Experto Universitario

Método Pilates en Suelo

Avalado por la NBA

tech universidad

Experto Universitario
Método Pilates en Suelo

- Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**
- Duración: **6 meses**
- Titulación: **TECH Universidad**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Acceso web: **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. 18

05 Metodología — pág. 24

06 Titulación — pág. 32

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. Además, TECH a través de su colaboración con docentes de prestigio internacional, pone a su alcance la oportunidad de participar en una serie de *Masterclasses* exclusiva dirigida por un experto en el Método Pilates.

Este **Experto Universitario en Método Pilates en Suelo** contiene el programa universitario 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 a través de Masterclasses únicas"

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

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.

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.

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 patologias 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”

Director Invitado Internacional

El Doctor Edward Laskowski es una figura destacada internacional en el campo de la **Medicina Deportiva** y la **Rehabilitación Física**. Certificado por la **Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación**, ha sido una parte integral del prestigioso personal de la **Clínica Mayo**, donde se ha desempeñado como **Director** del **Centro de Medicina Deportiva**.

Asimismo, su experiencia abarca una amplia gama de disciplinas, desde la **Medicina Deportiva**, hasta el ***Fitness*** y el **Entrenamiento de Fuerza y Estabilidad**. Así, ha trabajado en estrecha colaboración con un equipo multidisciplinario de especialistas en **Medicina Física**, **Rehabilitación**, **Ortopedia**, **Fisioterapia** y **Psicología Deportiva**, para proporcionar un enfoque integral en el cuidado de sus pacientes.

Igualmente, su influencia se extiende más allá de la **práctica clínica**, ya que ha sido reconocido **nacional e internacionalmente** por sus contribuciones al mundo del **deporte** y la **salud**. De esta forma, fue nombrado por el presidente **George W. Bush** para el **Consejo del Presidente** sobre **Aptitud Física y Deportes**, y galardonado con un **Premio de Servicio Distinguido** del **Departamento de Salud y Servicios Humanos**, subrayando su compromiso con la promoción de **estilos de vida saludables**.

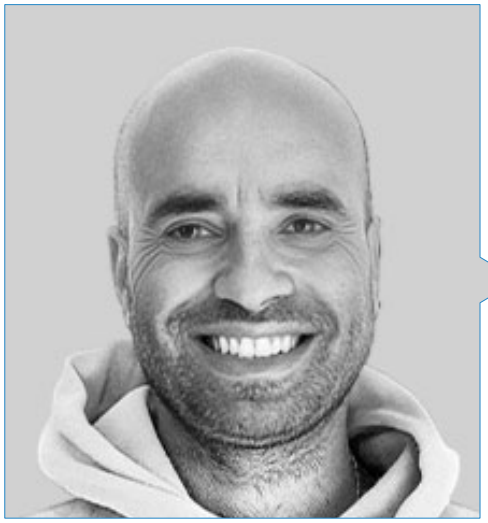
Además, ha sido un elemento clave en **eventos deportivos** de renombre, como los **Juegos Olímpicos de Invierno** (2002), en **Salt Lake City**, y el **Maratón de Chicago**, proporcionando **atención médica** de calidad. A esto hay que sumar su dedicación a la **divulgación**, que ha quedado reflejada en su extenso trabajo en la creación de **recursos académicos**, incluido el **CD-ROM** de la **Clínica Mayo** sobre **Deportes, Salud y *Fitness***, así como su papel como **Editor Contribuyente** del libro ***"Mayo Clinic Fitness for EveryBody"***. Con una pasión por desterrar mitos y proporcionar información precisa y actualizada, el Doctor Edward Laskowski continúa siendo una voz influyente en la **Medicina Deportiva** y el ***Fitness*** mundial.

Dr. Laskowski, Edward

- Director del Centro de Medicina Deportiva de la Clínica Mayo, Estados Unidos
- Médico Consultor en la Asociación de Jugadores de la Liga Nacional de Hockey, Estados Unidos
- Médico en la Clínica Mayo, Estados Unidos
- Miembro del Policlínico Olímpico en los Juegos Olímpicos de Invierno (2002), Salt Lake City
- Especialista en Medicina Deportiva, Fitness, Entrenamiento de Fuerza y Entrenamiento de Estabilidad
- Certificado por la Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación
- Editor Contribuyente del libro *"Mayo Clinic Fitness for EveryBody"*
- Premio de Servicio Distinguido del Departamento de Salud y Servicios Humanos
- Miembro de: *American College of Sports Medicine*

Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo"

Dirección



D. González Arganda, Sergio

- Fisioterapeuta del Atlético de Madrid Club de Fútbol (2005-2023)
- CEO Fisio 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 Fisio 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

- 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 Fisio 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
- 3.7.3. Otro tipo de patologías
- 3.7.4. 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 de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los ***case studies*** con el ***Relearning***, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera"

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“En TECH NO tendrás clases en directo (a las que luego nunca puedes asistir)”

Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

> *El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”*

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.

Método *Relearning*

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

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

Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

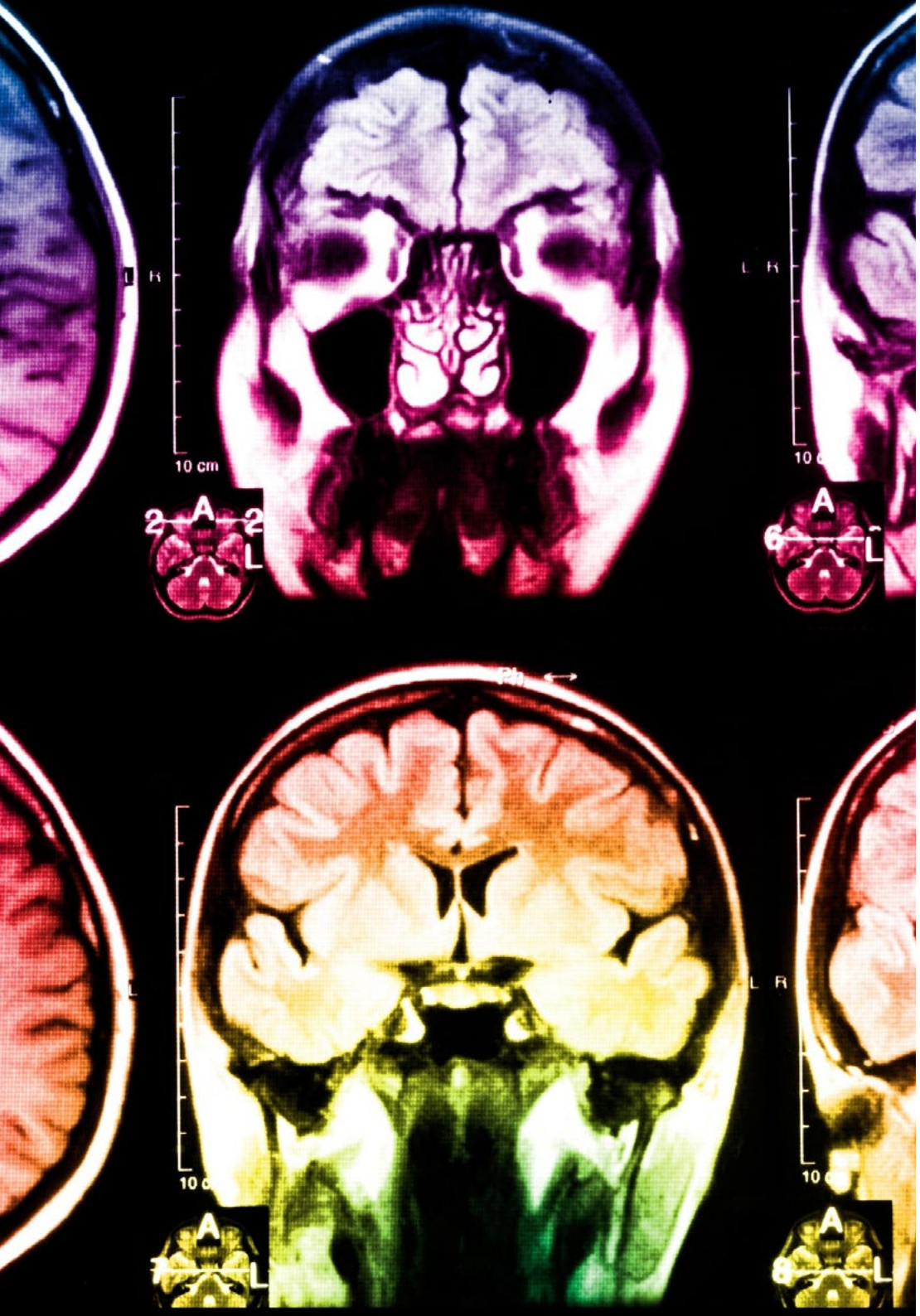
Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.

> *La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios"*

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.

Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:

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 que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.

Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás 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.

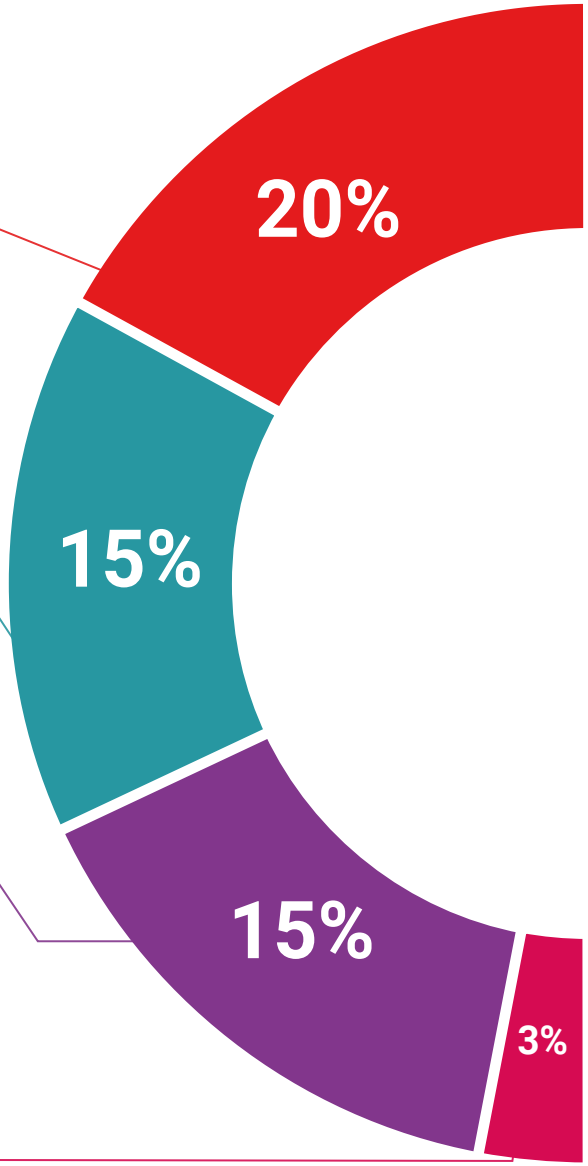
Resúmenes interactivos

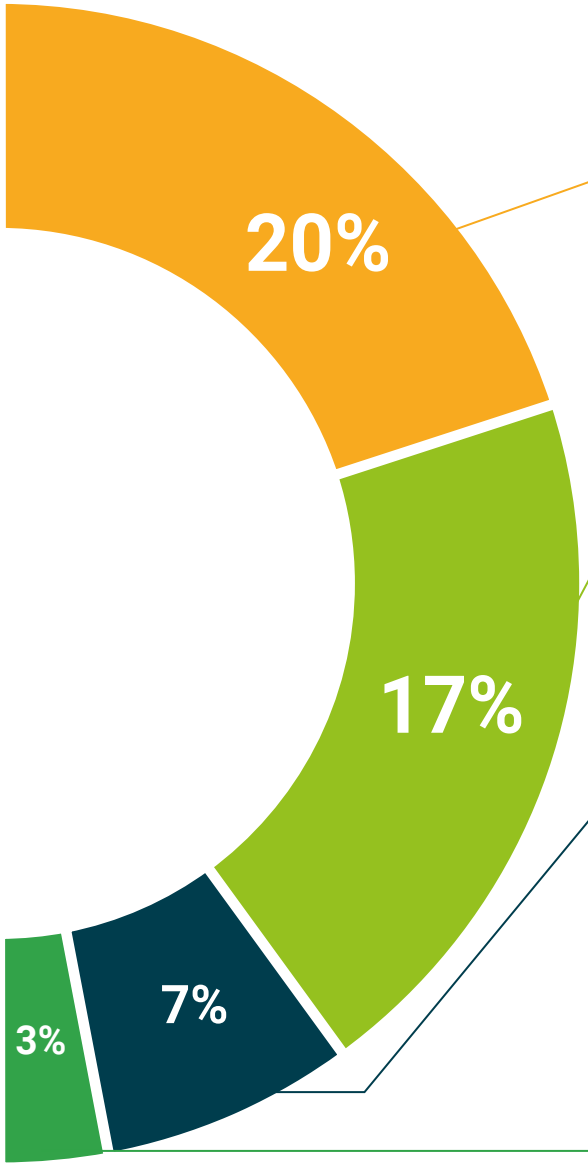
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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

Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.

Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.

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 nuestras futuras decisiones difíciles.

Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.

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.

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 universitario 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.**

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el Experto Universitario, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

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

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 meses**

tech universidad

C. _____, con documento de identificación _____ ha superado con éxito y obtenido el título de:

Experto Universitario en Método Pilates en Suelo

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 600 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

En Ciudad de México, a 31 de mayo de 2024

Mtro. Gerardo Daniel Orozco Martínez
Rector

Universidad Online Oficial de la NBA

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

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

Experto Universitario
Método Pilates en Suelo

- Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**
- Duración: **6 meses**
- Titulación: **TECH Universidad**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Experto Universitario

Método Pilates en Suelo

Avalado por la NBA

tech universidad