I.- Datos Generales

Código	Título
EC1373	Prestación del servicio de Temazcalli con Xictli integrado

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que llevan a cabo las funciones de acondicionamiento, realización y cierre de una sesión de Temazcalli con Xictli integrado.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en Estándares de Competencia (EC).

El presente EC se refiere únicamente a funciones para cuya realización no se requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito poseer dicho documento académico.

Descripción general del Estándar de Competencia

El Estándar de Competencia describe el desempeño del operador del Temazcalli con Xictli integrado, desde el acondicionamiento de su área de trabajo, preparación de herramientas, insumos y materiales; realización de la técnica de Temazcalli con Xictli integrado con las características de calidad requeridas por el usuario y la conclusión de la sesión del Temazcalli. También establece los conocimientos teóricos básicos con los que debe contar una persona para realizar su trabajo, así como las actitudes relevantes en su desempeño.

Este EC se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: Tres

Desempeña actividades tanto programadas, rutinarias como impredecibles. Recibe orientaciones generales e instrucciones específicas acerca de su labor. Requiere supervisar y orientar a otros trabajadores jerárquicamente subordinados.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló
De Saberes de los Pueblos Originarios (Huehuetlamaztiliztli)

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:
02 de junio de 2021

Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:
13 de julio de 2021

Periodo sugerido de revisión/actualización del EC:
2 años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)

Grupo unitario

9999 Ocupaciones no especificadas

Ocupaciones asociadas

9999 Ocupaciones no especificadas

Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)

Sector:

81 Otros servicios excepto actividades gubernamentales.

Subsector:

813 Asociaciones y organizaciones

Rama:

8131 Asociaciones y organizaciones comerciales, laborales, profesionales y recreativas

Subrama:

81311 Asociaciones, organizaciones y cámaras de productores, comerciantes y prestadores de servicios

Clase:

813110 Asociaciones, organizaciones y cámaras de productores, comerciantes y prestadores de servicios

El presente EC, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia

- Calpulli Cuahtlehuanitl.
- Consejo Nacional de Medicina y Cultura Anahuaca.
- Corazón del Monte – Temazcal Náhuatl Tradicional.
- Programa Médico Coordinado de Asistencia a la Salud, A.C.

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:	• Para demostrar la competencia en este Estándar, se recomienda que se lleve a cabo en el lugar de trabajo y durante su jornada laboral; sin embargo, pudiera realizarse de forma simulada si el área de evaluación cuenta con los materiales, insumos, e infraestructura, para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.
Apoyos/Requerimientos:	• 52 Piedras volcánicas, ollas chicas, ollas grandes, leña, agua, fuego, plantas medicinales, jarros, cobijas, petates, cocciones o infusiones, sábanas limpias, recipientes de barro, popochcomitl/sahumerio, copal y/o resinas aromáticas, cerillos, carbón, huehuetl/tambor prehispánico, panhuehuetl/tambor, ayacaxtle/sonaja, baumanómetro, termómetro, atecocolli/caracól de viento, ocote, ixcoatlmecatl/

cintas en cabeza, xiuhmecatl/cintas para la cintura, tlalmanalli /altar, solución antiséptica, botiquín de primeros auxilios, extintor y señalamientos de rutas de evacuación.

- Es indispensable contar con auxiliares de apoyo durante la evaluación para recibir dentro del Temazcalli las herramientas/instrumentos/herbolaria, mantener el calor de las piedras/Citlaltzitzin durante el Temazcalli y abrir o cerrar la entrada del Temazcalli.

Duración estimada de la evaluación

- 1 horas en gabinete y 4 horas en campo, totalizando 5 horas.

Referencias de Información.

- Guía de la OMS sobre Higiene de Manos en la Atención de la Salud vigente.
- Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de Particulares vigente.
- Tabla de presión arterial media y signos vitales de la OMS/OPS vigente. https://www.paho.org/es/documentos/tabla-presion-arterial-media-signos-vitales.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia	Elemento 1 de 4
Prestación del servicio de Temazcalli con Xictli integrado	Acondicionar el espacio, las herramientas y materiales para la aplicación del servicio de Temazcalli con Xictli integrado
	Elemento 2 de 4
	Preparar al usuario para la aplicación del servicio de Temazcalli con Xictli integrado
	Elemento 3 de 4
	Guiar el Temazcalli con Xictli integrado
	Elemento 4 de 4
	Concluir el Temazcalli con Xictli integrado

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 4	E4316	Acondicionar el espacio, las herramientas y materiales para la aplicación del servicio de Temazcalli con Xictli integrado

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Prepara el popochcomitl/sahumerio:
- Colocando el carbón/trozos pequeños de madera dentro del popochcomitl/sahumerio,
- Encendiendo el carbón/trozos pequeños de madera con cerillo/brasa de carbón, y
- Colocando el copal sobre el carbón/trozos pequeños de madera encendidos.

2. Prepara el Momoxtli/Tlamanalli:
- Utilizando el popochcomitl/sahumerio encendido para armonizar el área del Temazcalli,
- Sahumando el área donde se colocará el Momoxtli/Tlamanalli, y
- Sahumando todos los elementos que se depositarán en el Momoxtli/Tlamanalli, antes de colocarlos dependiendo el tipo de Temazcalli.

3. Prepara el área de fuego:
- Sahumando el área de fuego,
- Sahumando las 52 piedras volcánicas,
- Sahumando leños gruesos, sobre el humo del copal,
- Presentando cada uno de los leños en frente y pecho, y
- Colocando cada uno de los leños bajo la parrilla o bajo las Citlaltinzin/piedras.

4. Calentar las 52 piedras volcánicas con leña:
- Presentando los ocotes a los rumbos correspondientes: oriente, poniente, norte, sur, cielo y tierra,
- Presentando los ocotes en la frente/mente y en el pecho/corazón,
- Colocando un pedazo de ocote en el sahumador y encenderlo,
- Tomando el ocote encendido,
- Colocando el ocote encendido abajo/entre los leños,
- Retroalimentando la leña hasta que las piedras estén al rojo vivo, y
- Quitando las brasas antes de entrar al Temazcalli.

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

PRODUCTOS

1. La lista de verificación del espacio cotejada:
- Señala que el espacio para aplicar el Temazcalli con Xictli integrado corresponde con el tipo de Temazcalli,
- Corresponde con las especificaciones de higiene requeridas para aplicar el Temazcalli establecidas por el centro de trabajo,

- Presenta el área de fuego, el área de reposo, áreas comunes; limpias, libre de basura y sanitizadas con soluciones antisépticas,
- Presenta el área preparada y limpia para colocar el Momoxtli/Tlamanalli/Altar/Ofrenda,
- Tiene un área donde colocar las pertenencias del usuario afuera del Temazcalli,
- Presenta el área de preparación del usuario para ingresar al Temazcalli, y
- Tiene el área de descanso del usuario después del Temazcalli preparada con sillas/cobijas/ petate.

2. La lista de verificación de herramientas y materiales cotejada:

- Señala que son suficientes para la aplicación del Temazcalli con Xictli integrado, de acuerdo a lo establecido por el centro de trabajo,
- Corresponden con las especificaciones y características que deben cumplir para la operación del objetivo del Temazcalli con Xictli integrado,
- Se encuentran en condiciones de uso, limpias y sin fracturas, y
- Contiene las Ixcoatlmecat/cintas de la cabeza, las Xiuhmecatl/cinta de la cintura, para él y su ayudante.

La persona es competente cuando poseen los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Herramientas, materiales y demás elementos necesarios para operar de manera adecuada un Temazcalli con Xictli integrado.	Conocimiento
2. Tipos de Temazcalli: por regiones geográficas y por objetivos específicos.	Conocimiento
3. Piedras utilizadas en una sesión del Temazcalli.	Conocimiento
4. Plantas utilizadas para una sesión de Temazcalli.	Conocimiento
5. Técnicas para sahumar.	Aplicación

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Responsabilidad:	La manera en que realiza adecuadamente la preparación y revisión de la higiene del espacio acondicionado para brindar el Temazcalli Xictli integrado.
2. Limpieza:	La manera en que en todo momento se presenta aseado y pulcro, portando la indumentaria establecida por el centro de trabajo.

GLOSARIO

1. Brasa de carbón:	Trozo de leña enrojecida o incandescente por consecuencia de la combustión.
2. Herramientas:	Cuencos de barro, jícaras, ollas, jarros, cobijas, sábanas limpias, cerillos, ixcoatlmecatl, xiuhmecatl, huehuetl, petates, panhuehuetl, popochcomitl, ayacaxtles", cahuaxtles tlamanalli, termómetro, baumanómetro, palas, bieldo/ tridente, solución antiséptica, botiquín de primeros auxilios, extintor y señalamientos de rutas de evacuación.
3. Ixcoatlmecatl:	Cintas de la cabeza.
4. Materiales:	Piedras volcánicas, leña, agua, fuego, hierbas, infusión, copal, incienso, arena, cerillos, ocote y carbón.
5. Momoxtli:	Altar.
6. Ocote:	Nombre genérico de varias especies de pino americano, aromático y resinoso, nativo desde México a Nicaragua, que mide de 15 a 25 m de altura.
7. Petate:	Es un tipo de tapete, alfombra tejida elaborada a base de fibras de palma.
8. Popochcomitl:	Sahumerio.
9. Sahumerio:	Acción y efecto de sahumar.
10. Sahumar:	Dar humo aromático a algo a fin de purificarlo o para que huela bien.
11. Temazcalli:	Ritual ancestral y baño de vapor con infusiones herbales empleado en la medicina tradicional.
12. Tlamanalli:	Ofrenda.
13. Xictli:	Ombligo o espacio para las piedras.
14. Xictli integrado:	Ombligo o espacio para las piedras, puede estar construido al lado o dentro del Temazcalli, las piedras no entran y salen del Temazcalli permanecen en el Xictli cada sesión.
15. Xiuhmecatl:	Cinta de la cintura.

Referencia	Código	Título
2 de 4	E4317	Preparar al usuario para la aplicación del servicio de Temazcalli con Xictli integrado

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Recibe al usuario:

- Brindando la bienvenida, presentándose con su nombre de tradición/nombre completo, mientras mantiene contacto visual,
- Registrando información acerca de su interés/necesidad/diagnóstico emitido por el médico tratante/profesional de la salud para recibir el Temazcalli,
- Poniendo a disposición del usuario un Aviso de Privacidad para el manejo y protección de datos personales conforme a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de Particulares,
- Solicitando su autorización mediante firma para el manejo de datos personales y la toma de signos vitales,
- Solicitando al usuario que integre a la Ficha Técnica de Datos Generales sus datos nombre, edad, ocupación, domicilio, teléfono, correo electrónico y médico tratante,
- Señalando que los servicios tradicionales y complementarios que se ofrecen no cubren, ni substituyen las indicaciones del médico tratante/profesional de la salud,
- Preguntándole si tiene alguna duda acerca de la vivencia a experimentar en el Temazcalli, y
- Agradeciendo su disponibilidad.

2. Revisa signos vitales del usuario:

- Lavándose las manos al inicio, según el protocolo de la OMS/con agua y jabón,
- Checando que los signos vitales se encuentran dentro de los parámetros normales de acuerdo a la edad de la persona con base en la Tabla de presión arterial media y signos vitales de la OMS/OPS,
- Indicándole que le va a tomar la presión arterial, tomando del brazo al usuario,
- Tomándole la presión con el monitor electrónico de presión arterial y pulso de acuerdo a las indicaciones del fabricante,
- Indicándole que le va a tomar la temperatura,
- Tomándole la temperatura con el termómetro conforme con las indicaciones del fabricante,
- Limpiando el termómetro con una solución antiséptica,
- Colocando la cabeza del termómetro en la axila del usuario,
- Limpiando el termómetro con una solución antiséptica después de usarlo, y
- Registrando los datos obtenidos en la Ficha Técnica de Datos Generales del usuario.

3. Valida la aceptación del servicio de parte del usuario:

- Informando las reacciones y emociones posibles que se presentan durante la sesión del Temazcalli,
- Informando las contraindicaciones de la aplicación del Temazcalli,

- Describiendo los objetivos a alcanzar por sesión y los efectos generales,
- Explicando que en caso de experimentar algún malestar, dolor o incomodidad durante la sesión del Temazcalli le informará, para que le permita salir del Temazcalli, como lo describe la Carta Responsiva, y
- Recabando la firma de conformidad del usuario para recibir el servicio de Temazcalli.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La Ficha Técnica de Datos Generales del usuario:

- Contiene la fecha en que recibe el servicio de Temazcalli con Xictli integrado, nombre completo, edad, fecha de nacimiento, dirección, ocupación y médico tratante,
- Describe la medición de presión sanguínea, pulso y temperatura,
- Contiene un Aviso de Privacidad para el manejo y protección de datos personales conforme a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de Particulares, y
- Contiene la firma de conformidad del usuario para el manejo de datos personales y la toma de signos vitales.

2. La Carta Responsiva elaborada:

- Contiene la fecha en que el usuario recibe el servicio de Temazcalli con Xictli integrado, su nombre completo, edad, fecha de nacimiento, dirección, ocupación,
- Contiene el nombre completo y teléfono del médico tratante/familiar del usuario para casos de emergencia,
- Describe que en caso de que el usuario experimente algún malestar/dolor/incomodidad durante la sesión del Temazcalli le informará al operador del Temazcalli, para que le permita salir del Temazcalli,
- Contiene un Aviso de Privacidad para el manejo y protección de datos personales conforme a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de Particulares, y
- Contiene la firma de conformidad del usuario para recibir el servicio de Temazcalli.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Parámetros de signos vitales normales y anormales.	Conocimiento
2. Contraindicaciones para aplicar el Temazcalli.	Aplicación
3. Indicaciones y contraindicaciones, al usuario, dentro y fuera del Temazcalli.	Aplicación

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad: La manera en que el operador del Temazcalli trata al usuario gentilmente.
2. Tolerancia: La manera en que demuestra respeto hacia las ideas, prácticas o creencias del usuario.

GLOSARIO

1. Contraindicaciones: Situación en la cual no se debe emplear o un procedimiento particular por la posibilidad de una reacción no deseada.
2. Nombre de tradición: Nombre original o ancestral que se otorga a una persona mediante una siembra de nombre o ceremonia de tradición.
3. Carta Responsiva: Documento que garantiza la responsabilidad del usuario sobre la conformidad de recibir el servicio de Temazcalli.

Referencia	Código	Título
3 de 4	E4318	Guiar el Temazcalli con Xictli integrado

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Realizar el Círculo de Ceremonia a los rumbos: oriente, poniente, norte, sur, cielo y tierra:
- Sahumando a cada uno de los participantes,
- Acomodando a los participantes en un círculo,
- Realizando la ofrenda a los rumbos: oriente, poniente, norte, sur, cielo y tierra,
- Tocando instrumentos musicales: huehuetl/panhuehuetl, ayacaxtles, atecocolli, y
- Entregando a cada participante un ramo de hierbas y un trozo de hoja de tabaco.

2. Inicia la sesión del Temazcalli con Xictli integrado:
- Ingresando al Temazcalli,
- Pidiéndole a su ayudante una olla grande de barro con las cocciones herbales/agua para piedras/Citlaltinzin,
- Pidiéndole a su ayudante las infusiones y jarros,
- Indicando a su ayudante que vayan ingresando los usuarios,
- Indicando a cada participante que ingresa en el Temazcalli el lugar en el cual se debe de colocar,
- Pidiéndole al ayudante que ingresen los instrumentos ayacaxtle/sonaja, atecocolli/ caracol de viento, panhuehuetl/ tambor, tlapliltzalli/ocarinas, herbolaria e implementos propuestos para la sesión, y
- Indicando a su ayudante que será el último en entrar al Temazcalli y cerrará la puerta.

3. Guía el Temazcalli con Xictli integrado:
- Considerando 4 etapas/sesión de 25 minutos aproximadamente cada una,
- Realizando una introducción sobre la sesión del Temazcalli con Xictli integrado,
- Iniciando con un ejercicio de presentación al grupo,
- Realizando un canto,
- Arrojando infusiones sobre las piedras calientes, manteniendo una humedad y temperatura adecuada dentro del Temazcalli,
- Iniciando la primera etapa con la presentación del rumbo/Ce Tlahuiztlampa,
- Invitando a los participantes a que realicen una intención para la sesión del Temazcalli,
- Realizando dinámicas de canto al elemento aire/palabra, meditación,
- Cerrando la sesión de la primera etapa agradeciendo al rumbo Ce Tlahuiztlampa,
- Preguntando a los usuarios cómo se sienten y si alguien quiere salir,
- Pidiendo a su ayudante que abra la Caltentli/puerta, si algún usuario desea salir y dando así por terminada la primera etapa,
- Realizando la segunda etapa con la presentación del rumbo Ome Cihuatlampa,
- Invitando a que los usuarios se apliquen una mascarilla natural,
- Realizando dinámicas de canto al elemento tierra/palabra, meditación,
- Se cierra la sesión de la segunda etapa agradeciendo al rumbo Ome Cihuatlampa,
- Preguntando a los usuarios cómo se sienten y si alguien quiere salir,
- Pidiendo a su ayudante que abra la Caltentli/ puerta, dando un descanso y dando así por terminada la segunda etapa,

- Ofreciendo a los usuarios infusiones/agua simple,
- Realizando la tercera etapa con la presentación del rumbo Yei Mictlampa,
- Realizando dinámicas de canto al elemento agua/palabra, meditación,
- Cerrando la sesión de la tercera etapa agradeciendo al rumbo Yei Mictlampa,
- Preguntando a los usuarios cómo se sienten y si alguien quiere salir,
- Pidiendo a su ayudante que abra la Caltentli/puerta, si algún usuario desea salir y dando así por terminada la tercera etapa,
- Realizando la cuarta etapa con la presentación del rumbo Nahui Huitztlampa,
- Realizando dinámicas de canto al elemento fuego/ palabra, meditación,
- Cerrando la sesión de la cuarta etapa agradeciendo al rumbo Nahui Huitztlampa,
- Preguntando a los usuarios cómo se sienten, y
- Pidiendo a su ayudante que abra la Caltentli/puerta, dando así por terminada la cuarta etapa.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Técnicas para la correcta operación de un Temazcalli con Xictli integrado.	Conocimiento
2. Características de las piedras para soportar el calor.	Conocimiento
3. Rumbos y los elementos del Temazcalli.	Conocimiento
4. Cantos y música dentro del Temazcalli.	Conocimiento
5. Zonas de seguridad dentro del Temazcalli.	Comprensión
6. Primeros auxilios dentro del Temazcalli.	Aplicación

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:
ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Responsabilidad:	La manera en que el operador del Temazcalli se mantiene atento a las necesidades de cada participante, preguntando a los usuarios como se sienten y manteniendo una temperatura y humedad adecuada dentro del Temazcalli, arrojando infusiones herbales sobre las piedras calientes .

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:
SITUACIONES EMERGENTES:

Situación Emergente

1. Usuario que manifiesta presión alta durante alguna de las etapas del Temazcalli con Xictli integrado.

Respuesta Esperada
Sacarlo de inmediato del Temazcalli; proporcionarle agua fría o templada, mantener al usuario en reposo y en un ambiente tranquilo, solicitar ayuda, contactar servicios de emergencia.

2. Usuario que manifiesta claustrofobia dentro del Temazcalli con Xictli integrado.

Respuesta Esperada
Sacarlo de inmediato del Temazcalli; colocar agua en la fontanela, proporcionarle seguridad y apoyo, manteniéndolo en un ambiente tranquilo.

3. Usuario que manifiesta mareo durante alguna de las etapas del Temazcalli con Xictli integrado.

Respuesta Esperada
Sacarlo de inmediato del Temazcalli, bajar la temperatura corporal del usuario, empleando toallas mojadas, manteniéndolo en un ambiente tranquilo, solicitar ayuda.

GLOSARIO

1. Atecocoli:	Caracól de viento.
2. Ayacaxtle:	Sonaja.
3. Caltentli:	Puerta o entrada del Temazcalli.
4. Ce Tlahuiztlampa:	Rumbo del oriente.
5. Citlaltinzin:	Piedras volcánicas.
6. Huehuetl:	Tambor prehispánico.
7. Intención:	La manera en que una persona piensa o se propone hacer cierta acción o comportamiento con un objetivo específico.
8. Mascarilla natural:	Producto natural para aplicar sobre el cuerpo/ barro, sábila, miel.
9. Nahui Huitztlampa:	Rumbo del sur.
10. Ome Cihuatlampa:	Rumbo del poniente.
11. Panhuehuetl:	Tambor.
12. Rumbos:	Oriente, poniente, norte, sur.
13. Tlapliltzalli:	Ocarinas.
14. Yei Mictlampa:	Rumbo del norte.

Referencia	Código	Título
4 de 4	E4319	Concluir el Temazcalli con Xictli integrado.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Finaliza la operación del Temazcalli:

- Indicando que el Temazcalli ha terminado sugiriéndoles permanecer dentro del Temazcalli por unos momentos,
- Indicando las instrucciones de salida del Temazcalli,
- Indicando la forma de incorporarse, parándose lentamente al salir del Temazcalli,
- Indicando a los usuarios que se vistan con ropa seca y abrigadora al salir,
- Agradeciendo al usuario/grupo por permitir aplicar el Temazcalli,
- Permitiendo la salida del Temazcalli de todos los usuarios,
- Permitiendo que los usuarios se sienten o se recuesten para descansar,
- Dándoles a los usuarios infusiones para beber/fruta,
- Recuperando la experiencia de los usuarios durante la sesión de Temazcalli preguntándoles cómo se sienten, y
- Cerrando los rumbos para agradecer la sesión.

2. Limpieza del Temazcalli con Xictli integrado:

- Retirando del Temazcalli las herramientas usadas durante la sesión,
- Limpiando y lavando las herramientas que se emplearon durante el Temazcalli, y
- Limpiando y sanitizando el Temazcalli con soluciones antisépticas.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Contraindicaciones al concluir el Temazcalli.	Conocimiento
2. Uso adecuado de materiales sanitizantes.	Aplicación

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Responsabilidad: La manera en que sugiere al usuario mejores condiciones para mantener sus hábitos saludables.