

Inicia Tu Carrera Como Entrenador Personal



ISSA

INTERNATIONAL
SPORTS SCIENCES
ASSOCIATION

Tabla de Contenido

¿Cuánto Ganan los Entrenadores Personales?	3
• Salarios de entrenadores personales	4
• ¿Cuánto ganan los entrenadores basados en su ubicación?	5
• ¿Cuál es tu salario como entrenador personal en un gimnasio?	5
• Maximizando tu ingreso como entrenador personal certificado	6
• ¿Cuánto dinero ganan los entrenadores personales como entrenadores en línea?	7
• Educación avanzada de beneficios para entrenadores personales	7
¿Cuánto Tiempo Tarda para Convertirse en un Entrenador Personal?	9
• ¿Entrenamiento Personal - Esta Carrera es Adecuada para Ti?	10
• ¿Cómo Convertirse en un Entrenador Personal Certificado?	11
• ¿Cómo Elegir Cursos de Entrenador Personal?	11
• ¿Qué Tipos de Certificaciones Necesitas para Ser un Entrenador Personal?	12
• Razones para Convertirse en un Entrenador Personal Certificado	12
• Educación Continua y Especializaciones	13
• Entonces... ¿Cuánto Tiempo se Tarda para Convertirse en Entrenador Personal?	14
5 Pasos Simples para Convertirte en Entrenador Personal	16
• ¿Cómo saber si el Ser Entrenador Personal es la Carrera Correcta para Ti?	17
• Necesitas Tener una Pasión por lo Físico, pero No Necesariamente un Cuerpo Escultural	17
• Tu Deberás ser una Persona Sociable	17
• Tu Probablemente No Trabajaras de 9am-a-5pm	17
• Los Pasos para Convertirse en Entrenador Personal Toman Tiempo	18
• Los Pasos Importantes para Convertirte en Entrenador Personal	18
• ¿Listo para dar el Salto?	20

¿Cuánto Ganan los Entrenadores Personales?



Siempre hay alguien que quiere ponerse en forma y vivir un estilo de vida más saludable, y tú has decidido crear una carrera profesional mientras los ayudas a obtener lo que ellos quieren. Y lo que tú normalmente quieres—aparte de tener la satisfacción de lograr un impacto positivo en alguien—es poder ganar todo el dinero que puedas trabajando como un entrenador personal certificado.

Hay una forma de lograrlo.

Como la propia aptitud física, se comienza con establecer una meta. Ya que sepas lo que quieres lograr en tu carrera, puedes seguir el camino que tú consideres mejor para llegar ahí. Y entrenadores personales certificados verdaderamente tienen opciones cuando se trata de carreras profesionales.

Salarios de entrenadores personales

De acuerdo con la [Oficina de estadísticas laborales. \(Bureau of Labor Statistics\)](#), el salario promedio anual de un entrenador profesional en el 2022 fue de \$45,380 dólares, lo que significa que la mitad ganó más de esa cantidad y la otra mitad ganó menos. El 10 por ciento de esos entrenadores personales ganó menos de \$23,920, mientras que el 10 por ciento más alto ganó más de \$80,330.

La mitad de los trabajos (50 por ciento) fueron en centros físicos, pero no todos los trabajos de la industria física se encuentran en gimnasios. Organizaciones cívicas y sociales, trabajadores de cuenta propia, servicios educativos, y el gobierno fueron otros métodos de trabajo.

Es muy común que los nuevos entrenadores personales certificados trabajen en gimnasios o clubes de salud al comienzo de sus carreras para ganar experiencia y construir relaciones con clientela antes de considerar lanzarse de forma independiente. El gimnasio típico reconocido a nivel nacional tiene personal o entrenadores personales certificados que ganan un porcentaje de lo que paga el cliente por una sesión de entrenamiento.

La mayoría de los gimnasios cobran alrededor de \$50 por sesión, y el entrenador personal certificado puede recibir entre \$6 y \$25 por sesión. Normalmente, una sesión puede durar entre 30 minutos y una hora.

Algunos gimnasios piden a sus entrenadores que consigan sus propios clientes, mientras que otros tienen personal de venta que registra y asigna clientes. Entrenadores personales que pueden conseguir sus propios clientes usualmente reciben una comisión por cada persona nueva que registran.

También existen bonos por alcanzar las metas de venta y por extender las sesiones de entrenamiento de los clientes cuando sus contratos llegan a su fin.

¿Cuánto ganan los entrenadores basados en su ubicación?

El estado en el que vives puede impactar cuánto dinero ganas como entrenador personal. De acuerdo con la [BLS](#), Nueva York paga el salario más alto para los entrenadores personales. El salario promedio para un entrenador en este estado es de \$61,840 por año o \$29.73 por hora. Nueva York emplea un promedio de 13,220 entrenadores personales.

El segundo estado mejor pagado es el Distrito de Columbia. El salario promedio para un instructor físico es de \$61,370 por año. Esto es casi \$29.50 por hora. Sin embargo, aquí solamente hay un aproximado de 660 trabajos para entrenadores personales.

Vermont es el tercer estado mejor pagado, con entrenadores ganando aproximadamente \$58,780 por año (\$28.26 por hora). Pero también, solamente hay pocas posibilidades de trabajo para entrenadores físicos en este estado—solo 350.

Si estás buscando más oportunidades, puedes considerar California. Este estado se jacta con 25,160 trabajos para entrenadores de ejercicio e instructores de grupos físicos. Texas, tiene el segundo nivel más alto de empleo para entrenadores físicos con 24,330. El salario promedio anual para entrenadores en Texas es de \$40,010 (\$19.24 por hora).

¿Cuál es tu salario como entrenador personal en un gimnasio?

Trabajar como entrenador físico profesional en un gimnasio grande o en un centro físico ofrece muchas ventajas. Algunos beneficios incluyen aseguranza médica, servicio para el retiro 401K, tiempo libre pagado, o aseguranza de entrenador personal. Mientras que algunos gimnasios no pagan el salario más alto como entrenador personal, ellos todavía podrían ser una buena opción basados en los otros beneficios que ofrecen.

Aquí están algunos salarios para entrenadores de los gimnasios mejor conocidos según el reporte de [Indeed.com](#):

- LA Fitness - \$53,648 por año (calculado a \$27.15 por hora)
- 24 Hour Fitness - \$53,580 por año (calculado a \$26.79 por hora)
- Lifetime Fitness - \$63,240 por año (calculado a \$32.43 por hora)
- Gold's Gym - \$43,940 por año (calculado a \$21.97 por hora)
- Anytime Fitness - \$41,579 por año (calculado a \$19.99 por hora)

Maximizando tu ingreso como entrenador personal certificado

Ciertamente, podrías ganar mucho dinero trabajando para una compañía grande, pero tendiendo tu propio negocio o trabajando como un contratista independiente es una manera en la que los entrenadores personales pueden maximizar sus ganancias. Entrenadores con experiencia pueden ganar entre \$50 y \$100 por sesión, dependiendo de su ubicación geográfica.

Contratistas independientes y los dueños de su propio negocio tienen control total de su calendario, lo que desean cobrar por hora, y el lugar donde hacen su trabajo. Los salarios para entrenadores personales que también son contratistas independientes pueden llegar a ser mucho más significativos que el de esos entrenadores físicos profesionales que trabajan para alguien más. Como un entrenador independiente, tú pones tus precios y no le debes un porcentaje de tus ganancias a ningún gimnasio.

Una forma de trabajar como contratista independiente es alquilar o rentar espacio en un gimnasio cercano para entrenar clientes. En esta instancia, el gimnasio recibe alrededor de 10 por ciento de lo que cobre el entrenador personal por el uso de las facilidades. Pero este tipo de arreglos se están convirtiendo en menos común.

Muy pocos gimnasios grandes permiten contratistas independientes porque ellos pueden ganar más dinero al traer sus propios entrenadores personales. Los entrenadores que buscan este tipo de arreglos deben concentrarse en gimnasios pequeños y locales.

La mejor forma para lograr independizarse—y maximizar el ingreso—es tener tu propio pequeño negocio. Por más desalentador que eso suene, no se necesita tomar un compromiso financiero muy grande para crear un negocio pequeño exitoso.

Por ejemplo, entrenadores personales certificados se pueden especializar en [entrenar a sus clientes en sus propias casas](#). Todo lo que se necesita son pesas, un banco de pesas, una pelota de ejercicio, bandas de fuerza, y un vehículo que te lleve donde tengas que ir. Para aquellos que piensan en grande y tienen los medios financieros pueden rentar el espacio para crear un gimnasio y llenarlo con el equipo necesario.

Unos entrenadores personales independientes pueden optar por crear un gimnasio en su propia casa y dejar que sus clientes vengan a ellos. De nuevo, hay un costo principal, pero de esta manera hay oportunidad de un mejor retorno de la inversión.

A pesar de la dirección en la que alguien escoja ir, el maximizar ingresos potencial requiere de invertir un poco de dinero en el costo inicial para obtener un retorno más grande. Los contratistas independientes deberán estar preparados para comprar tarjetas de negocios e invertir en varias formas de invertir en mercadeo y publicidad.

Los medios de comunicación social juegan un mayor rol cuando se trata de maximizar ingresos. Más y más profesionales físicos están publicando videos en Youtube, TikTok, Instagram, y Facebook para incrementar su exposición y alcanzar posibles clientes.

¿Cuánto dinero ganan los entrenadores personales como entrenadores en línea?

Similarmente, más y más entrenadores personales estrictamente ofrecen sus servicios en línea. En vez de, hacer citas individuales de sesiones de entrenamiento en persona, ellos hacen entrenamientos disponibles en línea por una tarifa prescrita.

Establecer los costos de tu programa de entrenamiento en línea es parcialmente basado en los gastos de tu negocio. Entre más sea el costo que tengas, necesitarás más ingresos para mantenerte a flote, aparte de tener un salario digno. Lee este artículo en el blog de ISSA para aprender más sobre el salario promedio de entrenadores personales virtuales: [¿Cuánto debería cobrar por entrenamientos personales en línea?](#)

Educación avanzada de beneficios para entrenadores personales

Al igual que la mayoría de carreras profesionales, aquellos que sirven como especialistas en la industria física pueden esperar ser compensados adecuadamente. Algunas personas proclaman lo mejor y están dispuestos a pagar por ello. Hay muchas avenidas para entrenadores personales certificados que les ayudan a ganar la distinción de estar entre los mejores de la industria.

ISSA's [Programa de certificación de entrenador experto \(Master\)](#) primero requiere la certificación como entrenador personal, certificado como especialista de nutrición, y certificación en cuatro especialidades de tu gusto. Mientras que seis cursos toman una enorme cantidad de tiempo y esfuerzo, el resultado definitivamente vale la pena. Aquellos que alcanzan el estado de maestro (master) típicamente cobran un aproximado de \$100 dólares por hora por sesión de entrenamiento personal.

La realidad es que continúa el crecimiento de la necesidad de entrenadores personales certificados. La oportunidad y el éxito financiero existe para aquellos que se comprometen a aprender los métodos prácticos y científicos que guían a la buena salud y a una aptitud física apropiada.

Si estás listo o lista para involucrarte en la industria de entrenadores personales, [suscríbete al curso para la certificación de entrenador personal de ISSA](#). En este curso, tú aprenderás lo esencial de la anatomía humana, como programar ejercicios, cambio de aptitud, establecer metas físicas, y mucho más. ¡Esta es la mejor forma de saltar en tu nueva carrera!

References

1. Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. (2023, 6 de septiembre). Entrenadores e instructores de fitness: manual de perspectivas laborales. Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. <https://www.bls.gov/ooh/personal-care-and-service/fitness-trainers-and-instructors.htm>
2. Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. (2023, 25 de abril). Entrenadores de ejercicio e instructores de fitness grupal. Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. [https://www.bls.gov/oes/current/oes399031.htm#\(2\)](https://www.bls.gov/oes/current/oes399031.htm#(2))

¿Cuánto Tiempo Tarda para Convertirse en un Entrenador Personal?



Es un buen momento para entrar en la industria del entrenamiento físico. Una de las razones es que se espera que los trabajos para entrenadores e instructores físicos aumenten un [19 por ciento](#) para el año 2031. Esto significa 57,800 nuevos puestos de trabajo en los próximos años.

Otra razón por la que la industria del entrenamiento físico se está volviendo más atractiva es que lo puedes hacer más en línea. Los entrenadores físicos ya no están disponibles solo en el gimnasio. [Ahora puedes ser un entrenador personal en línea](#). Esto abre su base de clientes más allá de su área local brindando un mercado más amplio para trabajar.

Si estás interesado en convertirte en instructor o entrenador de acondicionamiento físico, es posible que te preguntes “¿cuánto tiempo lleva convertirse en entrenador personal?” responder a esta pregunta te dice cuándo puedes comenzar a hacer un trabajo que te encantará. También te da una idea de cómo presupuestar antes de que te paguen.

Aunque esa es una gran pregunta, hay algo más que debes considerar primero. Es decir, si quieres convertirte en instructor físico es el camino profesional que debes seguir.

¿Entrenamiento Personal - Esta Carrera es Adecuada para Ti?

[Los entrenadores e instructores físicos pueden encontrar estos puestos gratificantes](#). ¿Cómo saber si encontrarás estos puestos de la industria física iguales? Las cualidades de un buen entrenador personal o instructor físico incluyen:

- Estar genuinamente interesado en la salud y el bienestar
- Que te guste trabajar y ayudar a otras personas
- Disfrutar la aptitud física y el hacer ejercicio
- Ser divertido y energético

¿Alguno de esos resuena contigo? ¿Puedes decir que estás de acuerdo con muchas de estas características del entrenamiento personal?

Incluso si lo haces, una vocecita puede aparecer en tu cabeza. Esta voz puede decirte que no tienes lo que necesitas para trabajar con los mejores entrenadores e instructores de acondicionamiento físico. Pero esto es lo que ellos saben que tú no sabes: en la industria del acondicionamiento físico hay espacio para todos.

Entonces, antes de descartar esta opción como carrera profesional, aquí hay una lista de cosas que no necesitas tener para convertirte en un entrenador personal certificado:

- Experiencia preexistente en la industria física
- Años de experiencia haciendo ejercicio

- Un cuerpo musculoso de levantador de pesas
- Un cuerpo perfecto
- Una licenciatura

Si no necesitas estas cosas, ¿qué necesitas para ofrecer servicios de entrenamiento personal?

¿Cómo Convertirse en un Entrenador Personal Certificado?

Aquí están los 5 pasos esenciales para convertirte en un entrenador personal certificado:

1. Obtener tus requisitos previos
2. Elegir e inscribirse en un programa de certificación de entrenador personal
3. Prepararte y aprobar tu examen de certificación
4. Encontrar un trabajo
5. Mantener una certificación con educación continua y especializaciones

Trabajar como entrenador físico requiere un conocimiento profundo de cómo hacer ejercicio de manera efectiva. También implica saber liderar y guiar a otros. Entonces, convertirse en un entrenador personal exitoso comienza con la educación. Y para inscribirse en un programa, en la mayoría de los casos solo necesita un diploma de escuela secundaria.

Algunas organizaciones ofrecen esta certificación en persona. Sin embargo, esto puede causar problemas. Tal vez el entrenamiento está demasiado lejos. O tal vez ya no tienes mucho tiempo. Debido a problemas como estos, completar un programa de entrenamiento personal en línea es una forma común de convertirse en un entrenador personal certificado.

Probablemente ya tengas una buena comprensión de los conceptos básicos de entrenamiento físico. Lo que necesitas aprender son más detalles técnicos, y eso se puede hacer fácilmente a través de cursos en línea que puede terminar a su propio ritmo.

¿Cómo Elegir Cursos de Entrenador Personal?

Cuando busques un programa en línea como [el programa de Certificación de Entrenador Personal de ISSA](#), ten en cuenta que no todos son iguales. Busca estos factores importantes al elegir un programa:

- **Acreditación.** Acreditación significa que el programa cumple con los requisitos mínimos de capacitación.
- **Afiliaciones Profesionales.** Los programas de entrenadores en línea deben estar conectados con grupos atléticos y de acondicionamiento físico conocidos. La Asociación Internacional de Salud, Raquetas y Clubes Deportivos es una a tener en cuenta.
- **Historia organizacional.** Debe haber información en el sitio web del programa sobre quién fundó el

programa y los principios que guían el programa y la misión.

- **Materiales de estudio adecuados o programas de capacitación personal en línea dirigidos por un instructor.** Estos tipos de programas de educación física te ayudarán a garantizar tu éxito al ofrecer guías de estudio, un examen de práctica y lecciones en video.
- **Beneficios adicionales.** Extras como la capacitación en pequeñas empresas, la educación en mercadeo y las asociaciones con gimnasios te ayudarán a aprender el negocio de la capacitación y te llevarán a tu primer trabajo.

Cuando el programa de entrenamiento personal es en línea, es aún más conveniente comenzar. Además, es una de las formas más rápidas de convertirse en entrenador personal porque muchos programas son a su propio ritmo.

El costo de un programa de entrenador personal dependerá de cuál elijas. La mayoría de los programas generales cuestan entre \$500 y \$1,000. Averigua lo que está incluido antes de hacer su elección. Puede haber costos adicionales por libros, costos de tecnología, tarifas de exámenes de certificación o especializaciones adicionales.

Muchas escuelas de acondicionamiento físico en línea también trabajarán contigo para realizar pagos mensuales. Esto ayuda al presupuesto ya que no tiene que pagar el costo total por adelantado.

¿Qué Tipos de Certificaciones Necesitas para Ser un Entrenador Personal?

Los gobiernos estatales y locales no requieren que los entrenadores personales tengan ningún tipo o grado específico de capacitación, certificación o licencia. Sin embargo, los empleadores como los gimnasios pueden tener requisitos. Y ciertamente, los clientes que te contraten querrán saber que tienes tu certificación.

Para obtener la certificación, deberás tomar un curso para poder aprobar el examen de certificación. Si eliges especializarte en ciertas áreas como nutrición o fisicoculturismo, se necesitará un examen adicional para estas certificaciones.

También puede trabajar para lograr [la certificación de entrenador personal elite o maestro](#). Estas certificaciones demuestran que has ido más allá del entrenamiento básico y tienes un conocimiento más amplio de las áreas de especialidad y entrenamiento físico.

Razones para Convertirse en un Entrenador Personal Certificado

No se requiere de una certificación para proporcionar servicios de entrenamiento personal. Dicho esto, hay muchas buenas razones para convertirse en un entrenador personal certificado, comenzando con la capacidad

de hacer una carrera con lo que ya te gusta hacer.

Hacer ejercicio, ayudar a los demás y promover la salud y el estado físico es de lo que se trata esta carrera. El poder ser parte de esto es la mayor recompensa. Y la certificación te lleva allí.

Otro beneficio importante de obtener tu certificación de entrenamiento personal es que obtienes una carrera flexible. También tienes control sobre cómo trabajas. Tú haces tu propio horario. Puedes trabajar medio tiempo o tiempo completo. Y puedes establecer tus propios precios.

La certificación también te permite especializarte. Puedes enfocarte en la nutrición, fuerza, atletas profesionales, adultos mayores o personas con discapacidad. La certificación les dice a estas poblaciones que estás educado en estas áreas.

La certificación como entrenador personal también puede conducirte a otras áreas. Estos incluyen convertirse en instructor de acondicionamiento físico, entrenador atlético, entrenador de pérdida de peso, entrenador de bienestar y asistente de fisioterapia.

O tal vez planees usar el entrenamiento personal como un trampolín hacia la medicina deportiva. La medicina deportiva implica ayudar a las personas lesionadas a restaurar la función y la capacidad. En medicina deportiva, puedes trabajar con pacientes de todas las edades.

Ser un entrenador físico profesional abre más de una puerta a una nueva carrera de tiempo completo.

Educación Continua y Especializaciones

Un programa básico de entrenador personal certificado es un excelente lugar para comenzar tu nueva carrera. Esto te enseñará todos los conceptos básicos para trabajar con clientes:

- [Anatomía y fisiología básica](#)
- Ciencias del ejercicio y kinesiología
- Evaluar las necesidades de entrenamiento, salud y ejercicio.
- La creación de programas de ejercicio individualizados para clientes.
- Implementar cambios en la nutrición y la dieta dentro de un plan de acondicionamiento físico
- Trabajando con poblaciones especiales, como clientes mayores o mujeres prenatales
- Comenzar y construir un negocio exitoso de entrenamiento personal
- Conseguir un trabajo en un gimnasio

Los cursos de certificación especializados se profundizarán en diferentes aspectos del entrenamiento. Esto te permitirá ayudar a más personas y también beneficiará tu negocio, ya que los clientes acudirán a ti en busca del entrenamiento especializado que necesitan. Puedes obtener especializaciones de inmediato o tomar los cursos más adelante como parte de tu educación continua.

Aquí hay algunas [especializaciones de ISSA](#) que puedes considerar:

- Entrenador de nutrición o nutrición deportiva
- Especialista en ejercicios correctivos
- Instructor de entrenamiento grupal
- El ejercicio como terapia
- Especialista en fisicoculturismo
- Acondicionamiento físico para personas mayores
- Acondicionamiento físico juvenil
- Entrenador certificado de fuerza y acondicionamiento

Entonces... ¿Cuánto Tiempo se Tarda para Convertirse en Entrenador Personal?

El curso de certificación de entrenamiento personal básico de ISSA generalmente se puede completar en menos de un año, pero en realidad la línea de tiempo lo dictan tus necesidades y limitaciones. Puedes seguir trabajando en tu trabajo actual y concentrarte en tus cursos por la noche y los fines de semana, lo que puede llevar más tiempo, pero te ayudará a alcanzar tu objetivo.

Una vez que te conviertas en un entrenador personal certificado, el siguiente paso es considerar si quieres trabajar en un gimnasio o abrir tu propio negocio. Si inicias tu propio negocio, puedes brindar servicios en persona o actuar como entrenador personal en línea.

Comenzar un negocio de entrenamiento es alcanzar un gran objetivo, pero también puede ser un desafío. Necesitas estar asegurado; es posible que debas registrarte en el estado en el que trabajas; y tendrás que construir una base de clientes.

En lugar de comenzar un negocio de inmediato, puedes considerar obtener un trabajo en un gimnasio o club de salud y acumular un par de años de experiencia y trabajar con clientes antes de emprender tu propio negocio. Algunos gimnasios contratan y [pagan entrenadores personales](#), mientras que otros alquilan espacio y tiempo en el gimnasio para que entres a tus propios clientes.

Encontrar ese primer trabajo puede ser un desafío, pero la demanda y la necesidad están ahí. Comience con tu escuela y averigua si ofrecen alguna ayuda con la colocación de un trabajo. Muchos programas en línea están afiliados con gimnasios y clubes y te pueden conseguir entrevistas. Además, puedes ponerte en marcha por tu cuenta para ver qué hay disponible. Prepárate para presentar ejercicios de muestra e ideas sobre cómo entrenar a clientes con diferentes necesidades.

Convertirse en un entrenador personal certificado es un objetivo digno. Si te encanta hacer ejercicio, te apasiona el ejercicio y la salud, y disfrutas trabajar con personas y ayudarlas, esta es una excelente opción de

carrera profesional. A medida que las personas se interesen más en perder peso y estar saludables, seguirá habiendo una demanda de entrenadores profesionales calificados y comprometidos.

Inicia tu nueva y emocionante carrera en el entrenamiento personal con [la Certificación de Entrenador Personal de Autoaprendizaje de ISSA](#). Puedes tomar el curso en línea desde tu propia casa y estudiar a un ritmo que funcione para ti. ¿Qué estás esperando? ¡Comienza hoy mismo!

Referencias

6. Oficina de Estadísticas Laborales, Departamento de Trabajo de EE. UU., Entrenadores e instructores de fitness, preparadores e instructores de fitness, en <https://www.bls.gov/ooh/personal-care-and-service/fitness-trainers-and-instructors.htm> (visitado el 26 de enero de 2023).

5 Pasos Simples para Convertirte en Entrenador Personal



Para convertirse en un entrenador personal no se requieren años de educación y entrenamiento. Esto suele ser muy atractivo para mucha gente. Pero no dejes que la aparente falta de requerimientos credenciales te engañe. Para convertirse en un entrenador exitoso y efectivo requiere de preparación.

Considera lo que se requiere para convertirse en un entrenador personal y sigue estos pasos simples para comenzar una carrera emocionante y gratificante en la industria de la aptitud física.

¿Cómo saber si el Ser Entrenador Personal es la Carrera Correcta para Ti?

Primero, ¿estás seguro que esta es la opción correcta para tu trayectoria profesional? Con cualquier tipo de trabajo o carrera, es mejor pensar bien las cosas y hacerte esa pregunta antes de meterte de lleno. En vez de perder tu tiempo y recursos, date cuenta si este es el movimiento correcto para ti y tu futuro.

Necesitas Tener una Pasión por lo Físico, pero No Necesariamente un Cuerpo Escultural

Esto quizás sea lo que te condujo a considerar una carrera como entrenador, y es muy obvio, ¿verdad? De lo que tu tal vez no te das cuenta es que no necesitas ser ya un experto, tener años de experiencia, o ser completamente musculoso. Si tú eres un entusiasta de la aptitud física y ama el estar saludable y en una buena condición física, tú también puedes aprender a ser un entrenador personal.

Tu Deberás ser una Persona Sociable

Los entrenadores personales aman ayudar a la gente a cumplir sus metas físicas y ser más saludables. Para ser exitoso y disfrutar esta carrera, tu deberás tener buenas habilidades interpersonales y verdaderamente disfrutar el trabajar con otras personas.

Más allá de esto, también tendrás que poder comunicarte con la gente, lo que significa escuchar atentamente y explicar las cosas de una forma clara. Tú deberás estar preparado para poder conocer a tus clientes. También tendrás que poder vender tus servicios a posibles clientes y lidiar con los conflictos que surjan.

Tu Probablemente No Trabajaras de 9am-a-5pm

Tú deberás estar dispuesto a trabajar con los horarios de tus clientes para triunfar en esta industria. La gente no siempre puede asistir a centros de entrenamiento durante las horas convenientes. La industria de entrenadores personales no opera en el horario estándar de Lunes-a-Viernes. De hecho, la mayoría de clientes necesitan las mañanas temprano, las tardes, noches e incluso sesiones los fines de semana.

Los Pasos para Convertirse en Entrenador Personal Toman Tiempo

Aprender habilidades nuevas toma tiempo y esfuerzo. ¿Te puedes comprometer con el proceso? Técnicamente, tú te puedes llamar a ti mismo como un entrenador personal en este momento. Pero, si en serio te interesa esta carrera, tienes que dedicarle algo de trabajo. Los pasos apropiados para entrar en esta carrera toman tiempo.

Tú puedes completar un curso de certificación en solo unos meses. Pero no todos nosotros aprendemos rápido. Entonces, considera un tiempo extra que puedas necesitar para aprender el material, pasar exámenes de certificación, aprender de un mentor, y construir tu negocio y atraer clientes.

Los Pasos Importantes para Convertirte en Entrenador Personal

Si ya lo pensaste por un tiempo y sientes que entiendes lo que se necesita para ser un buen entrenador, tú ya estas listo para seguir estos pasos simples pero cruciales:

#1. OBTIENE TUS REQUISITOS PREVIOS

No hay requerimientos oficiales o legales para trabajar como entrenador personal. Sin embargo, para ser tomado en serio, para ser contratado por un gimnasio, y conseguir clientes, si necesitaras algunas credenciales.

Empieza con algunos requisitos previos. De nuevo, estos no son requeridos necesariamente, pero es bueno tenerlos antes de empezar un programa de certificación personal. Primero, tu deseas tener tu diploma de secundaria o GED (Desarrollo General de Educación). También es importante [ser certificado en RCP\(CPR\)/AED](#) y primeros auxilios. Puedes tomar un curso en la Cruz Roja para esta credencial importante de seguridad.

También es una buena idea empezar tu propia rutina de ejercicios si aún no tienes una. Empieza a involucrarte más con lo físico y sesiones de gimnasio regulares creando tu propio plan para alcanzar metas y trata nuevos pasatiempos atléticos. Por ejemplo, correr 5k o entrar a una competencia de acciones físicas.

#2. ESCOGE Y SUSCRÍBETE EN UN PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE ENTRENADOR PERSONAL

Obtener la certificación es realmente una necesidad. Algunos empleadores no contratan entrenadores que no tienen la certificación. Aun si puedes encontrar trabajo sin ella, no estarás bien-equipado para ayudar a tus clientes a alcanzar sus metas. Y, si quieres comenzar tu propio negocio de entrenamiento de aptitud física, lograr que esos clientes de contraten será virtualmente imposible a menos que tengas credenciales.

El segundo paso crucial para convertirse en entrenador físico es encontrar, inscribirse, y completar un programa de certificación. Aquí está lo que tienes que buscar:

- **Acreditación.** Cualquier programa que escojas debería ser acreditado por una organización de deportes y físico o una agencia acreditada de educación superior.
- **Examen de Certificación.** Para ser certificado, deberás pasar un examen. El examen debe ser acreditado e incluido en el curso.
- **La Ciencia del Ejercicio.** El programa correcto tendrá una fundación en la ciencia del ejercicio. La investigación informa sobre la aptitud física, y tú deberás aprender sobre ella por medio de tu programa de certificación.
- **Especializaciones.** Para comenzar, solamente necesitas un curso de entrenador personal general, pero la escuela, colegio, u universidad deberá ofrecer especialidades. Estos son cursos que puedes tomar para darle continuidad a tu educación para poder brindar a tus clientes servicios adicionales en el futuro.
- **Garantías.** El dinero y tiempo que inviertes en certificarte deberá significar algo. Busca un programa de certificación de entrenador personal que ofrezca dinero-de-reembolso garantizado si tú no puedes encontrar trabajo en un cierto tiempo.
- **Soporte Empresarial.** Un programa de certificación muy bien organizado deberá incluir información en como comenzar tu propio negocio y también recursos, como un sitio web gratuito.

No te dejes llevar por la tentación de programas de certificación “faciales”. Ellos solo te decepcionarán.

[Aquí está el porqué.](#)

#3. PREPÁRATE Y PASA TU EXAMEN DE CERTIFICACIÓN

El programa correcto proveerá un examen acreditado y te preparará para pasarlo. Una vez que hayas terminado el trabajo de tu curso, toma un tiempo para estudiar. Usa exámenes de práctica y otros materiales proveídos para prepararte. Cuando estés listo, toma el examen, y con un puntaje de aprobación recibe tu certificación bien merecida.

#4. ENCUENTRA UN TRABAJO

Aun si te visualizas a ti mismo como una persona emprendedora y saliendo adelante en tu propia cuenta, es una buena idea trabajar para un gimnasio o un pequeño estudio primero. Ellos te darán una experiencia valiosa que podrás traer a tu negocio. Obviamente que siendo trabajando como empleado indefinidamente también es una opción de carrera válida.

También es perfectamente razonable [comenzar tu propio negocio de entrenamiento](#) inmediatamente si te sientes que es una buena opción. Tu programa de certificación te debería haber enseñado algunas habilidades básicas de negocios y mercadotecnia, para que puedas ponerte en marcha como un entrenador profesional exitoso.

Si planeas conseguir un trabajo primero, comienza por buscar gimnasios y lo que requieren de un entrenador físico. Obtienes tus credenciales junto con tu currículum muy bien refinado y establece entrevistas de trabajo. Algunos gimnasios querrán verte guiar una clase o una sesión de entrenamiento con un cliente como parte del proceso de contratación, así que prepárate para eso.

También querrás considerar el trabajar con un mentor o seguir muy de cerca un entrenador experimentado antes de conseguir tu primer trabajo o al mismo tiempo que consigas tu primer trabajo. Puedes aprender mucho de otros entrenadores y la experiencia solamente te hará un mejor, y más exitoso entrenador.

#5. MANTIENE TU CERTIFICACIÓN AL CONTINUAR TU EDUCACIÓN Y ESPECIALIZACIONES

Una vez que tu carrera esté en marcha, recuerda que el aprendizaje nunca termina. Los mejores entrenadores continúan aprendiendo y obteniendo credenciales. Al menos, trata de mantener las certificaciones de entrenador personal. Los requerimientos de renovación varían dependiendo de la escuela y programa, pero lo más seguro es que tendrás que tomar clases periódicamente es decir eventualmente.

Además de tener actualizaciones en entrenamiento general, también querrás [obtener uno o dos certificados en alguna especialidad](#). Estos programas de complemento te ayudan a ofrecer más servicios a tus clientes. Algunas opciones incluyen grupos físicos de entrenamientos, entrenamiento para personas mayores, recuperación de ejercicio, entrenamiento en nutrición y salud, fisicoculturismo, control de peso, ¡y más que son ofrecidos por la Asociación Internacional de Ciencias y Deportes! (ISSA)

¿Listo para dar el Salto?

El convertirse en entrenador personal es mucho más que solo disfrutar de la aptitud física y el estar en el gimnasio. Desarrollar entrenamientos y entrenar clientes requiere de una ciencia. Encuentra el programa de certificación correcto y haz el trabajo que se requiere para ser muy exitoso en esta carrera.

La mejor manera de comenzar tu carrera es con [El programa de Estudio Autoguiado de Entrenador Personal Certificado](#) de ISSA. Aprende en línea, desde tu casa, a tu propio ritmo. Aquí obtendrás todo lo que necesitas para comenzar a entrenar clientes y manejar tu propio negocio.