal
 - Suspensión temporal
 - Cancelación del servicio sin reembolso en casos graves

8. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

Con mi inscripción y participación en este estudio, confirmo que he leído, comprendido y acepto las normas arriba descritas.

Nombre completo del alumno/a:

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / 20__

Puedes bajarla en formato editable aquí: <https://pilates-insider.com/plantilla-reglamento/>

Uso del Celular y Privacidad

- El uso del celular durante clase está permitido bajo tu propia responsabilidad, siempre que:
 - Esté configurado y preparado antes de iniciar la secuencia.
 - Se use solo para capturar tu propia práctica.
 - No se grabe ni fotografíe a nadie más sin su consentimiento.
- **Para el staff e instructores:**
 - Toda grabación con fines de marketing requiere consentimiento informado y firmado.
 - Sin autorización, solo se permite filmar planos sin rostros o detalles identificables (ej. pies, resortes, planos generales).

Este reglamento es un documento vivo. Se recomienda revisarlo cada 6 meses y actualizarlo según las necesidades reales del estudio y su comunidad.

6. Cultura Laboral y Liderazgo Ético en Estudios de Pilates

Un estudio de Pilates no es solo un espacio de movimiento físico: es también una comunidad humana. Y como tal, necesita una cultura laboral saludable, inclusiva y coherente con los valores que predica hacia los clientes.

Este punto aborda cómo cultivar relaciones de trabajo éticas, liderazgos responsables, y entornos donde el respeto, la comunicación y el cuidado mutuo sean más que un eslogan.

¿Qué es una cultura laboral ética?

Es el conjunto de comportamientos, actitudes y normas no escritas que:

- Determinan cómo se comunican los instructores entre sí.
- Establecen cómo se toman decisiones administrativas.
- Influyen en cómo se resuelven conflictos internos.
- Reflejan si se valora o no el trabajo de cada persona.

Pilares de un liderazgo ético en Pilates

1. Coherencia entre lo que se enseña y lo que se practica
2. Justicia y equidad en el trato
3. Comunicación abierta, directa y sin microviolencias
4. Cuidado emocional y contención grupal

Señales de una cultura tóxica

- Turnos o beneficios otorgados con base en afinidades personales
- Instructores que se sienten reemplazables, ignorados o desinformados
- Liderazgos que no dan el ejemplo ético que exigen
- Clima de miedo a hablar, miedo a perder el lugar, o a ser criticado si uno propone algo distinto
- Invisibilización del trabajo bien hecho o del esfuerzo continuo

Recomendaciones concretas para estudios

- Establecer códigos de convivencia laboral
- Promover espacios de diálogo y retroalimentación mutua entre instructores y dirección
- Reconocer públicamente los logros del equipo

- Tener claridad en las condiciones laborales: honorarios, roles, derechos y límites
- Prevenir sobreexplotación del staff
- Revisar y cuestionar prácticas de “competencia interna” entre instructores
- Ofrecer formación y mentoría como parte del crecimiento laboral

Checklist de Cultura Ética Interna

- ¿Tu equipo se siente escuchado y valorado?
- ¿Todos saben qué se espera de ellos y qué pueden esperar del estudio?
- ¿Existen protocolos para resolver conflictos?
- ¿Los logros individuales y colectivos se celebran?
- ¿Los errores se abordan con respeto y no con castigo?
- ¿El liderazgo actúa con el ejemplo que espera del resto?

“El Pilates trabaja desde el centro. Un estudio también debería hacerlo.”

7. Casos que No Deben Repetirse: Aprender desde el Conflicto

Este manifiesto no es solo una carta de buenas intenciones. También nace como respuesta a situaciones reales que han puesto en evidencia la urgencia de profesionalizar, sensibilizar y dignificar el entorno laboral y educativo del Pilates.

Este punto es una reflexión colectiva desde la experiencia. No se trata de exponer nombres, sino de iluminar errores sistémicos para que no vuelvan a ocurrir.

¿Por qué hablar de estos casos?

- Porque la ética no se prueba en el ideal, sino en la crisis.
- Porque muchas injusticias se perpetúan por miedo, silencio o normalización.
- Porque compartir lo que salió mal es un acto de responsabilidad colectiva.
- Porque cada error grave no enfrentado se convierte en cultura permitida.

Ejemplos reales de malas prácticas (anónimos recopilados a través de los años)

Caso: La sustitución silenciosa

Una instructora fue reemplazada en su horario habitual sin previo aviso, tras meses de esfuerzo y buenos resultados.

Lección ética: Los cambios administrativos deben comunicarse con verdad, respeto y oportunidad.

Caso: Las historias robadas

Una instructora creó una campaña en redes para atraer a poblaciones especiales. Tiempo después, su idea fue replicada por el estudio sin darle crédito ni participación.

Lección ética: Las ideas también tienen autoría. Reconocer, invitar y dar crédito fortalece la comunidad.

Caso: La alumna "no apta"

Una mujer con una discapacidad leve fue detenida públicamente en mitad de una clase por un instructor que no sabía cómo trabajar con ella. Le dijo "no eres apta para esto" frente a todos.

Lección ética: Si no sabes trabajar con alguien, infórmate, pide ayuda o deriva... pero nunca humilles.

¿Qué podemos aprender?

- Que los errores graves también pueden ser semillas de transformación si se enfrentan con humildad.
- Que el cuidado vale más que la técnica perfecta.
- Que a veces enseñar Pilates es también enseñar otra forma de habitar la humanidad.

¿Cómo actuar cuando ocurre algo grave?

1. No minimices. Escucha primero con apertura.
2. Si te equivocaste, discúlpate sin justificaciones.
3. Si lo viviste, tu incomodidad es válida.
4. Si lo observaste, tienes la responsabilidad de intervenir o reportar.
5. Si diriges un estudio, actúa con celeridad, claridad y justicia restaurativa.

"Recordar lo que duele no es revanchismo, es prevención con compasión."

Epílogo: Pilates como Espacio de Integridad, Comunidad y Futuro

Este manifiesto no se escribe desde el pedestal de quien lo sabe todo, sino desde la experiencia viva de un cuerpo que ha transitado el movimiento como necesidad, como arte, como trabajo y como herramienta para acompañar a otros.

Pilates no es la solución mágica a todos los males, pero sí puede ser — cuando se ofrece con ética, cuidado y conciencia— una parte esencial en el complejo sistema que llamamos salud. Como cualquier disciplina del movimiento, no sustituye al psicólogo, al médico o al terapeuta, pero sí puede ser un puente hacia el equilibrio, la autoescucha y la autonomía. Porque moverse bien, con guía y en un espacio seguro, también es una forma de sanar.

En lo personal, Pilates me ha dado múltiples vidas. Me ayudó a transformar mi cuerpo cuando la danza profesional parecía imposible por haber empezado “tarde”. Me dio los recursos para mantener mis estudios, para pagar formaciones como Redcord, para crecer profesionalmente. Me dio alimento, comunidad y propósito. Me enseñó que no solo se enseña técnica: se acompaña transformación.

Este manifiesto no nace del enojo, sino del agradecimiento. De una convicción profunda: el conocimiento es para compartirse. Y así como otros me enseñaron, hoy deseo dejar por escrito lo que he aprendido con los años, los aciertos y los errores.

Sueño con una industria:

- Ética, donde el respeto sea un valor más alto que la estética.
- Profesional, donde el conocimiento se valore más que el carisma.
- Sustentable, donde un instructor pueda vivir dignamente de su vocación.
- Crítica, donde se cuestione el dogma y se abrace el método científico.
- Inclusiva, donde cada cuerpo tenga lugar, y cada voz sea escuchada.
- Académica, donde haya bases que reconozcan y validen esta carrera a nivel nacional o latinoamericano.
- Evolutiva, donde Pilates se convierta en proveedor de salud funcional para adultos, adultos maduros y mayores.

Quiero un mundo donde enseñar Pilates no sea un trabajo temporal, sino una carrera legítima, digna y reconocida, que acompañe a las personas en su camino hacia la longevidad, el autocuidado y la conexión consigo mismas.

“Pilates trabaja desde el centro. Este manifiesto también.”

— Joseal

Reseña Profesional: Joseal



Joseal es un instructor de Pilates apasionado por el movimiento, con una trayectoria que fusiona danza, ciencia del movimiento y emprendimiento.

Lleva más de 23 años formando cuerpos y conciencias a través del Pilates, con formación en escuelas reconocidas como Stott Pilates de Merrithew, el enfoque Clásico, y la certificación internacional de la PMA (Pilates Method Alliance). También cuenta con certificación avanzada en Redcord Active y Neurac, especializándose en activación neuromuscular aplicada tanto en contextos terapéuticos como en estudios de alto rendimiento.

Ha colaborado impartiendo técnicas de Pilates y activación neuromuscular en centros deportivos, clínicas, entornos de bienestar y redes educativas. Su experiencia integra lo técnico, lo pedagógico y lo humano para promover una salud funcional real y sostenible.

Además de su labor como instructor, Joseal es creador de contenido especializado en Pilates y movimiento consciente, compartiendo conocimiento en formatos accesibles a través de distintas plataformas:

@pilates.joseal (Pilates Insider)

Podcast: Pilates Insider

- Apple Podcasts: <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/pilates-insider-con-joseal-pantoja/id1799575264>
- Spotify: <https://open.spotify.com/show/5CbBIHTwIBJIWHjjT7Feo9>
- YouTube Playlist del podcast: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLdl5cNUuUFQB4jCc3ZlvucbJJx0d14pN0>

Canal principal de YouTube:

- <https://www.youtube.com/@josealpilates>

Instagram:

- <https://www.instagram.com/pilates.joseal>
- <https://www.instagram.com/josealpantoja>
- <https://www.instagram.com/joseal.neurac>

Sitio web oficial:

- <https://pilates-insider.com>

Comprometido con la ética, la educación continua y la empatía, Joseal trabaja por consolidar el Pilates como una carrera profesional respetada, inclusiva y académicamente sólida para las nuevas generaciones de instructores.

¿Quieres aprender más conmigo?

Si te gustó este manifiesto y quieres llevar tu práctica (o enseñanza) de Pilates a otro nivel, puedes explorar mis cursos, talleres y programas profesionales en:

👉 <https://pilates-insider.com/cursos>

Desde formación en Reformer, hasta activación neuromuscular, anatomía aplicada o cómo programar clases como un verdadero insider, hay algo para cada etapa de tu camino.

Este proyecto se mantiene con movimiento, amor... y tus views

Todo el contenido que genero —en YouTube, Instagram y Spotify— es gratuito, y así seguirá siendo. Porque creo firmemente en compartir el conocimiento sin ponerle candado. Pero si te nace apoyar este proyecto para que siga rodando (y para pagar el café del editor o las licencias de música libre), puedes hacerlo con una donación voluntaria.

Sí, como quien invita un café a quien le ayudó a entender su pelvis neutral ☕ 😊

Puedes apoyar con lo que gustes, sin presión. Aquí algunas ideas:

💰 A través de PayPal:

👉 Opción libre: <http://paypal.me/ballettips/>

Opción	¿Qué simboliza?	link
\$50 MXN	Un espresso bien cargado ☕ para seguir editando.	http://paypal.me/ballettips/50
\$150 MXN	Un brunch post-clase para el alma y el algoritmo 🧠 📱	http://paypal.me/ballettips/150
\$300+ MXN	Un '¡gracias!' en forma de upgrade creativo: cámara, software, o más horas para producir contenido pro 🎬	http://paypal.me/ballettips/300

Todo suma. Todo ayuda. Todo se agradece profundamente.

Gracias por leer, por compartir y por moverte desde el centro.

Nos vemos en clase, en los videos, en las historias...

o en donde haya una buena excusa para mover el cuerpo con intención.

– Joseal

Este manifiesto está vivo, si crees y quieres aportar a mejorarlo podemos hacerlo, recuerda que me puedes contactar vía Instagram @pilates.joseal

