

# Curso Universitario

## Metodología Práctica en Pilates para Enfermería



## Curso Universitario Metodología Práctica en Pilates para Enfermería

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtute.com/enfermeria/curso-universitario/metodologia-practica-pilates-enfermeria](http://www.techtute.com/enfermeria/curso-universitario/metodologia-practica-pilates-enfermeria)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 28*

# 01

# Presentación

Con la edad y el sedentarismo el cuerpo pierde libertad de movimiento. Deja de estar en condiciones para hacer cosas tan naturales como correr o saltar. Esto al fin es una pérdida de libertad. El pilates aumenta dicha libertad, logrando hacer cosas que antes no era capaz, no porque estuvieran prohibidas si no porque el mismo cuerpo no lo permitía. En este sentido y acorde a la importancia que ha venido tomando con los años este subcampo, se ha creado este programa con el fin de aportarle al profesional un relevante contenido relacionado con la sistematización de las sesiones basadas en el Método Pilates. Esto irá apoyado de la metodología *Relearning*, además del formato pedagógico de la modalidad 100% online.



“

*Este Curso Universitario contribuirá a tu crecimiento profesional y al posicionamiento en un sector que está actualmente en pleno auge”*

En el Pilates Terapéutico la supervisión del experto es necesaria, para el respectivo seguimiento al paciente de acuerdo a los ejercicios ejecutados, las posturas y movimientos a realizar. Al ser una actividad que posee más de 600 movimientos, todos y cada uno pueden ser utilizados para la progresión de la forma física o para la rehabilitación corporal de una persona. Por ende, los estudios e investigaciones han estado desarrollándose, logrando implementar numerosos ejercicios para múltiples fines sin causar deficiencia en la aplicabilidad de cualquiera de sus propósitos u objetivos.

En base a ello, la investigación, las pruebas y estudios han avanzado, logrando aplicar el Método Pilates de manera óptima en la atención de salud al paciente, confirmando así que el profesional de este campo deberá estar al día con las actualizaciones sobre el sector a tratar. De este modo, el presente Curso Universitario aportará al egresado conocimientos y herramientas innovadoras en torno a la evaluación postural, de flexibilidad y coordinativa; aparte de una planificación de la sesión.

El alumnado reforzará sus competencias en distintas áreas referentes a las de definir tipos de sesiones basadas en el Método Pilates. Por otra parte, este programa universitario integra un equipo docente especializado y de gran bagaje, además de contar con el apoyo de un contenido multimedia de alta calidad y una carga de 150 horas que puede distribuir de cualquier forma para presentar sus sesiones académicas en cualquier instante.

De esta forma, TECH coordina la eficiencia y la excelencia de la mejor manera, ofreciendo la actualización más completa y de primer nivel, posicionando a su alumnado con los mejores estándares académicos al finalizar el programa. El estudiante sólo necesitará tan sólo un dispositivo electrónico con cobertura a internet y así, acceder fácilmente a la plataforma virtual desde la comodidad de su hogar.

Este **Curso Universitario en Metodología Práctica en Pilates para Enfermería** 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 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



*Este programa le brindará al egresado bases de solidez y herramientas innovadoras en la Metodología Práctica en Pilates para Enfermería”*

“

*Las progresiones y regresiones de los ejercicios son unas de las competencias que, sin duda, dominarás al final de este Curso Universitario”*

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.

*En TECH conseguirás ampliar tus habilidades referentes al análisis y funciones del protocolo a través de los vídeo resúmenes que la titulación te facilitará.*

*Destaca en el sector aplicando de manera óptima a partir de los conocimientos en tipología del paciente en Pilates.*



# 02

## Objetivos

Este Curso Universitario en Metodología Práctica en Pilates para Enfermería, permitirá al estudiante adquirir las habilidades primordiales y así, acoplar las actualizaciones necesarias a la profesión y a los retos que dispone la misma en el área del Método Pilates. Asimismo, el estudiante tendrá a su disposición distintas herramientas de primer nivel, garantizando de esa forma el éxito del programa. Al culminar la titulación, el egresado habrá ampliado sus conocimientos en indicaciones de los ejercicios donde se destacan las características de posición inicial, contraindicaciones de los ejercicios y ayudas verbales y táctiles.







“

*Con este programa desarrollarás un conocimiento especializado en diversos ejercicios y tratamientos en la Metodología Práctica en Pilates para Enfermería”*



## 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
- ♦ Delimitar las progresiones y regresiones de los ejercicios en función de las distintas fases en el proceso de recuperación de una lesión
- ♦ Manejar en profundidad los aparatos utilizados en el Método Pilates
- ♦ 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





## Objetivos específicos

---

- ◆ Sistematizar sesiones basadas en el Método Pilates
- ◆ Definir tipos de sesiones basadas en el Método Pilates
- ◆ Ahondar en las controversias y el Método de Pilates bien aplicado

“

*Conseguirás tus objetivos gracias a los conocimientos sólidos y a las herramientas dinámicas que proporciona TECH”*

# 03

## Dirección del curso

TECH está a la vanguardia de la educación y por eso, ofrece una actualización de primer nivel para el estudiante que cursa sus programas con el apoyo de herramientas didácticas que logran llevar a cabo con éxito el desarrollo de cada una de sus titulaciones. De esta forma, el alumnado tendrá acceso a una serie de materiales creados por un cuerpo docente especializado en las técnicas más avanzadas para la rehabilitación, recuperación y el mantenimiento físico y en Pilates Rehabilitación. Su robusta experiencia y su gran bagaje en el sector, permitirá que los cuestionamientos que se generen a lo largo del programa logren tener una solución y respuesta.





“

*Si deseas triunfar, hazlo con los mejores y actualiza las competencias necesarias para sobresalir en el sector del Método Pilates”*

## Dirección



### D. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta del Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ 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



# 04

## Estructura y contenido

Esta titulación académica proporciona un plan de estudios que aporta un exclusivo contenido en Metodología Práctica en Pilates para Enfermería, de acuerdo a las más recientes investigaciones en el campo del Pilates Terapéutico. Este Curso Universitario está enfocado en aportar al estudiante un material avanzado sobre los avances más significativos en estudio de Pilates. Todo esto mediante las múltiples herramientas audiovisuales que ofrecen dinamismo y un mayor atractivo a esta titulación universitaria.





“

*Un plan de estudios realizado por un equipo profesional especializado Pilates Terapéutico con el que alcanzarás los objetivos más ambiciosos dentro del terreno laboral”*

## Módulo 1. Metodología en la práctica del Método Pilates

- 1.1. La sesión inicial
  - 1.1.1. Valoración inicial
  - 1.1.2. Consentimiento informado
  - 1.1.3. Palabras y órdenes relacionado en Pilates
  - 1.1.4. Comienzo en el Método Pilates
- 1.2. La evaluación inicial
  - 1.2.1. Evaluación postural
  - 1.2.2. Evaluación de la flexibilidad
  - 1.2.3. Evaluación coordinativa
  - 1.2.4. Planificación de la sesión. Ficha Pilates
- 1.3. La clase Pilates
  - 1.3.1. Ejercicios iniciales
  - 1.3.2. Agrupaciones de alumnos
  - 1.3.3. Posicionamiento, voz, correcciones
  - 1.3.4. El descanso
- 1.4. Los alumnos-pacientes
  - 1.4.1. Tipología del alumno Pilates
  - 1.4.2. El compromiso personalizado
  - 1.4.3. Los objetivos del alumno
  - 1.4.4. La elección del método
- 1.5. Progresiones y regresiones de los ejercicios
  - 1.5.1. Introducción a progresiones y regresiones
  - 1.5.2. Las progresiones
  - 1.5.3. Las regresiones
  - 1.5.4. La evolución del tratamiento
- 1.6. Protocolo general
  - 1.6.1. Un protocolo básico generalizado
  - 1.6.2. Respetar fundamentos Pilates
  - 1.6.3. Análisis del protocolo
  - 1.6.4. Funciones del protocolo





- 1.7. Indicaciones de los ejercicios
  - 1.7.1. Características posición inicial
  - 1.7.2. Contraindicaciones de los ejercicios
  - 1.7.3. Ayudas verbales, táctiles
  - 1.7.4. Programación de las clases
- 1.8. El profesor/monitor
  - 1.8.1. Análisis del alumno
  - 1.8.2. Tipos de profesores
  - 1.8.3. Generación de ambiente adecuado
  - 1.8.4. Seguimiento del alumno
- 1.9. El programa base
  - 1.9.1. Pilates para principiantes
  - 1.9.2. Pilates para medios
  - 1.9.3. Pilates para expertos
  - 1.9.4. Pilates profesional
- 1.10. Software para estudio de Pilates
  - 1.10.1. Principales softwares para estudio Pilates
  - 1.10.2. Aplicación para hacer Pilates
  - 1.10.3. Última tecnología en el estudio de Pilates
  - 1.10.4. Avances más significativos en estudio de Pilates



*Un Curso Universitario pensado  
y formulado para los mejores  
¡Matricúlate ya!”*

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”*

## En TECH Nursing School empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación concreta, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los enfermeros aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

*Con TECH los enfermeros experimentan una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.*



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la enfermería.

“

*¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”*

#### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los enfermeros 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 profesional de la enfermería una mejor integración del conocimiento en el ámbito hospitalario o de atención primaria.
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.



## 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.



*El enfermero(a) aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.*



Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 175.000 enfermeros con un éxito sin precedentes en todas las especialidades con independencia de la carga práctica.

Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima 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 especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

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.

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



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 programa universitario, 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.



#### Técnicas y procedimientos de enfermería en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas de enfermería. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, puedes verlos las veces que quieras.



#### 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".



#### 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.





### Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



### 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.



### 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.



### 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 Curso Universitario en Metodología Práctica en Pilates para Enfermería garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este **Curso Universitario en Metodología Práctica en Pilates para Enfermería** 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 **Curso 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: **Curso Universitario en Metodología Práctica en Pilates para Enfermería**

ECTS: **6**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**





## Curso Universitario Metodología Práctica en Pilates para Enfermería

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Metodología Práctica en Pilates para Enfermería