Experto Universitario

Monitor de Pilates

Avalado por la NBA

tech universidad FUNDEPOS

tech universidad FUNDEPOS

Experto Universitario

Monitor de Pilates

- Modalidad: **online**
- Duración: **6 meses**
- Titulación: **TECH Universidad FUNDEPOS**
- Acreditación: **18 ECTS**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-monitor-pilates**

Índice

01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Dirección del curso — pág. 12

04 Estructura y contenido — pág. 18

05 Metodología de estudio — pág. 24

06 Titulación — pág. 34

01

Presentación

La progresión del Pilates y su integración en diferentes instalaciones deportivas y sanitarias ha extendido su popularidad, especialmente dados sus beneficios en mujeres embarazadas y pacientes neurológicos. Por esta razón, son cada vez más los profesionales del Deporte que deciden ampliar su campo de acción y especializarse en este Método. Por esta razón, TECH ha desarrollado esta titulación 100% online, que lleva al egresado a realizar una completa puesta al día sobre esta actividad física, el perfeccionamiento de los equipamientos utilizados y el abordaje de diversas patologías con diferentes ejercicios, sus indicaciones y contraindicaciones. Todo ello, con recursos didácticos de alta calidad, accesibles las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo electrónico con conexión a internet.

Con TECH actualizarás tus competencias como Monitor de Pilates, sus técnicas y ejercicios más eficientes para el adecuado entrenamiento físico"

En el campo de las Ciencias del Deporte, se ha observado un creciente interés en el papel del Pilates como una herramienta efectiva para mejorar la salud y el bienestar de mujeres embarazadas y en pacientes con patologías musculoesqueléticas. Por esta razón, la figura del instructor de Pilates se convierte en un elemento clave para abordar diferentes problemáticas desde una disciplina que se ha consolidado en el transcurso del tiempo.

De este modo, un entrenador físico actualizado en las técnicas usadas por los monitores de Pilates podrá adaptar ejercicios específicos para mujeres en estado de gestación o bien adecuar cada una de ellas a deportistas en proceso de recuperación de lesiones. En este contexto, TECH ha desarrollado este Experto Universitario diseñado para garantizar a los especialistas una actualización completa en el campo del Monitor de Pilates.

En este sentido, se ofrece una amplia puesta al día en los ejercicios idóneos para cada etapa del embarazo, así como en los cambios en la estática corporal durante este periodo. Además, se abordarán los problemas más frecuentes que pueden surgir durante el embarazo, indicando los ejercicios recomendados y las contraindicaciones pertinentes para una atención segura y efectiva. Asimismo, ampliará sus conocimientos en patologías del Sistema Nervioso y su relación con la implementación del Pilates.

De igual manera, la titulación se ofrece en modo 100% en línea, lo que le permitirá al experto realizar su actualización sin dejar de lado sus actividades cotidianas, ya que no tendrá que adaptarse a un horario estricto. Asimismo, esta metodología implementada por TECH, se combina con el sistema *Relearning*, que le asegurará recordar los conceptos se manera más fácil y eficiente. Todo esto junto en una biblioteca virtual a la cual se accederá, el alumnado sin restricciones de horario.

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

- El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Fisioterapia y 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

Profundizarás en patologías del Sistema Nervioso y en la implementación de las bondades del Pilates para el abordaje de enfermedades”

Realizarás valoraciones de fuerza, test y escalas en patologías neurológicas con el fin de ejecutar los ejercicios adecuados en el Pilates"

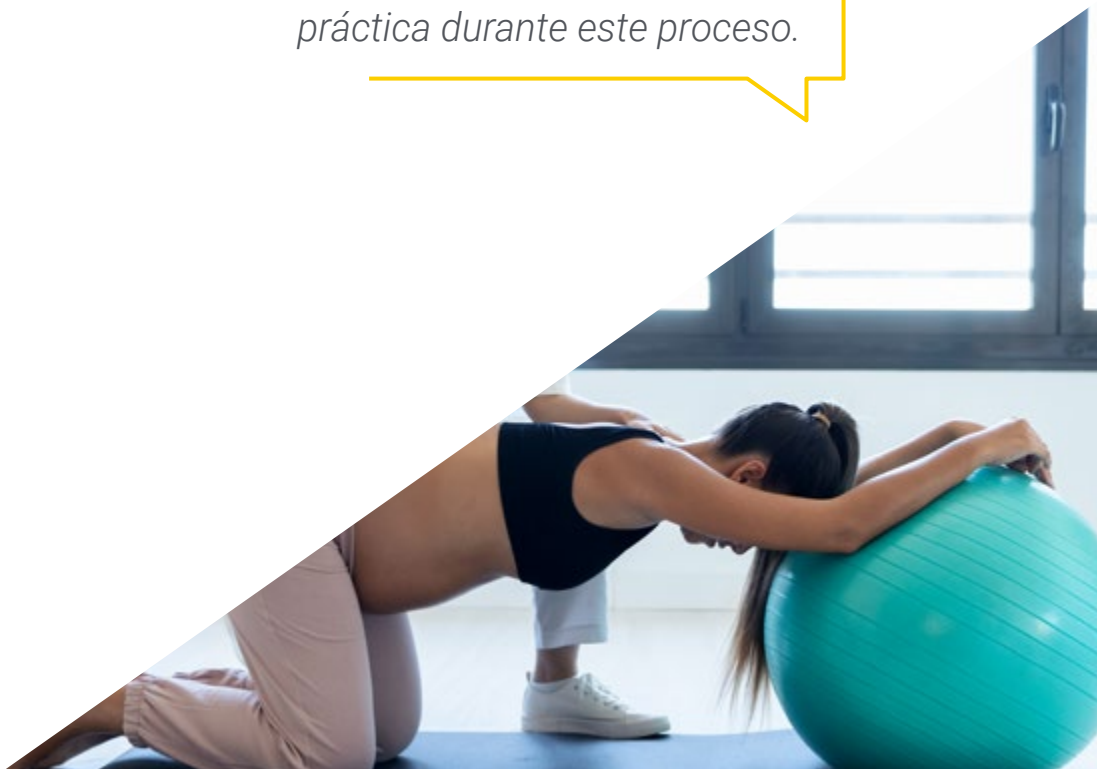
Implementarás en tu práctica profesional los ejercicios indicados para el tercer trimestre durante el embarazo.

Con este programa ahondarás en la fase de dilatación y expulsión del embarazo y los ejercicios adecuados para una buena práctica durante este proceso.

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

La finalidad de este programa no es más que la de actualizar los conocimientos del entrenador físico acerca de las técnicas usadas por el Monitor de Pilates. En este sentido, este plan de estudios le permitirá profundizar en los ejercicios específicos para cada etapa del embarazo, identificar las principales alteraciones de cada patología y enfrentarlas mediante ejercicios fundamentados en esta disciplina física. Es por esto que, para llegar a este objetivo TECH ha creado este Experto Universitario, el cual le ofrece al especialista la posibilidad de acceder en cualquier momento y lugar a su contenido, desde un dispositivo digital con conexión a internet.

Abordarás la incontinencia urinaria de manera efectiva mediante la implementación de las técnicas más precisas de Pilates”

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 durante el Embarazo, Parto y Postparto

- Diferenciar las distintas fases del embarazo
- Determinar ejercicios específicos para cada fase
- Orientar a la mujer durante el embarazo, parto y postparto

Módulo 2. 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

Módulo 3. El gimnasio Pilates

- Describir el espacio donde se realiza Pilates
- Estar al tanto de las máquinas para hacer Pilates
- Exponer protocolos y progresiones de ejercicios

Incorporarás en tus entrenamientos físicos, máquinas especializadas en el Pilates como el Reformer, Cadillac y aro flexible"

03

Dirección del curso

TECH ha elegido para esta titulación a profesionales destacados en los ámbitos de la Fisioterapia con una consolidada trayectoria en el campo del Método Pilates. Así, los entrenadores físicos tendrán la oportunidad de acceder a un programa vanguardista creado por verdaderos referentes en este ámbito. De esta manera, la institución ofrece a los profesionales una experiencia de actualización única con destacados especialistas en el área, que han elaborado un temario con información reciente y bajo el máximo rigor científico.

Gozarás del mejor cuadro docente especializo en Método Pilates con el que tendrás una puesta al día sobre la prevención de errores al utilizar máquinas para esta disciplina”

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**.

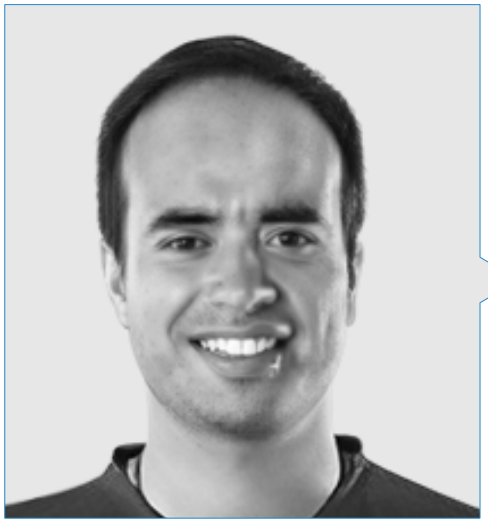
Además, ha sido un elemento clave en **eventos deportivos** de renombre, como los **Juegos Olímpicos de Invierno** (2002), en **Salt Lake City**, y el **Maratón de Chicago**, proporcionando **atención médica** de calidad. A esto hay que sumar su dedicación a la **divulgación**, que ha quedado reflejada 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. Parra Nebreda, Virginia

- Fisioterapeuta de Suelo Pélvico en Fundación de Esclerosis Múltiple de Madrid
- Fisioterapeuta de Suelo Pélvico en Clínica Letfisio
- Fisioterapeuta en Residencia de Ancianos Orpea
- Máster de Fisioterapia en Pelviperineología en la Universidad de Castilla-la Mancha
- Formación de Ecografía Funcional en Fisioterapia de Suelo Pélvico en Hombre y Mujer en FISIOMEDIT Formación
- Formación en Hipopresivos en LOW PRESSURE FITNES
- Grado en Fisioterapia por la Universidad Complutense De Madrid

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

Gracias a esta titulación el profesional de acondicionamiento físico estará actualizado con los procedimientos, prácticas y equipos utilizados en las sesiones llevadas a cabo por un Monitor de Pilates. Asimismo, el temario estará especialmente diseñado para atender situaciones con mujeres embarazadas, dificultades pre y post parto, y personas con trastornos neurológicos. Además, el programa ofrece una serie de recursos multimedia innovadores como videos in focus y casos de estudios reales, los cuales estarán en una biblioteca virtual a la cual se podrá acceder sin restricciones, los 7 días de la semana, las 24 horas del día.

Con el método Relearning fortalecerás los conceptos tratados sin tener que invertir largas horas a este proceso de actualización"

Módulo 1. Pilares durante el Embarazo, Parto y Postparto

1.1. Primer trimestre
- 1.1.1. Cambios en el primer trimestre
- 1.1.2. Beneficios y objetivos
- 1.1.3. Ejercicios indicados
- 1.1.4. Contraindicaciones

1.2. Segundo trimestre
- 1.2.1. Cambios en el segundo trimestre
- 1.2.2. Beneficios y objetivos
- 1.2.3. Ejercicios indicados
- 1.2.4. Contraindicaciones

1.3. Tercer trimestre
- 1.3.1. Cambios en el tercer trimestre
- 1.3.2. Beneficios y objetivos
- 1.3.3. Ejercicios indicados
- 1.3.4. Contraindicaciones

1.4. Parto
- 1.4.1. Fase dilatación y expulsivo
- 1.4.2. Beneficios y objetivos
- 1.4.3. Recomendaciones
- 1.4.4. Contraindicaciones

1.5. Postparto Inmediato
- 1.5.1. Recuperación y puerperio
- 1.5.2. Beneficios y objetivos
- 1.5.3. Ejercicios indicados
- 1.5.4. Contraindicaciones

1.6. Incontinencia urinaria y Suelo Pélvico
- 1.6.1. Anatomía implicada
- 1.6.2. Fisiopatología
- 1.6.3. Ejercicios indicados
- 1.6.4. Contraindicaciones

1.7. Problemas en el embarazo y abordaje mediante Método Pilates
- 1.7.1. Cambio estática corporal
- 1.7.2. Problemas más frecuentes
- 1.7.3. Ejercicios indicados
- 1.7.4. Contraindicaciones

1.8. Preparación al embarazo
- 1.8.1. Beneficios de la preparación física durante búsqueda embarazo
- 1.8.2. Actividad física recomendada
- 1.8.3. Ejercicios indicados en el primer embarazo
- 1.8.4. Preparación durante búsqueda del segundo y sucesivo

1.9. Postparto Tardío
- 1.9.1. Cambios anatómicos largo plazo
- 1.9.2. Preparación para la vuelta a la actividad física
- 1.9.3. Ejercicios indicados
- 1.9.4. Contraindicaciones

1.10. Alteraciones post-parto
- 1.10.1. Diástasis abdominal
- 1.10.2. Cambio estática pélvica-prolapsos
- 1.10.3. Alteraciones musculatura abdominal profunda
- 1.10.4. Indicaciones y contraindicaciones en cesárea

Módulo 2. Patología general y su tratamiento con Pilates

2.1. Sistema nervioso
- 2.1.1. Sistema nervioso central
- 2.1.2. Sistema nervioso periférico
- 2.1.3. Breve descripción de las vías neuronales
- 2.1.4. Beneficios del Pilates en patología neurológica

2.2. Valoración neurológica enfocada al Pilates
- 2.2.1. Anamnesis
- 2.2.2. Valoración fuerza y tono
- 2.2.3. Valoración sensibilidad
- 2.2.4. Test y escalas

2.3. Patologías neurológicas con más prevalencia y evidencia científica en Pilates
- 2.3.1. Breve descripción de las patologías
- 2.3.2. Principios básicos de Pilates en patología neurológica
- 2.3.3. Adaptación de posiciones de Pilates
- 2.3.4. Adaptación de ejercicios de Pilates

2.4. Esclerosis Múltiple
- 2.4.1. Descripción de la patología
- 2.4.2. Valoración de las capacidades del paciente
- 2.4.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
- 2.4.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos

2.5. Accidente cerebrovascular
- 2.5.1. Descripción de la patología
- 2.5.2. Valoración de las capacidades del paciente
- 2.5.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
- 2.5.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos

2.6. Parkinson
- 2.6.1. Descripción de la patología
- 2.6.2. Valoración de las capacidades del paciente
- 2.6.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
- 2.6.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos

2.7. Valoración neurológica enfocada al Pilates
- 2.7.1. Descripción de la patología
- 2.7.2. Valoración de las capacidades del paciente
- 2.7.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
- 2.7.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos

2.8. Adultos mayores
- 2.8.1. Patologías asociadas a la edad
- 2.8.2. Valoración de las capacidades del paciente
- 2.8.3. Ejercicios indicados
- 2.8.4. Ejercicios contraindicados

2.9. Osteoporosis
- 2.9.1. Descripción de la patología
- 2.9.2. Valoración de las capacidades del paciente
- 2.9.3. Ejercicios indicados
- 2.9.4. Ejercicios contraindicados

2.10. Problemas de Suelo Pélvico: incontinencia urinaria
- 2.10.1. Descripción de la patología
- 2.10.2. Incidencia y prevalencia
- 2.10.3. Ejercicios indicados
- 2.10.4. Ejercicios contraindicados

Módulo 3. El gimnasio/estudio Pilates

3.1. El Reformer
- 3.1.1. Introducción al Reformer
- 3.1.2. Beneficios del Reformer
- 3.1.3. Principales ejercicios en el Reformer
- 3.1.4. Principales errores en el Reformer

3.2. Problemas de Suelo Pélvico: incontinencia urinaria
- 3.2.1. Introducción al Cadillac
- 3.2.2. Beneficios del Cadillac
- 3.2.3. Principales ejercicios en el Cadillac
- 3.2.4. Principales errores en el Cadillac

3.3. La silla
- 3.3.1. Introducción a la silla
- 3.3.2. Beneficios de la silla
- 3.3.3. Principales ejercicios en la silla
- 3.3.4. Principales errores en la silla

3.4. El Barril
- 3.4.1. Introducción al Barril
- 3.4.2. Beneficios del Barril
- 3.4.3. Principales ejercicios en el Barril
- 3.4.4. Principales errores en el Barril

3.5. Modelos "Combo"
- 3.5.1. Introducción al modelo Combo
- 3.5.2. Beneficios del modelo Combo
- 3.5.3. Principales ejercicios en el modelo Combo
- 3.5.4. Principales errores en el modelo Combo

3.6. El aro flexible
- 3.6.1. Introducción al aro flexible
- 3.6.2. Beneficios del aro flexible
- 3.6.3. Principales ejercicios en el aro flexible
- 3.6.4. Principales errores en el aro flexible

3.7. El *Spine* Corrector
- 3.7.1. Introducción al *spine* corrector
- 3.7.2. Beneficios del *spine* corrector
- 3.7.3. Principales ejercicios en el *spine* corrector
- 3.7.4. Principales errores en el *spine* corrector

3.8. Los Implementos adaptados al método
- 3.8.1. Foam roller
- 3.8.2. *Fit Ball*
- 3.8.4. Bandas elásticas
- 3.8.5. Bosu

3.9. El espacio
- 3.9.1. Preferencias de equipamiento
- 3.9.2. El espacio Pilates
- 3.9.3. Instrumental de pilates
- 3.9.4. Buenas prácticas en cuanto al espacio

3.10. El entorno
- 3.10.1. Concepto del entorno
- 3.10.2. Características de diferentes entornos
- 3.10.3. Elección de entorno
- 3.10.4. Conclusiones

Examinarás minuciosamente los accesorios utilizados en el Pilates como el Foam Roller, Fit Ball y las Bandas Elásticas con el objetivo de potenciar entrenamientos físicos altamente efectivos"

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 en la plataforma de reseñas Trustpilot, 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.

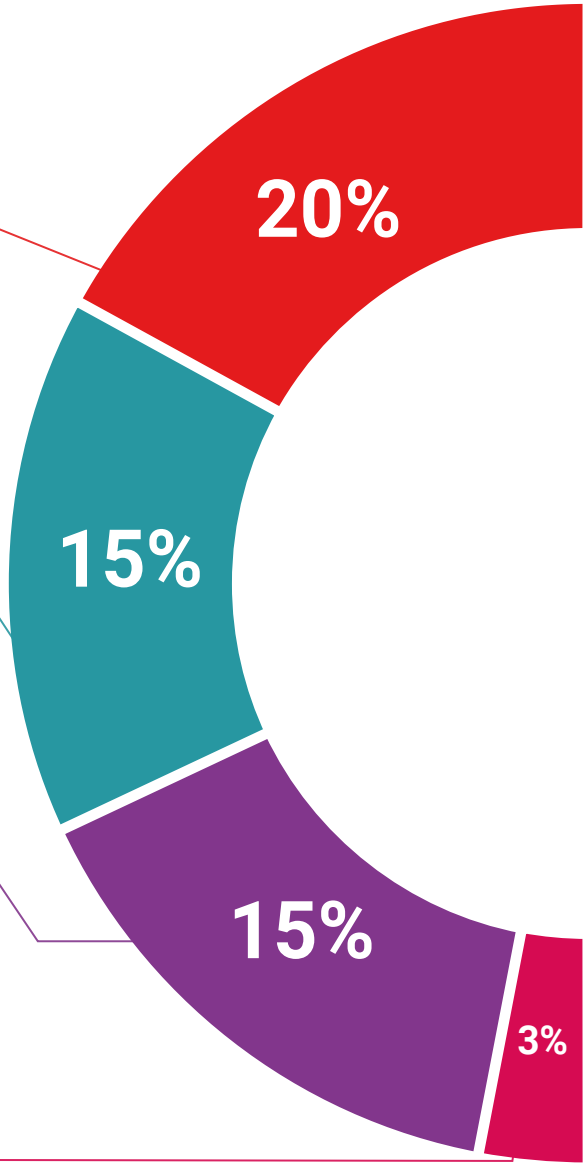
Resúmenes interactivos

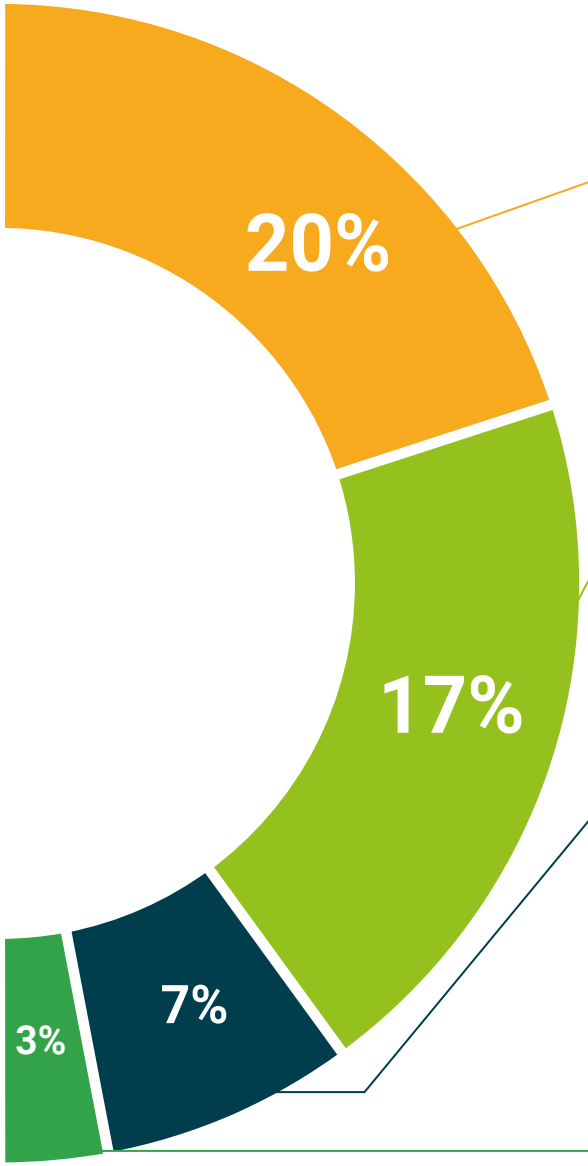
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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 Monitor de Pilates garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Experto Universitario, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.

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

El programa del **Experto Universitario en Monitor de Pilates** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Global University, y otro por Universidad FUNDEPOS.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Global University y Universidad FUNDEPOS garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

Título: **Experto Universitario en Monitor de Pilates**

Modalidad: **online**

Duración: **6 meses**

Acreditación: **18 ECTS**

UNIVERSIDAD FUNDEPOS

Universidad Fundepos Alma Máter

Se confiere el presente Certificado a

_____

Por haber concluido el programa de

Experto Universitario en Monitor de Pilates

Dado en San José, el día __ de _____ de ____

Luís Portuguez
Decano

Este es un Título Propio que emite la UNIVERSIDAD FUNDEPOS, con respaldo en el artículo 32 del Reglamento General del Consejo Nacional de Enseñanza Superior Universitaria Privada, N.º 44069-MEP del 6 de julio del 2023, que permite que las universidades privadas otorgar títulos propios, siempre y cuando sean diferentes a la nomenclatura oficial

tech global university

D/Dña _____, con documento de identificación _____ ha superado con éxito y obtenido el título de:

Experto Universitario en Monitor de Pilates

Se trata de un título propio de 540 horas de duración equivalente a 18 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH Global University es una universidad reconocida oficialmente por el Gobierno de Andorra el 31 de enero de 2024, que pertenece al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES).

En Andorra la Vella, a 28 de febrero de 2024

Dr. Pedro Navarro Illana
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 diploma de TECH Global University recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad FUNDEPOS realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

tech universidad FUNDEPOS

Experto Universitario

Monitor de Pilates

- Modalidad: **online**
- Duración: **6 meses**
- Titulación: **TECH Universidad FUNDEPOS**
- Acreditación: **18 ECTS**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Experto Universitario
Monitor de Pilates

Avalado por la NBA

tech universidad FUNDEPOS