Máster de Formación Permanente

Pilates Terapéutico

Avalado por la NBA

tech universidad

tech universidad

Máster de Formación Permanente

Pilates Terapéutico

- Modalidad: **online**
- Duración: **7 meses**
- Titulación: **TECH Universidad**
- Acreditación: **60 ECTS**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master/master-pilates-terapeutico**

Índice

01 Presentación del programa — pág. 4

02 ¿Por qué estudiar en TECH? — pág. 8

03 Plan de estudios — pág. 12

04 Objetivos docentes — pág. 24

05 Salidas Profesionales — pág. 30

06 Metodología de estudio — pág. 34

07 Cuadro docentes — pág. 44

08 Titulación — pág. 50

01

Presentación del programa

El Pilates Terapéutico se ha consolidado como una herramienta clave en la rehabilitación y el bienestar físico, destacándose por sus beneficios en el fortalecimiento muscular y la mejora de la flexibilidad. Según un informe del Instituto Nacional de Salud Pública de México, el 65% de las personas que incorporan Pilates a su rutina reportan mejoras notables en la reducción del dolor crónico y un aumento en la capacidad funcional. En este contexto, esta oportunidad académica ofrecida por TECH Universidad se presenta como una opción ideal para aquellos que buscan profundizar en esta disciplina. A través de una metodología 100% online, el alumnado accede a material didáctico que permite una capacitación flexible y adaptada a las necesidades individuales.

Adquirirás conocimientos a través de una modalidad 100% online, para convertirte en un experto en Pilates Terapéutico y su aplicación en la rehabilitación física"

Este enfoque terapéutico ha ganado popularidad en los últimos años debido a su efectividad en el tratamiento y prevención de diversas condiciones musculoesqueléticas. En la actualidad, se reconoce la importancia de los Pilates en la mejora de la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza, contribuyendo a la rehabilitación de personas con lesiones o afecciones crónicas. De hecho, a través de movimientos controlados, se busca restaurar la función física, aliviar el dolor y mejorar la postura, siendo fundamental en la medicina preventiva y en los programas de recuperación de diversas patologías.

En este contexto, el novedoso plan de estudios de esta titulación universitaria profundizará en diversos aspectos del Pilates Terapéutico, cubriendo temas esenciales como el método Pilates, su aplicación en alteraciones de la columna vertebral y su tratamiento en patologías generales. Asimismo, este enfoque integral permitirá conocer a fondo cómo las técnicas de Pilates pueden ser adaptadas para aliviar los trastornos específicos de la columna, mejorando la movilidad y reduciendo el dolor.

A su vez, los profesionales lograrán una comprensión profunda sobre cómo aplicar Pilates de manera terapéutica para mejorar la calidad de vida de los pacientes. Por lo tanto, podrán desarrollar habilidades para personalizar los ejercicios según las necesidades específicas de cada persona. De hecho, lograrán optimizar los resultados en la rehabilitación de lesiones y trastornos musculoesqueléticos.

Posteriormente, la metodología TECH Universidad se destaca por su flexibilidad y accesibilidad, permitiendo a los profesionales acceder al contenido de manera 100% online, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, desde cualquier dispositivo con conexión a internet. También, utilizando el método *Relearning*, se brinda la oportunidad de que el alumnado se capacite a su propio ritmo, reforzando los conocimientos a través de una plataforma interactiva. Además, se contará con un invitado de prestigio mundial quien impartirá 10 *Masterclasses* que enriquecerán aún más la esta experiencia académica.

Este **Máster de Formación Permanente en Pilates Terapéutico** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Pilates Terapéutico
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos 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 en Pilates
- 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

Tendrás acceso a 10 Masterclasses exclusivas, impartidas por un experto de renombre internacional, especializado en el uso del Pilates Terapéutico"

Profundizarás en cómo las técnicas de Pilates pueden ser adaptadas para aliviar trastornos específicos, mejorando el bienestar físico"

Perfeccionarás tus competencias en el uso del Pilates para tratar alteraciones de la columna vertebral, aliviando de manera exitosa del dolor.

Elevarás tus competencias en el uso del método Pilates para tratar diversas condiciones en rehabilitación y fisioterapia.

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de los Pilates Terapéutico, que vierten en este programa 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 un estudio inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

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

02

¿Por qué estudiar en TECH?

TECH es la mayor Universidad digital del mundo. Con un impresionante catálogo de más de 14.000 programas universitarios, disponibles en 11 idiomas, se posiciona como líder en empleabilidad, con una tasa de inserción laboral del 99%. Además, cuenta con un enorme claustro de más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional.

Estudia en la mayor universidad digital del mundo y asegura tu éxito profesional. El futuro empieza en TECH”

La mejor universidad online del mundo según FORBES

La prestigiosa revista Forbes, especializada en negocios y finanzas, ha destacado a TECH como «la mejor universidad online del mundo». Así lo han hecho constar recientemente en un artículo de su edición digital en el que se hacen eco del caso de éxito de esta institución, «gracias a la oferta académica que ofrece, la selección de su personal docente, y un método de aprendizaje innovador orientado a formar a los profesionales del futuro».

El mejor claustro docente top internacional

El claustro docente de TECH está integrado por más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional. Catedráticos, investigadores y altos ejecutivos de multinacionales, entre los cuales se destacan Isaiah Covington, entrenador de rendimiento de los Boston Celtics; Magda Romanska, investigadora principal de MetaLAB de Harvard; Ignacio Wistumba, presidente del departamento de patología molecular traslacional del MD Anderson Cancer Center; o D.W Pine, director creativo de la revista TIME, entre otros.

La mayor universidad digital del mundo

TECH es la mayor universidad digital del mundo. Somos la mayor institución educativa, con el mejor y más amplio catálogo educativo digital, cien por cien online y abarcando la gran mayoría de áreas de conocimiento. Ofrecemos el mayor número de titulaciones propias, titulaciones oficiales de posgrado y de grado universitario del mundo. En total, más de 14.000 títulos universitarios, en once idiomas distintos, que nos convierten en la mayor institución educativa del mundo.

Los planes de estudio más completos del panorama universitario

TECH ofrece los planes de estudio más completos del panorama universitario, con temarios que abarcan conceptos fundamentales y, al mismo tiempo, los principales avances científicos en sus áreas científicas específicas. Asimismo, estos programas son actualizados continuamente para garantizar al alumnado la vanguardia académica y las competencias profesionales más demandadas. De esta forma, los títulos de la universidad proporcionan a sus egresados una significativa ventaja para impulsar sus carreras hacia el éxito.

Un método de aprendizaje único

TECH es la primera universidad que emplea el *Relearning* en todas sus titulaciones. Se trata de la mejor metodología de aprendizaje online, acreditada con certificaciones internacionales de calidad docente, dispuestas por agencias educativas de prestigio. Además, este disruptivo modelo académico se complementa con el "Método del Caso", configurando así una estrategia de docencia online única. También en ella se implementan recursos didácticos innovadores entre los que destacan vídeos en detalle, infografías y resúmenes interactivos.

La universidad online oficial de la NBA

TECH es la universidad online oficial de la NBA. Gracias a un acuerdo con la mayor liga de baloncesto, ofrece a sus alumnos programas universitarios exclusivos, así como una gran variedad de recursos educativos centrados en el negocio de la liga y otras áreas de la industria del deporte. Cada programa tiene un currículo de diseño único y cuenta con oradores invitados de excepción: profesionales con una distinguida trayectoria deportiva que ofrecerán su experiencia en los temas más relevantes.

Líderes en empleabilidad

TECH ha conseguido convertirse en la universidad líder en empleabilidad. El 99% de sus alumnos obtienen trabajo en el campo académico que ha estudiado, antes de completar un año luego de finalizar cualquiera de los programas de la universidad. Una cifra similar consigue mejorar su carrera profesional de forma inmediata. Todo ello gracias a una metodología de estudio que basa su eficacia en la adquisición de competencias prácticas, totalmente necesarias para el desarrollo profesional.

Google Partner Premier

El gigante tecnológico norteamericano ha otorgado a TECH la insignia Google Partner Premier. Este galardón, solo al alcance del 3% de las empresas del mundo, pone en valor la experiencia eficaz, flexible y adaptada que esta universidad proporciona al alumno. El reconocimiento no solo acredita el máximo rigor, rendimiento e inversión en las infraestructuras digitales de TECH, sino que también sitúa a esta universidad como una de las compañías tecnológicas más punteras del mundo.

La universidad mejor valorada por sus alumnos

Los alumnos han posicionado a TECH como la universidad mejor valorada del mundo en los principales portales de opinión, destacando su calificación más alta de 4,9 sobre 5, obtenida a partir de más de 1.000 reseñas. Estos resultados consolidan a TECH como la institución universitaria de referencia a nivel internacional, reflejando la excelencia y el impacto positivo de su modelo educativo.

03

Plan de estudios

El exclusivo itinerario académico que complementa este programa universitario ahondará en diversos aspectos esenciales, como la evolución del método Pilates. De hecho, abarcará sus mejoras y modificaciones a lo largo del tiempo para adaptarlo a nuevas necesidades terapéuticas. Además, se tratará su aplicación en el ámbito deportivo, destacando cómo sus técnicas pueden prevenir y tratar lesiones comunes en atletas. También, abordará la implementación durante el embarazo, parto y postparto, explorando las adaptaciones necesarias para asegurar la seguridad de la mujer en estas etapas. En conjunto, estos temas ofrecerán una visión integral sobre el uso de Pilates en contextos terapéuticos y deportivos.

Ponte al día con este novedoso y completo plan de estudios en el uso del Pilates durante el embarazo, parto y postparto"

Módulo 1. Método Pilates

1.1. Joseph Pilates
- 1.1.1. Joseph Pilates
- 1.1.2. Libros y postulados
- 1.1.3. Legado
- 1.1.4. Origen ejercicio personalizado

1.2. Antecedentes del método pilates
- 1.2.1. Referencias
- 1.2.2. Evolución
- 1.2.3. Situación actual
- 1.2.4. Conclusiones

1.3. Evolución del método
- 1.3.1. Mejoras y modificaciones
- 1.3.2. Aportaciones al método Pilates
- 1.3.3. Pilates Terapéutico
- 1.3.4. Pilates y actividad física

1.4. Principios método Pilates
- 1.4.1. Definición de los principios
- 1.4.2. Evolución de los principios
- 1.4.3. Niveles de progresión
- 1.4.4. Conclusiones

1.5. Pilates clásico versus contemporáneo/moderno
- 1.5.1. Puntos clave en el Pilates clásico
- 1.5.2. Análisis Pilates moderno/ clásico
- 1.5.3. Aportaciones del Pilates Moderno
- 1.5.4. Conclusiones

1.6. Pilates suelo y Pilates máquinas
- 1.6.1. Fundamentos en Pilates suelo
- 1.6.2. Evolución Pilates suelo
- 1.6.3. Fundamentos en Pilates máquinas
- 1.6.4. Evolución en Pilates maquinas

1.7. Evidencias científicas
- 1.7.1. Revistas científicas relacionadas con Pilates
- 1.7.2. Tesis doctorales sobre Pilates
- 1.7.3. Publicaciones de Pilates
- 1.7.4. Aplicaciones para Pilates

1.8. Orientaciones del método Pilates
- 1.8.1. Tendencias nacionales
- 1.8.2. Tendencias internacionales
- 1.8.3. Análisis de las tendencias
- 1.8.4. Conclusiones

1.9. Las escuelas
- 1.9.1. Escuelas de formación de Pilates
- 1.9.2. Revistas
- 1.9.3. Evolución escuelas Pilates
- 1.9.4. Conclusiones

1.10. Las Asociaciones y federaciones de Pilates
- 1.10.1. Definiciones
- 1.10.2. Aportaciones
- 1.10.3. Objetivos
- 1.10.4. PMA

Módulo 2. Fundamentos del método Pilates

2.1. Los diferentes conceptos sobre el método
- 2.1.1. Los conceptos según Joseph Pilates
- 2.1.2. Evolución de los conceptos
- 2.1.3. Generaciones posteriores
- 2.1.4. Conclusiones

2.2. La Respiración
- 2.2.1. Los diferentes tipos de respiración
- 2.2.2. Análisis tipos de respiración
- 2.2.3. Los efectos de la respiración
- 2.2.4. Conclusiones

2.3. La pelvis como centro de estabilidad y del movimiento
- 2.3.1. El Core de Joseph Pilates
- 2.3.2. El Core científico
- 2.3.3. Fundamento anatómico
- 2.3.4. Core en los procesos de recuperación

2.4. La organización de la cintura escapular
- 2.4.1. Repaso anatómico
- 2.4.2. Biomecánica de la cintura escapular
- 2.4.3. Aplicaciones en Pilates
- 2.4.4. Conclusiones

2.5. La organización del movimiento del miembro inferior
- 2.5.1. Repaso anatómico
- 2.5.2. Biomecánica del miembro inferior
- 2.5.3. Aplicaciones en Pilates
- 2.5.4. Conclusiones

2.6. La articulación de la columna vertebral
- 2.6.1. Repaso anatómico
- 2.6.2. Biomecánica de la columna
- 2.6.3. Aplicaciones en Pilates
- 2.6.4. Conclusiones

2.7. Los alineamientos de los segmentos corporales
- 2.7.1. La postura
- 2.7.2. La postura en Pilates
- 2.7.3. Los alineamientos segmentarios
- 2.7.4. Las cadenas musculares y fasciales

2.8. La integración funcional
- 2.8.1. Concepto de integración funcional
- 2.8.2. Implicaciones en diferentes actividades
- 2.8.3. La tarea
- 2.8.4. El contexto

2.9. Fundamentos del Pilates Terapéutico
- 2.9.1. Historia del Pilates Terapéutico
- 2.9.2. Conceptos en el Pilates Terapéutico
- 2.9.3. Criterios en Pilates Terapéutico
- 2.9.4. Ejemplos de lesiones o patologías

2.10. Pilates clásico y Pilates terapéutico
- 2.10.1. Diferencias entre ambos métodos
- 2.10.2. Justificación
- 2.10.3. Progresiones
- 2.10.4. Conclusiones

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. El Cadillac o *trapeze table*
- 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

Módulo 4. Metodología en la práctica del método Pilates

4.1. La sesión inicial
- 4.1.1. Valoración inicial
- 4.1.2. Consentimiento informado
- 4.1.3. Palabras y órdenes relacionado en Pilates
- 4.1.4. Comienzo en el método Pilates

4.2. La evaluación inicial
- 4.2.1. Evaluación postural
- 4.2.2. Evaluación de la flexibilidad
- 4.2.3. Evaluación coordinativa
- 4.2.4. Planificación de la sesión. Ficha Pilates

4.3. La clase Pilates
- 4.3.1. Ejercicios iniciales
- 4.3.2. Agrupaciones de alumnos
- 4.3.3. Posicionamiento, voz, correcciones
- 4.3.4. El descanso

4.4. Los alumnos - pacientes
- 4.4.1. Tipología del alumno Pilates
- 4.4.2. El compromiso personalizado
- 4.4.3. Los objetivos del alumno
- 4.4.4. La elección del método

4.5. Progresiones y regresiones de los ejercicios
- 4.5.1. Introducción a progresiones y regresiones
- 4.5.2. Las progresiones
- 4.5.3. Las regresiones
- 4.5.4. La evolución del tratamiento

4.6. Protocolo general
- 4.6.1. Un protocolo básico generalizado
- 4.6.2. Respetar fundamentos Pilates
- 4.6.3. Análisis del protocolo
- 4.6.4. Funciones del protocolo

4.7. Indicaciones de los ejercicios
- 4.7.1. Características posición inicial
- 4.7.2. Contraindicaciones de los ejercicios
- 4.7.3. Ayudas verbales, táctiles
- 4.7.4. Programación de las clases

4.8. El profesor/monitor
- 4.8.1. Análisis del alumno
- 4.8.2. Tipos de profesores
- 4.8.3. Generación de ambiente adecuado
- 4.8.4. Seguimiento del alumno

4.9. El programa base
- 4.9.1. Pilates para principiantes
- 4.9.2. Pilates para medios
- 4.9.3. Pilates para expertos
- 4.9.4. Pilates profesional

4.10. Software para estudio de Pilates
- 4.10.1. Principales softwares para estudio Pilates
- 4.10.2. Aplicación para hacer Pilates
- 4.10.3. Ultima tecnología en el estudio de Pilates
- 4.10.4. Avances más significativos en estudio de Pilates

Módulo 5. Pilates en las alteraciones de la columna vertebral

5.1. Recuerdo anatómico básico
- 5.1.1. Osteología de la columna
- 5.1.2. Miología de la columna
- 5.1.3. Biomecánica de la columna
- 5.1.4. Conclusiones

5.2. Patologías frecuentes susceptibles de tratamiento con Pilates
- 5.2.1. Patologías del crecimiento
- 5.2.2. Patologías en el paciente de edad
- 5.2.3. Patologías en el sedentario
- 5.2.4. Patologías en el deportista

5.3. Ejercicios indicados en MATT, en Máquinas y con Implementos. Protocolo general
- 5.3.1. Ejercicios de alargamiento
- 5.3.2. Ejercicios de estabilización central
- 5.3.3. Ejercicios de movilización articular
- 5.3.4. Ejercicios de fortalecimiento
- 5.3.5. Ejercicios funcionales

5.4. Patología discal
- 5.4.1. Patomecánica
- 5.4.2. Síndromes discales
- 5.4.3. Diferencias entre tipos de patologías
- 5.4.4. Buenas practicas

5.5. Patología articular
- 5.5.1. Patomecánica
- 5.5.2. Síndromes articulares
- 5.5.3. tipos de patología
- 5.5.4. Conclusiones

5.6. Patología muscular
- 5.6.1. Patomecánica
- 5.6.2. Síndromes musculares
- 5.6.3. Tipos de patología
- 5.6.4. Conclusiones

5.7. Patología columna cervical
- 5.7.1. Sintomatología
- 5.7.2. Síndromes cervicales
- 5.7.3. Protocolos específicos
- 5.7.4. Conclusiones

5.8. Patología columna dorsal
- 5.8.1. Sintomatología
- 5.8.2. Síndromes dorsales
- 5.8.3. Protocolos específicos
- 5.8.4. Conclusiones

5.9. Patología columna lumbar
- 5.9.1. Sintomatología
- 5.9.2. Síndromes lumbares
- 5.9.3. Protocolos específicos
- 5.9.4. Conclusiones

5.10. Patología sacroilíaca
- 5.10.1. Sintomatología
- 5.10.2. Síndromes lumbares
- 5.10.3. Protocolos específicos
- 5.10.4. Conclusiones

Módulo 6. Pilates en las alteraciones del miembro superior

6.1. Recuerdo anatómico básico
- 6.1.1. Osteología del miembro superior
- 6.1.2. Miología del miembro superior
- 6.1.3. Biomecánica del miembro superior
- 6.1.4. Buenas practicas

6.2. Ejercicios de estabilización
- 6.2.1. Introducción a los ejercicios de estabilización
- 6.2.2. Ejercicios de estabilización MATT
- 6.2.3. Ejercicios de estabilización en maquina
- 6.2.4. Mejores ejercicios de estabilización

6.3. Ejercicios de movilización articular
- 6.3.1. Introducción a los ejercicios de movilidad articular
- 6.3.2. Ejercicios de movilidad articular MATT
- 6.3.3. Ejercicios de movilidad articular en maquina
- 6.3.4. Mejores ejercicios de movilidad articular

6.4. Ejercicios de fortalecimiento
- 6.4.1. Introducción a los ejercicios de fortalecimiento
- 6.4.2. Ejercicios de fortalecimiento MATT
- 6.4.3. Ejercicios de fortalecimiento en máquina
- 6.4.4. Mejores ejercicios de fortalecimiento

6.5. Ejercicios funcionales
- 6.5.1. Introducción a los ejercicios funcionales
- 6.5.2. Ejercicios funcionales MATT
- 6.5.3. Ejercicios funcionales en maquina
- 6.5.4. Mejores ejercicios funcionales

6.6. Patología del Hombro. Protocolos específicos
- 6.6.1. Hombro doloroso
- 6.6.2. Hombro congelado
- 6.6.3. Hombro hipomóvil
- 6.6.4. Ejercicios de hombro

6.7. Patología del Codo. Protocolos específicos
- 6.7.1. Patología articular
- 6.7.2. Patología musculo - tendinosa
- 6.7.3. Codo postraumático o postquirúrgico
- 6.7.4. Ejercicios de codo

6.8. Patología de la muñeca
- 6.8.1. Principales síndromes
- 6.8.2. Tipo de patología muñeca
- 6.8.3. Ejercicios de muñeca
- 6.8.4. Conclusiones

6.9. Patología de la mano
- 6.9.1. Principales síndromes
- 6.9.2. Tipo de patología mano
- 6.9.3. Ejercicios de mano
- 6.9.4. Conclusiones

6.10. Atrapamientos nerviosos en el miembro superior
- 6.10.1. Plexo braquial
- 6.10.2. Nervios periféricos
- 6.10.3. Tipo de patología
- 6.10.4. Ejercicios para atrapamientos nerviosos en el miembro superior

Módulo 7. Pilates en las alteraciones del miembro inferior

7.1. Recuerdo anatómico básico
- 7.1.1. Osteología del miembro inferior
- 7.1.2. Miología del miembro inferior
- 7.1.3. Biomecánica del miembro inferior
- 7.1.4. Buenas practicas

7.2. Patologías frecuentes susceptibles de tratamiento con Pilates
- 7.2.1. Patologías del crecimiento
- 7.2.2. Patologías en el deportista
- 7.7.3. Otro tipo de patologías
- 7.2.4. Conclusiones

7.3. Ejercicios indicados en Mat, en Máquinas y con Implementos. Protocolo general
- 7.3.1. Ejercicios de disociación
- 7.3.2. Ejercicios de movilización
- 7.3.3. Ejercicios de fortalecimiento
- 7.3.4. Ejercicios funcionales

7.4. Patología de la cadera
- 7.4.1. Patología articular
- 7.4.2. Patología músculo tendinosa
- 7.4.3. Patología quirúrgica. Prótesis
- 7.4.4. Ejercicios de cadera

7.5. Patología de la rodilla
- 7.5.1. Patología articular
- 7.5.2. Patología músculo tendinosa
- 7.5.3. Patología quirúrgica. Prótesis
- 7.5.4. Ejercicios de rodilla

7.6. Patología del tobillo
- 7.6.1. Patología articular
- 7.6.2. Patología músculo tendinosa
- 7.6.3. Patología quirúrgica
- 7.6.4. Ejercicios de tobillo

7.7. Patología del pie
- 7.7.1. Patología articular y fascial
- 7.7.2. Patología músculo tendinosa
- 7.7.3. Patología quirúrgica
- 7.7.4. Ejercicios pie

7.8. Atrapamientos nerviosos en el miembro inferior
- 7.8.1. Plexo braquial
- 7.8.2. Nervios periféricos
- 7.8.3. Tipo de patología
- 7.8.4. Ejercicios para atrapamientos nerviosos en el miembro inferior

7.9. Análisis de la cadena antero - lateral del miembro inferior
- 7.9.1. Qué es la cadena antero - lateral y qué importancia tiene en el paciente
- 7.9.2. Aspectos importantes para la valoración
- 7.9.3. Relación de la cadena con patología ya descrita
- 7.9.4. Ejercicios de trabajo sobre la cadena antero - lateral

7.10. Análisis de la cadena postero - medial del miembro inferior
- 7.10.1. Qué es la cadena postero - medial y qué importancia tiene en el paciente
- 7.10.2. Aspectos importantes para la valoración
- 7.10.3. Relación del complejo con patología ya descrita
- 7.10.4. Ejercicios de trabajo sobre la cadena postero - medial

Módulo 8. Patología general y su tratamiento con Pilates

8.1. Sistema nervioso
- 8.1.1. Sistema nervioso central
- 8.1.2. Sistema nervioso periférico
- 8.1.3. Breve descripción de las vías neuronales
- 8.1.4. Beneficios del Pilates en patología neurológica

8.2. Valoración neurológica enfocada al Pilates
- 8.2.1. Anamnesis
- 8.2.2. Valoración fuerza y tono
- 8.2.3. Valoración sensibilidad
- 8.2.4. Test y escalas

8.3. Patologías neurológicas con más prevalencia y evidencia científica en Pilates
- 8.3.1. Breve descripción de las patologías
- 8.3.2. Principios básicos de Pilates en patología neurológica
- 8.3.3. Adaptación de posiciones de Pilates
- 8.3.4. Adaptación de ejercicios de Pilates

8.4. Esclerosis múltiple
- 8.4.1. Descripción de la patología
- 8.4.2. Valoración de las capacidades del paciente
- 8.4.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
- 8.4.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos

8.5. Accidente cerebrovascular
- 8.5.1. Descripción de la patología
- 8.5.2. Valoración de las capacidades del paciente
- 8.5.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
- 8.5.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos

8.6. Parkinson
- 8.6.1. Descripción de la patología
- 8.6.2. Valoración de las capacidades del paciente
- 8.6.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
- 8.6.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos

8.7. Parálisis cerebral
- 8.7.1. Descripción de la patología
- 8.7.2. Valoración de las capacidades del paciente
- 8.7.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
- 8.7.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos

8.8. Adultos mayores
- 8.8.1. Patologías asociadas a la edad
- 8.8.2. Valoración de las capacidades del paciente
- 8.8.3. Ejercicios indicados
- 8.8.4. Ejercicios contraindicados

8.9. Osteoporosis
- 8.9.1. Descripción de la patología
- 8.9.2. Valoración de las capacidades del paciente
- 8.9.3. Ejercicios indicados
- 8.9.4. Ejercicios contraindicados

8.10. Problemas de Suelo Pélvico: incontinencia urinaria
- 8.10.1. Descripción de la patología
- 8.10.2. Incidencia y prevalencia
- 8.10.3. Ejercicios indicados
- 8.10.4. Ejercicios contraindicados

Módulo 9. Pilates durante el embarazo, parto y postparto

9.1. Primer trimestre
- 9.1.1. Cambios en el primer trimestre
- 9.1.2. Beneficios y objetivos
- 9.1.3. Ejercicios indicados
- 9.1.4. Contraindicaciones

9.2. Segundo trimestre
- 9.2.1. Cambios en el segundo trimestre
- 9.2.2. Beneficios y objetivos
- 9.2.3. Ejercicios indicados
- 9.2.4. Contraindicaciones

9.3. Tercer trimestre
- 9.3.1. Cambios en el tercer trimestre
- 9.3.2. Beneficios y objetivos
- 9.3.3. Ejercicios indicados
- 9.3.4. Contraindicaciones

9.4. Parto
- 9.4.1. Fase dilatación y expulsivo
- 9.4.2. Beneficios y objetivos
- 9.4.3. Recomendaciones
- 9.4.4. Contraindicaciones

9.5. Postparto Inmediato
- 9.5.1. Recuperación y puerperio
- 9.5.2. Beneficios y objetivos
- 9.5.3. Ejercicios indicados
- 9.5.4. Contraindicaciones

9.6. Incontinencia urinaria y suelo pélvico
- 9.6.1. Anatomía implicada
- 9.6.2. Fisiopatología
- 9.6.3. Ejercicios indicados
- 9.6.4. Contraindicaciones

9.7. Problemas en el embarazo y abordaje mediante método Pilates
- 9.7.1. Cambio estático corporal
- 9.7.2. Problemas más frecuentes
- 9.7.3. Ejercicios indicados
- 9.7.4. Contraindicaciones

9.8. Preparación al embarazo
- 9.8.1. Beneficios de la preparación física durante búsqueda embarazo
- 9.8.2. Actividad física recomendada
- 9.8.3. Ejercicios indicados en el primer embarazo
- 9.8.4. Preparación durante búsqueda del segundo y sucesivos

9.9. Postparto Tardío
- 9.9.1. Cambios anatómicos largo plazo
- 9.9.2. Preparación para la vuelta a la actividad física
- 9.9.3. Ejercicios indicados
- 9.9.4. Contraindicaciones

9.10. Alteraciones post - parto
- 9.10.1. Diástasis abdominal
- 9.10.2. Cambio estático pélvica - prolapsos
- 9.10.3. Alteraciones musculatura abdominal profunda
- 9.10.4. Indicaciones y contraindicaciones en cesárea

Módulo 10. Pilates en el deporte

10.1. Fútbol
- 10.1.1. Lesiones más frecuentes
- 10.1.2. Pilates como tratamiento y prevención
- 10.1.3. Beneficios y objetivos
- 10.1.4. Ejemplo en deportistas de élite

10.2. Deportes de raqueta
- 10.2.1. Lesiones más frecuentes
- 10.2.2. Pilates como tratamiento y prevención
- 10.2.3. Beneficios y objetivos
- 10.2.4. Ejemplo en deportistas de élite

10.3. Baloncesto
- 10.3.1. Lesiones más frecuentes
- 10.3.2. Pilates como tratamiento y prevención
- 10.3.3. Beneficios y objetivos
- 10.3.4. Ejemplo en deportistas de élite

10.4. Balonmano
- 10.4.1. Lesiones más frecuentes
- 10.4.2. Pilates como tratamiento y prevención
- 10.4.3. Beneficios y objetivos
- 10.4.4. Ejemplo en deportistas de élite

10.5. Golf
- 10.5.1. Lesiones más frecuentes
- 10.5.2. Pilates como tratamiento y prevención
- 10.5.3. Beneficios y objetivos
- 10.5.4. Ejemplo en deportistas de élite

10.6. Natación
- 10.6.1. Lesiones más frecuentes
- 10.6.2. Pilates como tratamiento y prevención
- 10.6.3. Beneficios y objetivos
- 10.6.4. Ejemplo en deportistas de élite

10.7. Atletismo
- 10.7.1. Lesiones más frecuentes
- 10.7.2. Pilates como tratamiento y prevención
- 10.7.3. Beneficios y objetivos
- 10.7.4. Ejemplo en deportistas de élite

10.8. Danza y artes escénicas
- 10.8.1. Lesiones más frecuentes
- 10.8.2. Pilates como tratamiento y prevención
- 10.8.3. Beneficios y objetivos
- 10.8.4. Ejemplo en deportistas de élite

10.9. Hockey patines
- 10.9.1. Lesiones más frecuentes
- 10.9.2. Pilates como tratamiento y prevención
- 10.9.3. Beneficios y objetivos
- 10.9.4. Ejemplo en deportistas de élite

10.10. Rugby
- 10.10.1. Lesiones más frecuentes
- 10.10.2. Pilates como tratamiento y prevención
- 10.10.3. Beneficios y objetivos
- 10.10.4. Ejemplo en deportistas de élite

Este programa universitario te ofrece las herramientas clave para aplicar Pilates de manera efectiva en el tratamiento de patologías frecuentes"

04

Objetivos docentes

La finalidad de este programa es dotar a los profesionales de las competencias necesarias para integrar el método Pilates de manera efectiva en su práctica. Por lo tanto, a través del dominio de las técnicas y herramientas más innovadoras, los profesionales podrán adaptar y aplicar Pilates en el tratamiento de diversas patologías musculoesqueléticas, optimizando la rehabilitación y el bienestar de los afectados. Al adquirir una comprensión profunda de la evolución del método, los profesionales estarán mejor preparados para ofrecer soluciones terapéuticas avanzadas y personalizadas, contribuyendo al mejoramiento integral de la salud y la recuperación física.

Evaluarás el impacto de las técnicas de Pilates en el tratamiento de la patología discal, mejorando la rehabilitación"

Objetivos generales

- Potenciar el conocimiento y las competencias profesionales en la práctica y enseñanza de los ejercicios del método Pilates en suelo, máquinas e implementos
- Diferenciar las aplicaciones y adaptaciones de los ejercicios Pilates según las necesidades de cada paciente
- Establecer protocolos de ejercicios adaptados a la sintomatología y patología de los pacientes
- Delimitar las progresiones y regresiones de los ejercicios según las fases de recuperación de una lesión
- Identificar y evitar los ejercicios contraindicados según la valoración previa del paciente
- Manejar de manera avanzada los aparatos utilizados en el método Pilates
- Desarrollar la capacidad de buscar información científica y actualizada sobre tratamientos con Pilates para diferentes patologías
- Diseñar ejercicios específicos adaptados a la mujer embarazada, considerando las fases del embarazo y el parto

Objetivos específicos

Módulo 1. Método Pilates

- Analizar los principios fundamentales del método Pilates y su evolución a lo largo del tiempo
- Diferenciar las aplicaciones del Pilates clásico y contemporáneo, destacando sus aportaciones y características clave
- Evaluar las evidencias científicas y publicaciones relacionadas con Pilates, destacando su impacto en la salud y rehabilitación
- Ahondar en las tendencias y orientaciones nacionales e internacionales del método Pilates, identificando sus principales influencias y desarrollos actuales

Módulo 2. Fundamentos del método Pilates

- Analizar los conceptos fundamentales del método Pilates según Joseph Pilates y su evolución a lo largo del tiempo
- Examinar los efectos de la respiración en el rendimiento físico, así como los diferentes tipos y su aplicación en Pilates
- Evaluar la importancia del Core en la estabilidad y el movimiento, tanto desde la perspectiva de Pilates como desde el enfoque científico
- Comparar las aplicaciones del Pilates clásico y terapéutico, destacando sus diferencias, justificación y progresiones en el tratamiento de lesiones

Módulo 3. El gimnasio/estudio Pilates

- Identificar los beneficios y errores comunes en el uso de equipos como el *reformer* y el Cadillac
- Analizar ejercicios clave con el barril y el aro flexible en Pilates
- Evaluar el uso de implementos como el *foam roller* y *fit ball* en Pilates terapéutico
- Examinar las mejores prácticas en cuanto al espacio y el equipamiento Pilates

Módulo 4. Metodología en la práctica del método Pilates

- Evaluar la importancia de la valoración inicial y el consentimiento informado en Pilates
- Desarrollar métodos efectivos para evaluar la flexibilidad y coordinación de los alumnos
- Aplicar estrategias para la planificación y conducción de clases de Pilates personalizadas
- Analizar las progresiones y regresiones de los ejercicios en función de las necesidades individuales

Módulo 5. Pilates en las alteraciones de la columna vertebral

- Analizar las patologías frecuentes susceptibles de tratamiento con Pilates en distintos grupos de edad y condiciones
- Evaluar el impacto de los ejercicios de alargamiento y estabilización central en la mejora de las alteraciones de la columna vertebral
- Proponer protocolos específicos para el tratamiento de patologías cervicales y dorsales con Pilates
- Desarrollar estrategias de intervención para la patología discal y articular a través de ejercicios funcionales y de movilización

Módulo 6. Pilates en las alteraciones del miembro superior

- Desarrollar protocolos específicos para tratar patologías del hombro, como hombro doloroso y hombro congelado, a través de Pilates
- Aplicar ejercicios de estabilización y fortalecimiento en el miembro superior, tanto en MATT como en máquinas, para mejorar la movilidad
- Evaluar los mejores ejercicios de movilidad articular en Pilates para tratar patologías del codo y muñeca
- Proponer ejercicios funcionales y de fortalecimiento para los atrapamientos nerviosos en el miembro superior, con enfoque en el plexo braquial y nervios periféricos

Módulo 7. Pilates en las alteraciones del miembro inferior

- Ejercicios de disociación y fortalecimiento en Mat y máquinas para el miembro inferior
- Protocolos de ejercicios para patologías articulares y músculo - tendinosas en cadera, rodilla, tobillo y pie
- Rehabilitación de patologías quirúrgicas, como prótesis de cadera y rodilla
- Evaluación de la cadena antero - lateral y postero - medial en patologías del miembro inferior

Módulo 8. Patología general y su tratamiento con Pilates

- Valorar las capacidades neurológicas de los pacientes para adaptar los ejercicios de Pilates a sus necesidades específicas
- Aplicar los principios básicos de Pilates en patologías neurológicas, como esclerosis múltiple y accidente cerebrovascular
- Diseñar un protocolo de ejercicios adecuados para pacientes con Parkinson, adaptando las técnicas a sus capacidades motoras
- Evaluar las patologías asociadas a la edad en adultos mayores, y desarrollar ejercicios que favorezcan su bienestar y movilidad

Módulo 9. Pilates durante el embarazo, parto y postparto

- Evaluar los cambios físicos y fisiológicos en cada trimestre del embarazo para adaptar los ejercicios de Pilates según las necesidades de la madre
- Aplicar ejercicios de Pilates enfocados en la preparación al parto, promoviendo la movilidad y fortalecimiento del suelo pélvico
- Desarrollar un protocolo de ejercicios postparto para la recuperación física, considerando las alteraciones anatómicas propias del puerperio
- Abordar las alteraciones postparto, como la diástasis abdominal y los prolapsos, mediante técnicas de Pilates adaptadas y seguras

Módulo 10. Pilates en el deporte

- Aplicar Pilates como método preventivo de lesiones comunes en deportes de contacto, como el fútbol, fortaleciendo áreas clave y mejorando la flexibilidad
- Diseñar programas de Pilates para optimizar el rendimiento en deportes de raqueta, centrados en la mejora de la movilidad y la estabilidad del core
- Implementar Pilates como herramienta para prevenir y tratar lesiones musculares en baloncesto, especialmente aquellas que afectan las rodillas y el torso
- Fomentar la recuperación y la prevención de lesiones en el balonmano mediante ejercicios de Pilates que fortalezcan la postura y la musculatura estabilizadora

Tratarás patologías relacionadas con el codo y muñeca, adquiriendo habilidades clave para aplicar los mejores ejercicios de movilidad articular en Pilates"

05

Salidas Profesionales

Esta titulación universitaria permitirá al alumnado acceder a diversas oportunidades profesionales, asumiendo cargos como entrenador especializado en Pilates para deportistas, rehabilitador en centros de salud o coordinador de programas de prevención de lesiones. Gracias a los conocimientos adquiridos, podrá diseñar rutinas personalizadas que optimicen el rendimiento físico y prevengan lesiones en atletas de élite. Además, tendrá la posibilidad de colaborar con equipos profesionales, mejorando la flexibilidad, fuerza y movilidad de los deportistas, contribuyendo de forma directa a su éxito y bienestar. De esta manera, los egresados tendrán la posibilidad de destacar en un sector de constante evolución.

Asumirás roles especializados en la prevención de lesiones, aplicando técnicas avanzadas en programas dirigidos a atletas de élite”

Perfil del egresado

El egresado de este programa será un profesional capacitado para aplicar Pilates Terapéutico en la prevención y tratamiento de diversas patologías musculoesqueléticas. Con un profundo conocimiento en anatomía y fisiología, dominará las técnicas adaptadas a las necesidades individuales de cada afectado, mejorando su movilidad, fuerza y calidad de vida. Además, estará preparado para trabajar en colaboración con otros especialistas, evaluando de manera precisa las condiciones físicas y diseñando planes personalizados de rehabilitación. En su futuro profesional, liderará espacios donde el bienestar y la recuperación a través de Pilates sean la prioridad.

Con este eficaz programa universitario, ampliarás tu visión integral de la rehabilitación, abordando aspectos clave que intervienen en el proceso de recuperación.

- **Comunicación efectiva:** facilitar la interacción con pacientes, colegas y otros profesionales de la salud, asegurando una comprensión precisa de los objetivos y progresos
- **Empatía:** crear un ambiente de confianza, permitiendo que los pacientes se sientan cómodos y comprometidos con su proceso de rehabilitación
- **Pensamiento crítico:** adaptar los ejercicios a las condiciones de cada paciente y para abordar eficazmente casos complejos
- **Gestión del tiempo:** asegurar que los tratamientos sean efectivos dentro de un marco temporal y para equilibrar la atención a varios pacientes o tareas simultáneamente

Después de realizar el programa de formación permanente, podrás desempeñar tus conocimientos y habilidades en los siguientes cargos:

1. **Fisioterapeuta especializado en Pilates Terapéutico:** encargado de diseñar y aplicar programas de Pilates terapéutico, adaptados a las necesidades de rehabilitación y prevención de lesiones en pacientes con diversos trastornos musculoesqueléticos.
2. **Rehabilitador en Pilates:** dedicado a la aplicación de técnicas de Pilates para rehabilitar a personas que han sufrido lesiones, mejorando su movilidad y reduciendo el dolor.
3. **Entrenador personal en Pilates Terapéutico:** asesor y guía a los pacientes en la práctica personalizada de Pilates, promoviendo la mejora de la condición física y la salud general a través de ejercicios terapéuticos.
4. **Coordinador de programas de rehabilitación física:** encargado de la gestión y coordinación de programas específicos de rehabilitación mediante Pilates, supervisando su ejecución y asegurando su efectividad en pacientes.
5. **Especialista en prevención de lesiones deportivas con Pilates:** dedicado a la prevención de lesiones a través de Pilates, trabajando con atletas y deportistas para optimizar su rendimiento y evitar lesiones.
6. **Terapeuta físico especializado en trastornos neuromusculares:** gestor en el tratamiento de trastornos neuromusculares mediante Pilates, ayudando a mejorar la movilidad y funcionalidad de los pacientes.
7. **Rehabilitador en lesiones ortopédicas:** encargado de utilizar Pilates como parte de la rehabilitación de pacientes con lesiones ortopédicas, ayudando a restaurar la movilidad y reducir el dolor postoperatorio o por lesiones.
8. **Consultor en bienestar físico y Pilates Terapéutico:** asesor de clínicas, centros de salud o gimnasios sobre la implementación de programas de Pilates terapéutico para mejorar el bienestar físico de sus pacientes.
9. **Supervisor de rehabilitación postquirúrgica:** encargado de supervisar el proceso de recuperación de pacientes tras una cirugía, utilizando Pilates para mejorar la fuerza, flexibilidad y la movilidad funcional.
10. **Terapista en suelo pélvico:** dedicado al tratamiento de disfunciones del suelo pélvico utilizando Pilates terapéutico, mejorando la fuerza y funcionalidad de los músculos pélvicos para prevenir o tratar problemas como la incontinencia urinaria.

Te especializarás como fisioterapeuta, con una titulación universitaria que integra técnicas avanzadas en la aplicación de Pilates terapéutico"

06

Metodología de estudio

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

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

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

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

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

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

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

Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

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

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

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

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

Case studies o Método del caso

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

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

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

Método *Relearning*

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

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

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

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

Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

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

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

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

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

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

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

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

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

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

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

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

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

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

Material de estudio

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

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.

Prácticas de habilidades y competencias

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

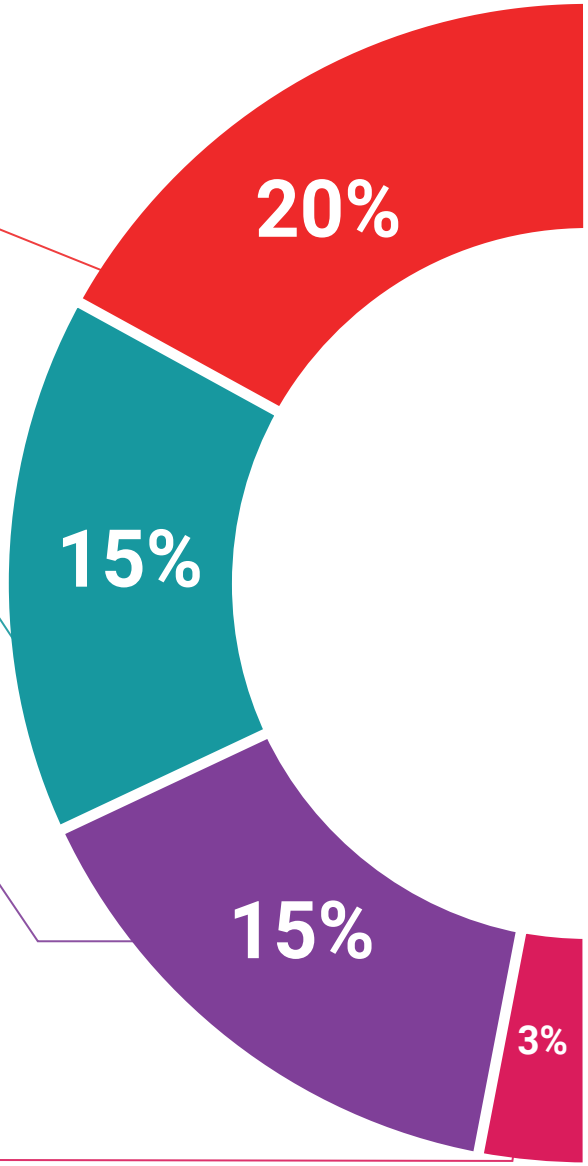
Resúmenes interactivos

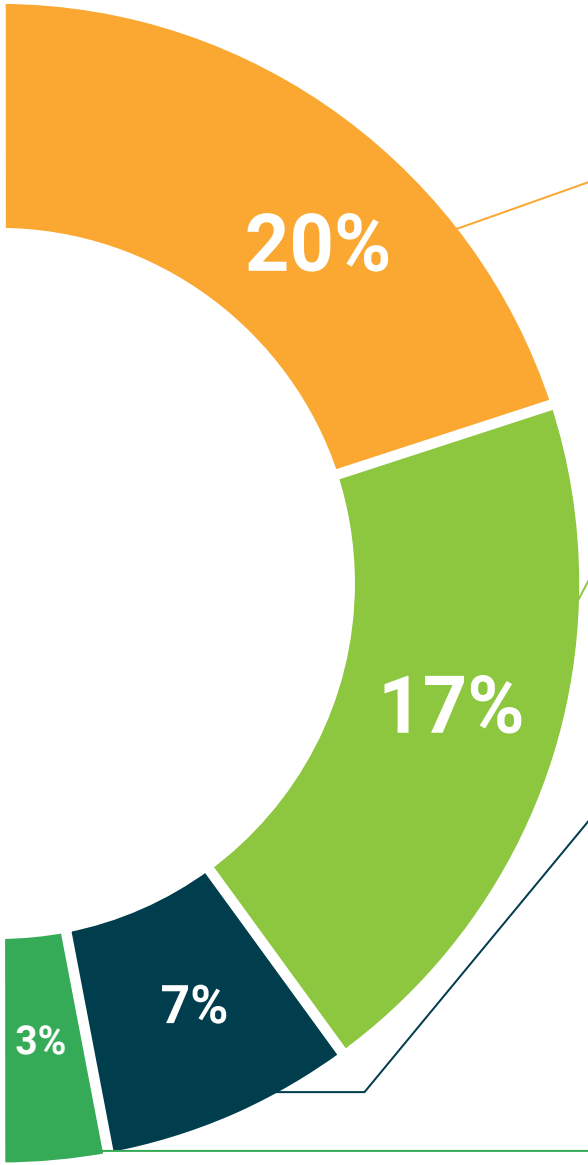
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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

Lecturas complementarias

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





Case Studies

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

Testing & Retesting

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

Clases magistrales

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

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.

Guías rápidas de actuación

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

07

Cuadro docente

TECH Universidad se distingue por su compromiso con la excelencia académica, contando con un claustro de profesionales altamente experimentados. De hecho, este programa reúne a expertos en Fisioterapia y Pilates, quienes han fusionado sus conocimientos teóricos y prácticos en un temario integral. A su vez, los egresados adquirirán una actualización completa sobre las técnicas más innovadoras y efectivas de Pilates Terapéutico, especialmente orientadas al tratamiento de alteraciones en el aparato locomotor derivadas de la actividad atlética.

Solo TECH Universidad te brinda un programa universitario diseñado por expertos, con el cual destacarás en el ámbito de la rehabilitación con Pilates”

Director Invitado Internacional

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

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

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

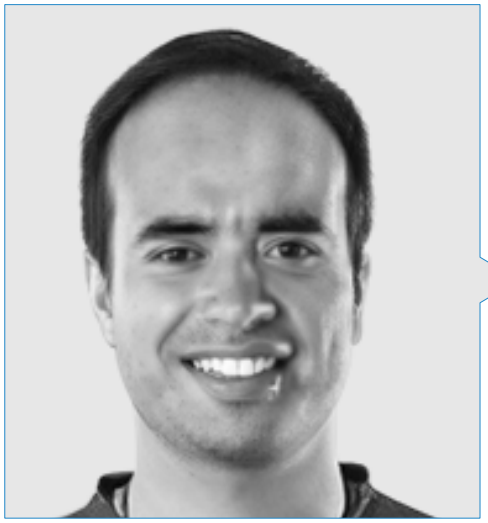
Además, ha sido un elemento clave en **eventos deportivos** de renombre, como los **Juegos Olímpicos de Invierno** (2002), en **Salt Lake City**, y el **Maratón de Chicago**, proporcionando **atención médica** de calidad. A esto hay que sumar su dedicación a la **divulgación**, que ha quedado reflejada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

Dr. Laskowski, Edward

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

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

Dirección



D. González Arganda, Sergio

- Fisioterapeuta del Atlético de Madrid Club de Fútbol (2005-2023)
- CEO Fisio Domicilio Madrid
- Docente en el Máster de Preparación Física y Readaptación Deportiva en Fútbol
- Docente en el Experto Universitario Pilates Clínico
- Docente en el Máster de Biomecánica y Fisioterapia Deportiva
- Máster en Osteopatía del Aparato Locomotor por la Escuela de Osteopatía de Madrid
- Máster Universitario en Biomecánica Aplicada a la Valoración del Daño y Técnicas Avanzadas en Fisioterapia
- Experto en Pilates y Rehabilitación por la Real Federación Española de Gimnasia
- Graduado en Fisioterapia por la Universidad Pontificia de Comillas

Profesores

Dña. 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

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. Cortés Lorenzo, Laura

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

D. Pérez Costa, Eduardo

- 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 Fisio Life Plus
- Máster en Fisioterapia manual en el aparato locomotor en la Universidad de Alcalá
- Grado en Fisioterapia por la Universidad de Alcalá

Dña. Valiente Serrano, Noelia

- Fisioterapeuta en Fisio Domicilio Madrid
- Fisioterapeuta en Keiki Fisioterapia
- Fisioterapeuta en Jemed Importaciones

D. Longás de Jesús, Antonio

- Fisioterapeuta en clínica Lagasca
- Fisioterapeuta en Fisio Domicilio Madrid
- Fisioterapeuta en Club de Rugby Veterinaria

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

08

Titulación

Este programa en Pilates Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster de Formación Permanente 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 **Máster de Formación Permanente en Pilates Terapéutico** 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: **Máster de Formación Permanente en Pilates Terapéutico**

Modalidad: **online**

Duración: **7 meses**

Acreditación: **60 ECTS**

tech universidad

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

Máster de Formación Permanente en Pilates Terapéutico

Se trata de un título propio de 1.500 horas de duración equivalente a 60 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

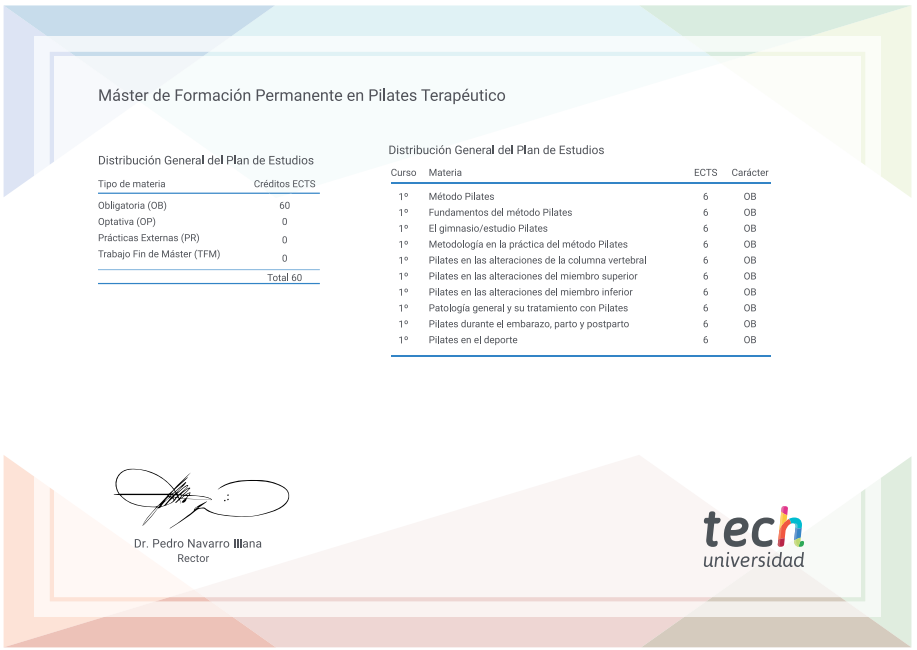
TECH es una universidad Oficial Española legalmente reconocida mediante la Ley 1/2024, del 16 de abril, de la Comunidad Autónoma de Canarias, publicada en el Boletín Oficial del Estado (BOE) núm. 181, de 27 de julio de 2024 (pág. 96.369) e integrada en el Registro de Universidades, Centros y Títulos (RUCT) del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades con el código 104.

En San Cristóbal de la Laguna, 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


Máster de Formación Permanente en Pilates Terapéutico

Distribución General del Plan de Estudios

Tipo de materia	Créditos ECTS
Obligatoria (OB)	60
Optativa (OP)	0
Prácticas Externas (PR)	0
Trabajo Fin de Máster (TFM)	0
	Total 60

Distribución General del Plan de Estudios

Curso	Materia	ECTS	Carácter
1º	Método Pilates	6	OB
1º	Fundamentos del método Pilates	6	OB
1º	El gimnasio/estudio Pilates	6	OB
1º	Metodología en la práctica del método Pilates	6	OB
1º	Pilates en las alteraciones de la columna vertebral	6	OB
1º	Pilates en las alteraciones del miembro superior	6	OB
1º	Pilates en las alteraciones del miembro inferior	6	OB
1º	Patología general y su tratamiento con Pilates	6	OB
1º	Pilates durante el embarazo, parto y postparto	6	OB
1º	Pilates en el deporte	6	OB

Dr. Pedro Navarro Illana
Rector

tech universidad

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

tech universidad

Máster de Formación Permanente
Pilates Terapéutico

- Modalidad: **online**
- Duración: **7 meses**
- Titulación: **TECH Universidad**
- Acreditación: **60 ECTS**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Máster de Formación Permanente

Pilates Terapéutico

Avalado por la NBA

tech universidad