

# Experto Universitario

## Método Pilates en Suelo



## Experto Universitario Método Pilates en Suelo

- » Modalidad: online
- » Duración: 3 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 24 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtute.com/fisioterapia/experto-universitario/experto-metodo-pilates-suelo](http://www.techtute.com/fisioterapia/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 de estudio

---

*pág. 24*

06

Titulación

---

*pág. 34*

# 01

# Presentación

Las técnicas de Pilates han demostrado ser efectivas para la prevención y manejo de dolores crónicos y desequilibrios musculares. Por esta razón, los profesionales fisioterapeutas han incluido dichos ejercicios dentro de sus procedimientos terapéuticos para abordar patologías asociadas a la Columna Vertebral, Miembros Superiores e Inferiores. En consecuencia, TECH ha desarrollado este programa con el fin de ofrecerle a los profesionales una actualización en la adaptación de ejercicios de Pilates en Suelo para cada lesión, así como técnicas de estabilización central y articular. Todo esto, con una metodología 100% en línea, flexible y con contenido accesible en cualquier momento y ubicación, desde un dispositivo electrónico con conexión a internet.



“

*Gracias a este programa ampliarás tus conocimientos en torno a los Métodos de Pilates en Suelo más efectivos para tu práctica fisioterapéutica”*

La implementación del Método Pilates en Suelo para tratamientos de Fisioterapia ha demostrado ser beneficiosa para los pacientes que buscan prevenir lesiones y tratar problemas de dolor crónico y desequilibrios musculares. Es por esta razón que, al incorporar esta disciplina en los procedimientos de rehabilitación física, los profesionales trabajan de manera integral en la rehabilitación y prevención de lesiones musculoesqueléticas.

En este contexto, TECH ha desarrollado este programa que ofrece a los fisioterapeutas una oportunidad única de actualizarse en la adaptación de posiciones y ejercicios relacionados con esta actividad física. De esta forma, conseguirá mejorar sus habilidades para la evaluación de las capacidades de pacientes con diferentes patologías y la elección de los diferentes ejercicios.

Asimismo, esta propuesta académica ofrece la posibilidad de profundizar en los antecedentes y principios fundamentales del Método Pilates, así como en la distinción entre los diferentes tipos de métodos existentes. Todo esto, sin invertir largas horas de memorización y de estudio, gracias al método *Relearning* del que TECH es pionero.

Además, este Experto Universitario 100% en línea se enriquece con una serie de recursos multimedia disponibles en una biblioteca virtual, accesible las 24 horas del día, a través de un dispositivo digital con conexión a internet. De esta forma, el egresado cuenta con una mayor flexibilidad para sincronizar su actividad diaria con una propuesta académica de actualización de gran calidad.

Adicionalmente, TECH ha incluido en este plan de estudios una serie de *Masterclasses* exclusivas y complementarias, diseñadas por un afamado experto Internacional, un destacado especialista en Medicina Deportiva y Rehabilitación Física. Una forma excelente para que los egresados se actualicen en este campo tan relevante, con todas las garantías de calidad de TECH.

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 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



*¿Quieres mantenerte al día en Medicina Deportiva y Rehabilitación Física? Ahora puedes gracias a TECH y a un conjunto de Masterclasses implementadas por un famoso experto internacional en este campo”*



“

*En tan solo 3 meses podrá incorporar en tu praxis clínica los ejercicios de Pilates en máquinas más eficientes para tratar patologías de la Rodilla”*

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.

*Profundizarás en las enfermedades más comunes que afectan al adulto como la Osteoporosis y su abordaje mediante técnicas de Pilates.*

*Ahondarás en los ejercicios de fortalecimiento, funcionales y de movilidad para ofrecer la alternativa más adecuada a tus pacientes.*



# 02

## Objetivos

La finalidad de esta titulación universitaria es proporcionar a los fisioterapeutas la información más actualizada acerca del Método Pilates en Suelo. De este modo, podrán emplear esta disciplina como una herramienta terapéutica eficaz en el abordaje de diversas patologías. Del mismo modo, al incorporar principios y técnicas de esta actividad física en su praxis diaria, los profesionales ofrecerán a sus pacientes una opción de tratamiento complementaria que fomente su salud y bienestar. Para lograrlo, TECH ha creado este programa que le da al fisioterapeuta la posibilidad de combinar su puesta al día con sus actividades cotidianas y resolver cualquier duda que tenga con el equipo docente experto de este programa.





“

*Proporcionarás soluciones adaptadas a las necesidades de tus pacientes y emplearás las técnicas más vanguardistas de la terapia basada en Pilates de Suelo”*



## 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

Con el fin de preservar la calidad académica que caracteriza a TECH, este programa ha reunido a expertos reconocidos con una vasta experiencia en el campo de la Fisioterapia. De esta manera, los profesionales fisioterapéuticos tendrán acceso a un programa de excelencia desarrollado por auténticos especialistas en el Método Pilates. Esta propuesta académica ofrece a los graduados una experiencia excepcional de actualización con destacados profesionales en este ámbito.





“

*Explorarás junto a expertos destacados en el campo de la Fisioterapia cómo el método Pilates puede desempeñar un papel efectivo en el tratamiento de los atrapamientos nerviosos en el Miembro Superior”*

## 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
- ♦ 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 Fizio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapia traumatológica en Clínica Artros
- ♦ Fisioterapeuta en Club SPV51 y Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ♦ Diplomada en Fisioterapia. Universidad Complutense de Madrid

### D. Pérez Costa, Eduardo

- ♦ CEO de Move2Be Fisioterapia y Readaptación
- ♦ Fisioterapeuta autónomo, tratamiento a domicilio en Madrid
- ♦ Fisioterapeuta Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ♦ Readaptador deportivo del Club Baloncesto Zona Press
- ♦ Fisioterapeuta en el filial de la UD Sanse
- ♦ Fisioterapeuta a pie de campo con la Fundación Marcet
- ♦ Fisioterapeuta en clínica Pascual & Muñoz
- ♦ Fisioterapeuta en la clínica Fizio 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



*Una experiencia de capacitación  
única, clave y decisiva para impulsar  
tu desarrollo profesional”*

# 04

## Estructura y contenido

Esta titulación universitaria proporciona una completa actualización en el campo del Método Pilates en Suelo, ofreciendo al especialista la oportunidad de ampliar sus conocimientos y profundizar en la biomecánica de la columna vertebral, los ejercicios de estabilización del núcleo y los trastornos de los discos. Asimismo, el egresado explorará los ejercicios específicos para trastornos neurológicos en las extremidades superiores e inferiores, así como la disociación. Todo esto con numeroso material didáctico, accesible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



“

*Mediante el método Relearning optimizarás tu tiempo de estudio y consolidarás de manera duradera los conceptos más complejos 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 Máquinas

- 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 prácticas
- 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 máquina
  - 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 máquina
  - 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 máquina
  - 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 musculotendinosa
  - 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 prácticas
- 3.2. Patologías frecuentes susceptibles de tratamiento con Pilates
  - 3.2.1. Patologías del crecimiento
  - 3.2.2. Patologías en el deportista
  - 3.2.3. Otro tipo de patologías
  - 3.2.4. Conclusiones
- 3.3. Ejercicios indicados en Mat, en Máquinas y con Implementos. Protocolo general
  - 3.3.1. Ejercicios de disociación
  - 3.3.2. Ejercicios de movilización
  - 3.3.3. Ejercicios de fortalecimiento
  - 3.3.4. Ejercicios funcionales
- 3.4. Patología de la Cadera
  - 3.4.1. Patología articular
  - 3.4.2. Patología músculo-tendinosa
  - 3.4.3. Patología quirúrgica. Prótesis
  - 3.4.4. Ejercicios de Cadera

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



*Aprovecharás la modalidad 100% en línea que ofrece este programa, el cual te permitirá acceder en el momento y lugar de tu elección, las 24 horas del día”*



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

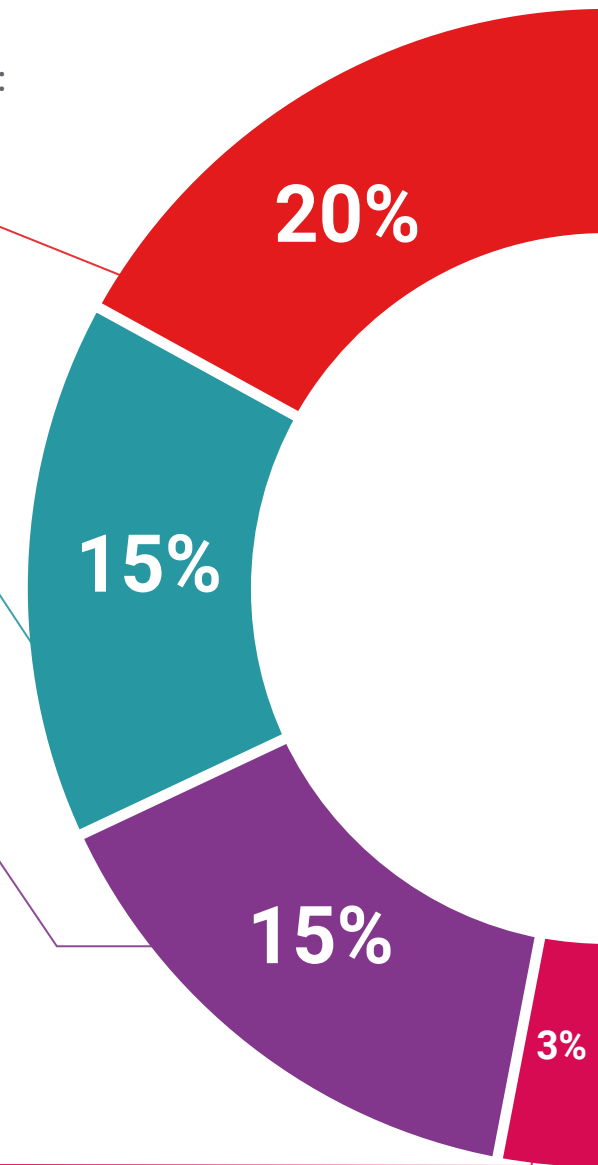
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

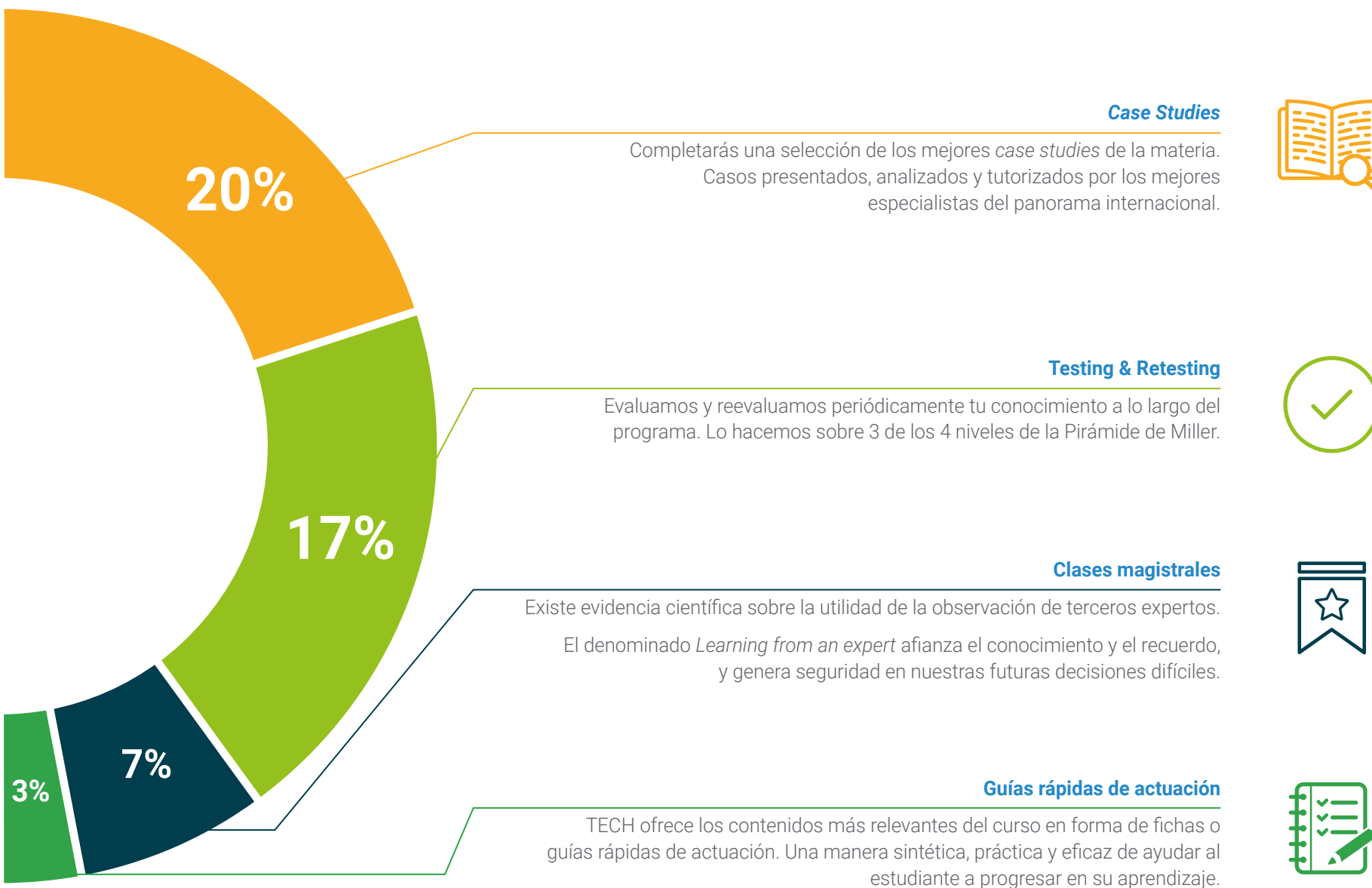
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

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







# 06 Titulación

Este programa 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 programa te permitirá obtener el título de **Experto Universitario en Método Pilates en Suelo** emitido por TECH Universidad.

TECH es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

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

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

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

Modalidad: **online**

Duración: **3 meses**

Acreditación: **24 ECTS**





## Experto Universitario Método Pilates en Suelo

- » Modalidad: online
- » Duración: 3 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 24 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Experto Universitario

## Método Pilates en Suelo

