

# Experto Universitario

## Método Pilates en Suelo

Avalado por la NBA





## Experto Universitario Método Pilates en Suelo

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 meses**
- » Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- » Acreditación: **24 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/medicina/experto-universitario/experto-metodo-pilates-suelo](http://www.techtitute.com/medicina/experto-universitario/experto-metodo-pilates-suelo)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología

---

*pág. 22*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

Con el tiempo, el Pilates en Suelo se ha posicionado como un método efectivo para la rehabilitación de lesiones deportivas, al mejorar la fuerza muscular, la flexibilidad y la estabilidad de diferentes grupos musculares. Por eso es importante que el preparador físico se encuentre a la vanguardia en este ámbito. En este sentido, TECH ha elaborado un programa que le ofrecerá al profesional una actualización en torno a la adaptación de ejercicios de Pilates en Suelo y los beneficios de para tratar y prevenir diversas patologías musculoesqueléticas y neurológicas. Todo esto, en un formato pedagógico 100% online, y sin clases con horarios, que le permite al egresado la alternativa de combinar su puesta al día con las actividades diarias que realiza.





“

*Obtén una completa actualización de tus competencias en torno al Método Pilates en Suelo gracias a este Experto Universitario 100% online de TECH”*

Actualmente, diversos estudios respaldan la efectividad del Pilates en la rehabilitación de lesiones deportivas. En este sentido, se ha demostrado que la práctica regular de esta disciplina en suelo mejora la fuerza muscular, la flexibilidad y la estabilidad de las personas con lesiones en los musculoesqueléticas. Por esta razón son muchos los entrenadores físicos los que integran las últimas técnicas de este método a sus sesiones.

Una tendencia al alza que ha llevado a TECH a crear este Experto Universitario en Método Pilates en Suelo. Se trata de un programa que se encargará de realizar una completa puesta al día al instructor de acondicionamiento físico a lo largo de 6 meses.

De este modo, el profesional tendrá una actualización en la estructura del cuerpo humano para poder diseñar y ejecutar programas de Pilates efectivos y seguros. Además, ahondará en los ejercicios de estabilización y los de movilización articular, las distintas patologías y los respectivos ejercicios de Pilates aplicables a estas problemáticas.

Así, con un temario con perspectiva teórico-práctica, el profesional obtendrá una actualización a través de una metodología exclusivamente online. De este modo tendrá la oportunidad de conciliar sus responsabilidades diarias con una titulación que se sitúa a la vanguardia académica. Y es que tan solo necesita de un dispositivo electrónico con conexión a internet para visualizar, en cualquier momento del día, el contenido alojado en la plataforma virtual.

Este **Experto Universitario en Método Pilates en Suelo** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ◆ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Medicina, Ciencias del Deporte y especialistas en Pilates
- ◆ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ◆ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ◆ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ◆ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ◆ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*Analizarás a través de contenido de alta calidad, el Pilates clásico y el moderno, los puntos clave y aportes que ha realizado cada uno en las técnicas de entrenamiento físico”*

“

*Profundiza cuando y donde lo desees,  
en la Biomecánica del Miembro Superior  
y las buenas prácticas en el Pilates”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Gracias a TECH incorporarás en tu praxis  
diaria ejercicios de estabilización en Suelo  
aplicados al acondicionamiento físico.*

*Ahondarás, desde la comodidad de tu hogar  
en los ejercicios de movilización articular  
más adecuados para la práctica del Pilates.*



# 02 Objetivos

Esta titulación tiene como objetivo principal proporcionar a los instructores de acondicionamiento físico la información más actualizada sobre las técnicas del Método Pilates en el Suelo. De este modo, podrán utilizar esta disciplina como una herramienta terapéutica eficaz en el abordaje de diferentes lesiones. De esta manera, al incorporar los principios y técnicas de esta actividad física en su labor, los profesionales podrán ofrecer a los deportistas una opción de tratamiento complementaria que fomente el bienestar y la salud. Además, el programa ofrece una variedad de recursos multimedia alojados en una biblioteca virtual a la cual se accederá desde cualquier dispositivo con conexión a internet.







“

*Evidenciarás cómo la práctica del Pilates resulta efectiva para el tratamiento de patologías de Hombro, Codo y Mano”*



## Objetivos generales

---

- ◆ Potenciar el conocimiento y las competencias profesionales de la práctica y la enseñanza de los ejercicios del método Pilates en suelo, en las diferentes máquinas y con implementos
- ◆ Diferenciar las aplicaciones de los ejercicios Pilates y las adaptaciones a realizar para cada paciente
- ◆ Establecer un protocolo de ejercicios adaptados a la sintomatología y patología de cada paciente
- ◆ Delimitar las progresiones y regresiones de los ejercicios en función de las distintas fases en el proceso de recuperación de una lesión
- ◆ Evitar los ejercicios contraindicados en función de la valoración previa realizada a los pacientes y clientes
- ◆ Manejar en profundidad los aparatos utilizados en el Método Pilates
- ◆ Aportar la información necesaria para ser capaz buscar información científica y actualizada de los tratamientos con Pilates aplicables a las diferentes patologías
- ◆ Analizar las necesidades y mejoras de equipamiento Pilates en un espacio terapéutico destinado al ejercicio Pilates
- ◆ Desarrollar acciones que mejoren la efectividad de los ejercicios Pilates basados en los principios del método
- ◆ Realizar de manera correcta y analítica los ejercicios basados en el Método Pilates
- ◆ Analizar los cambios fisiológicos y posturales que afectan a la mujer embarazada
- ◆ Diseñar ejercicios adaptados a la mujer en el transcurso del embarazo hasta el parto
- ◆ Describir la aplicación del Método Pilates en deportistas de alto nivel





## Objetivos específicos

---

### **Módulo 1. Pilates en las alteraciones de la Columna Vertebral**

- ◆ Indagar en los principales problemas de la Columna y su abordaje
- ◆ Actualizar conocimiento sobre los principales problemas de la Espalda y su abordaje
- ◆ Aplicar protocolos de ejercicios específicos para el proceso de recuperación de las lesiones

### **Módulo 2. Pilates en las alteraciones del Miembro Superior**

- ◆ Identificar las patologías del Hombro y su manejo
- ◆ Desarrollar conocimientos sobre la patología del Codo y su abordaje
- ◆ Ahondar en la patología Muñeca y su abordaje

### **Módulo 3. Pilates en las alteraciones del Miembro Inferior**

- ◆ Detectar características distintivas de cada lesión
- ◆ Abordar las alteraciones mediante ejercicios basados en el Método Pilates
- ◆ Adecuar protocolos de ejercicios específicos para el proceso de recuperación de las lesiones

### **Módulo 4. Patología general y su tratamiento con Pilates**

- ◆ Dominar características de cada patología
- ◆ Identificar las principales alteraciones de cada patología
- ◆ Abordar las alteraciones mediante ejercicios basados en el Método Pilates

# 03

## Dirección del curso

TECH, caracterizado por elaborar programas de calidad académica, ha diseñado este Experto Universitario que incorpora a reconocidos profesionales con una amplia trayectoria en Fisioterapia y Pilates. En este sentido, el preparador físico tendrá acceso a un temario vanguardista, elaborado por verdaderos expertos en este método. Esto garantiza que la puesta al día realizada será una experiencia única de la mano de renombrados especialistas. Además, dada su cercanía, el alumnado tendrá la posibilidad de resolver cualquier duda que tenga en el transcurso de este programa.





“Gozarás de un actualizado plan de estudios diseñado por especialistas con dilatada experiencia en Método Pilates”

## Dirección



### D. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta del Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ CEO Fisis Domicilio Madrid
- ♦ Docente en el Máster de Preparación Física y Readaptación Deportiva en Fútbol
- ♦ Docente en el Experto Universitario Pilates Clínico
- ♦ Docente en el Máster de Biomecánica y Fisioterapia Deportiva
- ♦ Máster en Osteopatía del Aparato Locomotor por la Escuela de Osteopatía de Madrid
- ♦ Máster Universitario en Biomecánica Aplicada a la Valoración del Daño y Técnicas Avanzadas en Fisioterapia
- ♦ Experto en Pilates y Rehabilitación por la Real Federación Española de Gimnasia
- ♦ Graduado en Fisioterapia por la Universidad Pontificia de Comillas

## Profesores

### Dña. Cortés Lorenzo, Laura

- ◆ Fisioterapeuta en clínica Fiosiomon
- ◆ Fisioterapeuta en el Centro de Tecnificación de la Federación Madrileña de Hockey
- ◆ Fisioterapeuta en Fisi Domicilio Madrid
- ◆ Fisioterapia traumatológica en Clínica Artros
- ◆ Fisioterapeuta en Club SPV51 y Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ◆ Diplomada en Fisioterapia. Universidad Complutense de Madrid

### D. Pérez Costa, Eduardo

- ◆ CEO de Move2Be Fisioterapia y Readaptación
- ◆ Fisioterapeuta autónomo, tratamiento a domicilio en Madrid
- ◆ Fisioterapeuta Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ◆ Readaptador deportivo del Club Baloncesto Zona Press
- ◆ Fisioterapeuta en el filial de la UD Sanse
- ◆ Fisioterapeuta a pie de campo con la Fundación Marcet
- ◆ Fisioterapeuta en clínica Pascual & Muñoz
- ◆ Fisioterapeuta en la clínica Fisi Life Plus
- ◆ Máster en Fisioterapia manual en el aparato locomotor en la Universidad de Alcalá
- ◆ Grado en Fisioterapia por la Universidad de Alcalá

### Dña. García Ibáñez, Marina

- ◆ Fisioterapeuta en Fundación Esclerosis Múltiple de Madrid y consulta privada domicilio
- ◆ Fisioterapeuta en tratamientos a domicilio en pediatría y adultos con patología neurológica
- ◆ Fisioterapeuta en Fundación Esclerosis Múltiple de Madrid
- ◆ Fisioterapeuta en Clínica Kinés
- ◆ Fisioterapeuta en Clínica San Nicolás
- ◆ Experto en Fisioterapia Neurológica en la Universidad Europea de Madrid
- ◆ Máster Universitario en Fisioterapia Neurológica: Técnicas de valoración y tratamiento en la Universidad Europea de Madrid
- ◆ Grado en Fisioterapia por la Universidad de Alcalá

# 04

## Estructura y contenido

Este programa ofrece una actualización en el campo del Método Pilates en el Suelo, dando a los profesionales la oportunidad de ampliar sus conocimientos en este ámbito. Así, a lo largo de este itinerario académico explorará los diferentes ejercicios específicos para diferentes patologías, profundizará en biomecánica y en la evolución de esta disciplina. Todo esto se lleva a cabo a través de un programa 100% en línea y totalmente flexible, lo que permite a los preparadores físicos realizar una actualización combinada con sus actividades cotidianas.







“

*Mediante el método Relearning recordarás conceptos complejos de manera más eficiente y lograrás un rendimiento óptimo en menos tiempo”*

## Módulo 1. Método Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.2. Libros y postulados
  - 1.1.3. Legado
  - 1.1.4. Origen ejercicio personalizado
- 1.2. Antecedentes del Método Pilates
  - 1.2.1. Referencias
  - 1.2.2. Evolución
  - 1.2.3. Situación actual
  - 1.2.4. Conclusiones
- 1.3. Evolución del Método
  - 1.3.1. Mejoras y modificaciones
  - 1.3.2. Aportaciones al método Pilates
  - 1.3.3. Pilates Terapéutico
  - 1.3.4. Pilates y Actividad Física
- 1.4. Principios Método Pilates
  - 1.4.1. Definición de los principios
  - 1.4.2. Evolución de los principios
  - 1.4.3. Niveles de progresión
  - 1.4.4. Conclusiones
- 1.5. Pilates Clásico versus Contemporáneo/Moderno
  - 1.5.1. Puntos clave en el Pilates Clásico
  - 1.5.2. Análisis Pilates moderno/ Clásico
  - 1.5.3. Aportaciones del Pilates Moderno
  - 1.5.4. Conclusiones
- 1.6. Pilates Suelo y Pilates Máquinas
  - 1.6.1. Fundamentos en Pilates Suelo
  - 1.6.2. Evolución pilates suelo
  - 1.6.3. Fundamentos en Pilates Máquinas
  - 1.6.4. Evolución en pilates Maquinas

- 1.7. Evidencias científicas
  - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas con Pilates
  - 1.7.2. Tesis doctorales sobre Pilates
  - 1.7.3. Publicaciones de Pilates
  - 1.7.4. Aplicaciones para Pilates
- 1.8. Orientaciones del Método Pilates
  - 1.8.1. Tendencias Nacionales
  - 1.8.2. Tendencias internacionales
  - 1.8.3. Análisis de las tendencias
  - 1.8.4. Conclusiones
- 1.9. Las Escuelas
  - 1.9.1. Escuelas de Formación de Pilates
  - 1.9.2. Revistas
  - 1.9.3. Evolución escuelas pilates
  - 1.9.4. Conclusiones
- 1.10. Las Asociaciones y federaciones de Pilates
  - 1.10.1. Definiciones
  - 1.10.2. Aportaciones
  - 1.10.3. Objetivos
  - 1.10.4. PMA

## Módulo 2. Pilates en las alteraciones del Miembro Superior

- 2.1. Recuerdo anatómico básico
  - 2.1.1. Osteología del Miembro Superior
  - 2.1.2. Miología del Miembro Superior
  - 2.1.3. Biomecánica del Miembro Superior
  - 2.1.4. Buenas practicas
- 2.2. Ejercicios de estabilización
  - 2.2.1. Introducción a los ejercicios de estabilización
  - 2.2.2. Ejercicios de estabilización MATT
  - 2.2.3. Ejercicios de estabilización en maquina
  - 2.2.4. Mejores ejercicios de estabilización

- 2.3. Ejercicios de movilización articular
  - 2.3.1. Introducción a los ejercicios de movilidad articular
  - 2.3.2. Ejercicios de movilidad articular MATT
  - 2.3.3. Ejercicios de movilidad articular en maquina
  - 2.3.4. Mejores ejercicios de movilidad articular
- 2.4. Ejercicios de fortalecimiento
  - 2.4.1. Introducción a los ejercicios de fortalecimiento
  - 2.4.2. Ejercicios de fortalecimiento MATT
  - 2.4.3. Ejercicios de fortalecimiento en máquina
  - 2.4.4. Mejores ejercicios de fortalecimiento
- 2.5. Ejercicios funcionales
  - 2.5.1. Introducción a los ejercicios funcionales
  - 2.5.2. Ejercicios funcionales MATT
  - 2.5.3. Ejercicios funcionales en maquina
  - 2.5.4. Mejores ejercicios funcionales
- 2.6. Patología del Hombro. Protocolos específicos
  - 2.6.1. Hombro doloroso
  - 2.6.2. Hombro congelado
  - 2.6.3. Hombro hipomóvil
  - 2.6.4. Ejercicios de hombro
- 2.7. Patología del Codo. Protocolos específicos
  - 2.7.1. Patología articular
  - 2.7.2. Patología musculo-tendinosa
  - 2.7.3. Codo postraumático o postquirúrgico
  - 2.7.4. Ejercicios de Codo
- 2.8. Patología de la Muñeca
  - 2.8.1. Principales síndromes
  - 2.8.2. Tipo de patología Muñeca
  - 2.8.3. Ejercicios de Muñeca
  - 2.8.4. Conclusiones

- 2.9. Patología de la Mano
  - 2.9.1. Principales síndromes
  - 2.9.2. Tipo de patología Mano
  - 2.9.3. Ejercicios de Mano
  - 2.9.4. Conclusiones
- 2.10. Atrapamientos nerviosos en el Miembro Superior
  - 2.10.1. Plexo braquial
  - 2.10.2. Nervios periféricos
  - 2.10.3. Tipo de patología
  - 2.10.4. Ejercicios para atrapamientos nerviosos en el Miembro Superior

### Módulo 3. Pilates en las alteraciones del Miembro Inferior

- 3.1. Recuerdo anatómico básico
  - 3.1.1. Osteología del Miembro Inferior
  - 3.1.2. Miología del Miembro Inferior
  - 3.1.3. Biomecánica del Miembro Inferior
  - 3.1.4. Buenas practicas
- 3.2. Patologías frecuentes susceptibles de tratamiento con Pilates
  - 3.2.1. Patologías del crecimiento
  - 3.2.2. Patologías en el deportista
  - 3.2.3. Otro tipo de patologías
  - 3.2.4. Conclusiones
- 3.3. Ejercicios indicados en Mat, en Máquinas y con Implementos. Protocolo general
  - 3.3.1. Ejercicios de disociación
  - 3.3.2. Ejercicios de movilización
  - 3.3.3. Ejercicios de fortalecimiento
  - 3.3.4. Ejercicios funcionales
- 3.4. Patología de la Cadera
  - 3.4.1. Patología articular
  - 3.4.2. Patología músculo tendinosa
  - 3.4.3. Patología quirúrgica. Prótesis
  - 3.4.4. Ejercicios de Cadera

- 3.5. Patología de la Rodilla
  - 3.5.1. Patología articular
  - 3.5.2. Patología músculo tendinosa
  - 3.5.3. Patología quirúrgica. Prótesis
  - 3.5.4. Ejercicios de Rodilla
- 3.6. Patología del Tobillo
  - 3.6.1. Patología articular
  - 3.6.2. Patología músculo tendinosa
  - 3.6.3. Patología quirúrgica
  - 3.6.4. Ejercicios de Tobillo
- 3.7. Patología del Pie
  - 3.7.1. Patología articular y fascial
  - 3.7.2. Patología músculo tendinosa
  - 3.7.3. Patología quirúrgica
  - 3.7.4. Ejercicios Pie
- 3.8. Atrapamientos nerviosos en el Miembro Inferior
  - 3.8.1. Plexo braquial
  - 3.8.2. Nervios periféricos
  - 3.8.3. Tipo de patología
  - 3.8.4. Ejercicios para atrapamientos nerviosos en el Miembro Inferior
- 3.9. Análisis de la cadena antero-lateral del Miembro Inferior
  - 3.9.1. Qué es la cadena antero-lateral y qué importancia tiene en el paciente
  - 3.9.2. Aspectos importantes para la valoración
  - 3.9.3. Relación de la cadena con patología ya descrita
  - 3.9.4. Ejercicios de trabajo sobre la cadena antero-lateral
- 3.10. Análisis de la cadena postero-medial del Miembro Inferior
  - 3.10.1. Qué es la cadena postero-medial y que importancia tiene en el paciente
  - 3.10.2. Aspectos importantes para la valoración
  - 3.10.3. Relación del complejo con patología ya descrita
  - 3.10.4. Ejercicios de trabajo sobre la cadena postero-medial

## Módulo 4. Patología general y su tratamiento con Pilates

- 4.1. Sistema nervioso
  - 4.1.1. Sistema nervioso central
  - 4.1.2. Sistema nervioso periférico
  - 4.1.3. Breve descripción de las vías neuronales
  - 4.1.4. Beneficios del Pilates en patología neurológica
- 4.2. Valoración neurológica enfocada al Pilates
  - 4.2.1. Anamnesis
  - 4.2.2. Valoración fuerza y tono
  - 4.2.3. Valoración sensibilidad
  - 4.2.4. Test y escalas
- 4.3. Patologías neurológicas con más prevalencia y evidencia científica en Pilates
  - 4.3.1. Breve descripción de las patologías
  - 4.3.2. Principios básicos de Pilates en patología neurológica
  - 4.3.3. Adaptación de posiciones de Pilates
  - 4.3.4. Adaptación de ejercicios de Pilates
- 4.4. Esclerosis Múltiple
  - 4.4.1. Descripción de la patología
  - 4.4.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 4.4.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 4.4.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 4.5. Accidente cerebrovascular
  - 4.5.1. Descripción de la patología
  - 4.5.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 4.5.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 4.5.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 4.6. Parkinson
  - 4.6.1. Descripción de la patología
  - 4.6.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 4.6.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 4.6.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos



- 4.7. Parálisis cerebral
  - 4.7.1. Descripción de la patología
  - 4.7.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 4.7.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 4.7.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 4.8. Adultos mayores
  - 4.8.1. Patologías asociadas a la edad
  - 4.8.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 4.8.3. Ejercicios indicados
  - 4.8.4. Ejercicios contraindicados
- 4.9. Osteoporosis
  - 4.9.1. Descripción de la patología
  - 4.9.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 4.9.3. Ejercicios indicados
  - 4.9.4. Ejercicios contraindicados
- 4.10. Problemas de Suelo Pélvico: incontinencia urinaria
  - 4.10.1. Descripción de la patología
  - 4.10.2. Incidencia y prevalencia
  - 4.10.3. Ejercicios indicados
  - 4.10.4. Ejercicios contraindicados



*Elaborarás una adecuada adaptación de ejercicios de Pilates en Suelo para patologías como la Esclerosis Múltiple gracias a esta titulación universitaria”*

# 05 Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning**.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.





“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”*



*Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.*





*El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.*

## Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.*

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





#### Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

# Titulación

El Experto Universitario en Método Pilates en Suelo garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este **Experto Universitario en Método Pilates en Suelo** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Experto Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua del profesional y aporta un alto valor curricular universitario a su formación, y es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Título: **Experto Universitario en Método Pilates en Suelo**

ECTS: **24**

N.º Horas Oficiales: **600 h.**

**Avalado por la NBA**



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.





## Experto Universitario Método Pilates en Suelo

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 24 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Experto Universitario

## Método Pilates en Suelo

Avalado por la NBA

