

# Capacitación Práctica Pilates Terapéutico





**tech** universidad  
FUNDEPOS

Capacitación Práctica  
Pilates Terapéutico

# Índice

01

Introducción

---

*pág. 4*

02

¿Por qué cursar esta  
Capacitación Práctica?

---

*pág. 6*

03

Objetivos

---

*pág. 8*

04

Planificación  
de la enseñanza

---

*pág. 10*

05

¿Dónde puedo hacer la  
Capacitación Práctica?

---

*pág. 12*

06

Condiciones generales

---

*pág. 14*

07

Titulación

---

*pág. 16*

# 01 Introducción

El Pilates Terapéutico se centra en el tratamiento de patologías específicas, como Lumbalgias, Cervicalgias y Problemas Posturales. Así, los ejercicios se adaptan a las necesidades individuales del paciente, buscando no solo mejorar la fuerza y la flexibilidad, sino también reducir el dolor y prevenir lesiones. Además, la práctica de Pilates Terapéutico integra técnicas de respiración que fomentan la relajación y mejoran la conexión mente-cuerpo, contribuyendo al bienestar emocional. Por ello, TECH Universidad FUNDEPOS ha creado la presente titulación, en la que en 3 semanas el especialista se integrará en un equipo versado en Pilates Terapéutico para ponerse al día en las últimas novedades y tecnologías disponibles, pudiendo así llevarlas a su propia práctica diaria de una forma exhaustiva y eficiente.



*Con esta Capacitación Práctica, adquirirás un conocimiento profundo de la anatomía y la fisiología, entendiendo cómo el ejercicio puede ayudar en la rehabilitación de lesiones y en la mejora de condiciones crónicas”*





El Pilates Terapéutico se diferencia del Pilates tradicional al enfocarse en ejercicios adaptados a necesidades específicas de salud, siendo especialmente beneficioso para personas con problemas de espalda, cuello y articulaciones. Recientemente, varios estudios han destacado su capacidad para mejorar la postura, aumentar la flexibilidad y reducir el estrés, contribuyendo así al bienestar integral del individuo. Además, se recomienda comenzar con sesiones individuales supervisadas por fisioterapeutas para asegurar una práctica adecuada y segura, facilitando así un progreso gradual en la recuperación y fortalecimiento muscular.

Y como la mejor manera de perfeccionar estas competencias es a través de la práctica, TECH Universidad FUNDEPOS ha diseñado un programa que consiste en una estancia en un centro clínico de referencia en el ámbito del Pilates Terapéutico. Así, a lo largo de 3 semanas, el egresado pasará a formar parte de un equipo de especialistas del máximo nivel, con los cuales trabajará activamente en el manejo de los distintos pacientes y sus patologías. De esta manera, podrá ponerse al día, no solo de los procedimientos de fisioterapia más efectivas, sino que podrá implementar a su praxis

Asimismo, durante la estancia contará con el apoyo de un tutor adjunto, el cual velará porque se cumplan todos los requisitos para los cuales ha sido diseñada esta Capacitación Práctica. En base a ello, el especialista trabajará con total garantía y seguridad en el manejo de la tecnología más innovadora, así como en el empleo de las técnicas terapéuticas y diagnósticas que mejores resultados han tenido hasta el día de hoy.

# 02

## ¿Por qué cursar esta Capacitación Práctica?

Esta capacitación permitirá adquirir habilidades específicas para diseñar y dirigir programas de ejercicios adaptados a diferentes condiciones físicas y necesidades individuales, algo esencial para profesionales en áreas como la fisioterapia, la medicina deportiva y el entrenamiento personal. Además, no solo se centrará en la rehabilitación de lesiones, sino que también promoverá la prevención y el bienestar general, convirtiéndose en una herramienta valiosa en la práctica diaria. Así, al completar esta capacitación, estarán mejor preparados para ofrecer un enfoque integral y personalizado a sus pacientes.



*Cursar esta Capacitación Práctica en Pilates Terapéutico será una excelente opción para quienes deseen profundizar en el conocimiento del movimiento y su impacto en la salud física”*

### 1. Actualizarse a partir de la última tecnología disponible

Entre las innovaciones más destacadas se encuentran las máquinas de Pilates avanzadas, como el *Reformer* con sistemas de resistencia ajustables y retroalimentación digital, que permiten personalizar el nivel de dificultad y hacer un seguimiento preciso de los progresos. Además, dispositivos portátiles de *biofeedback* y sensores de movimiento permiten monitorear la postura y la alineación en tiempo real, ayudando a los profesionales a corregir errores y optimizar los resultados terapéuticos. La integración de aplicaciones móviles y plataformas online también facilita la personalización de los programas de entrenamiento.

### 2. Profundizar a partir de la experiencia de los mejores especialistas

El amplio equipo de profesionales que acompañará al especialista a lo largo de todo el periodo práctico supone un aval de primera y una garantía de actualización sin precedentes. Con un tutor designado específicamente, el alumno podrá tratar a pacientes reales en un entorno de vanguardia, lo que le permitirá incorporar en su práctica diaria los procedimientos y abordajes más efectivos en Pilates Terapéutico.

### 3. Adentrarse en entornos clínicos de primera

TECH Universidad FUNDEPOS selecciona minuciosamente todos los centros disponibles para las Capacitaciones Prácticas. Gracias a ello, el especialista tendrá garantizado el acceso a un entorno clínico de prestigio en el área del Pilates Terapéutico. De esta manera, podrá comprobar el día a día de un área de trabajo exigente, rigurosa y exhaustiva, aplicando siempre las últimas tesis y postulados científicos en su metodología de trabajo.



#### 4. Llevar lo adquirido a la práctica diaria desde el primer momento

El mercado académico está plagado de programas pedagógicos poco adaptados al quehacer diario del especialista y que exigen largas horas de carga lectiva, muchas veces poco compatibles con la vida personal y profesional. TECH Universidad FUNDEPOS ofrece un nuevo modelo de aprendizaje, 100% práctico, que permite ponerse al frente de procedimientos de última generación en el campo del Pilates Terapéutico y, lo mejor de todo, llevarlo a la práctica profesional en tan solo 3 semanas.

#### 5. Abrir la puerta a nuevas oportunidades

Esta especialización no solo permite trabajar en estudios de Pilates, sino que también capacita a los profesionales para colaborar con clínicas de rehabilitación, centros deportivos y hospitales, donde el Pilates se utiliza como una herramienta clave en la recuperación de lesiones y el tratamiento de patologías crónicas. Además, el creciente interés por los métodos de ejercicio que promueven la salud integral ha aumentado la demanda de expertos en Pilates Terapéutico, generando oportunidades para emprender proyectos propios, ofrecer servicios personalizados o trabajar en programas interdisciplinarios.



*Tendrás una inmersión práctica total en el centro que tú mismo elijas”*

# 03

## Objetivos

Los objetivos de este programa serán proporcionar a los fisioterapeutas un entendimiento profundo de los principios y fundamentos del Pilates, así como su aplicación en contextos terapéuticos. De este modo, se capacitará a los profesionales en la identificación y evaluación de las necesidades individuales de los pacientes, permitiéndoles diseñar programas de ejercicios personalizados que aborden lesiones, condiciones crónicas y la mejora del bienestar general. Además, profundizarán en técnicas de adaptación y modificación de los ejercicios para asegurar la seguridad y efectividad de la práctica, así como fomentar una comunicación efectiva entre el profesional y el cliente.



### Objetivos generales

---

- ♦ Proporcionar conocimientos sobre anatomía y biomecánica del cuerpo
- ♦ Desarrollar habilidades prácticas en la enseñanza del Pilates
- ♦ Adaptar ejercicios de Pilates a diferentes condiciones y necesidades individuales
- ♦ Fomentar la prevención de lesiones a través de la práctica del Pilates
- ♦ Mejorar la efectividad de intervenciones en rehabilitación
- ♦ Reconocer y abordar diversas patologías y condiciones físicas
- ♦ Promover un enfoque holístico hacia el bienestar y la salud
- ♦ Integrar el Pilates Terapéutico en entornos clínicos y de bienestar
- ♦ Evaluar el progreso y la evolución de los clientes durante el proceso
- ♦ Capacitar para ofrecer un acompañamiento personalizado en la práctica del Pilates





## Objetivos específicos

---

- ♦ Estudiar los principios fundamentales del Pilates Terapéutico
- ♦ Analizar la relación entre la postura y el movimiento
- ♦ Identificar las características de las principales lesiones musculoesqueléticas
- ♦ Conocer los métodos de evaluación funcional
- ♦ Aprender técnicas de respiración y su aplicación en el Pilates
- ♦ Diseñar programas de ejercicio personalizados
- ♦ Implementar estrategias de modificación de ejercicios según necesidades
- ♦ Practicar el uso de equipamiento específico de Pilates
- ♦ Fomentar la conciencia corporal en los practicantes
- ♦ Desarrollar habilidades de comunicación efectiva
- ♦ Establecer objetivos de salud y bienestar para los pacientes
- ♦ Integrar técnicas de relajación y control del estrés
- ♦ Evaluar la progresión y efectividad de los programas de Pilates
- ♦ Promover la educación sobre ergonomía y hábitos saludables
- ♦ Crear un ambiente seguro y motivador durante las sesiones
- ♦ Colaborar con otros profesionales de la salud en el tratamiento
- ♦ Analizar casos clínicos para aplicar el conocimiento teórico
- ♦ Promover la práctica de Pilates como herramienta de autocuidado
- ♦ Fomentar el desarrollo profesional continuo en el ámbito del Pilates
- ♦ Evaluar el impacto del Pilates Terapéutico en la calidad de vida de los pacientes

# 04

## Planificación de la enseñanza

La Capacitación Práctica de este programa en Pilates Terapéutico está conformada por una estancia práctica clínica de 3 semanas de duración, de lunes a viernes y con jornadas de 8 horas consecutivas de preparación práctica, al lado de un especialista adjunto. Así, esta estancia les permitirá a los fisioterapeutas tratar a pacientes reales, siempre junto a un equipo de profesionales de referencia en el área, aplicando los procedimientos más innovadores y planificando la terapéutica de última generación para cada patología.

En esta propuesta de capacitación, de carácter completamente práctica, las actividades están dirigidas al desarrollo y perfeccionamiento de las competencias necesarias para la prestación de atención fisioterapéutica en áreas y condiciones que requieren un alto nivel de cualificación, y que están orientadas a la capacitación específica para el ejercicio de la actividad, en un medio de seguridad para el paciente y un alto desempeño profesional. Se trata, sin duda, de una oportunidad para aprender trabajando.

La enseñanza práctica se realizará con el acompañamiento y guía de los profesores y demás compañeros de entrenamiento que faciliten el trabajo en equipo y la integración multidisciplinaria como competencias transversales para la praxis médica (aprender a ser y aprender a relacionarse).

Los procedimientos descritos a continuación serán la base de la capacitación, y su realización estará sujeta a la disponibilidad propia del centro, a su actividad habitual y a su volumen de trabajo, siendo las actividades propuestas las siguientes:





Módulo	Actividad Práctica
Evaluación y Diagnóstico	Evaluar la condición física y necesidades de los pacientes
	Realizar un diagnóstico funcional basado en la historia clínica
	Identificar limitaciones y patologías específicas
	Monitorizar el progreso de los pacientes a lo largo del tratamiento
Diseño de Programas de Ejercicio	Diseñar programas de Pilates personalizados para cada paciente
	Adaptar los ejercicios según las capacidades y limitaciones individuales
	Establecer objetivos de corto y largo plazo para la recuperación
	Implementar progresiones de ejercicios para optimizar resultados
Ejecución de Sesiones de Pilates	Guiar a los pacientes en la realización de ejercicios de Pilates
	Instruir sobre la correcta alineación y técnica en cada movimiento
	Supervisar las sesiones para garantizar la seguridad y efectividad
	Modificar los ejercicios en tiempo real según la respuesta del paciente
Educación y Seguimiento	Educar a los pacientes sobre la importancia del Pilates en su recuperación
	Proporcionar recomendaciones sobre hábitos saludables y de movimiento
	Realizar un seguimiento postratamiento para evaluar la efectividad
	Fomentar la autogestión y responsabilidad del paciente en su proceso de recuperación

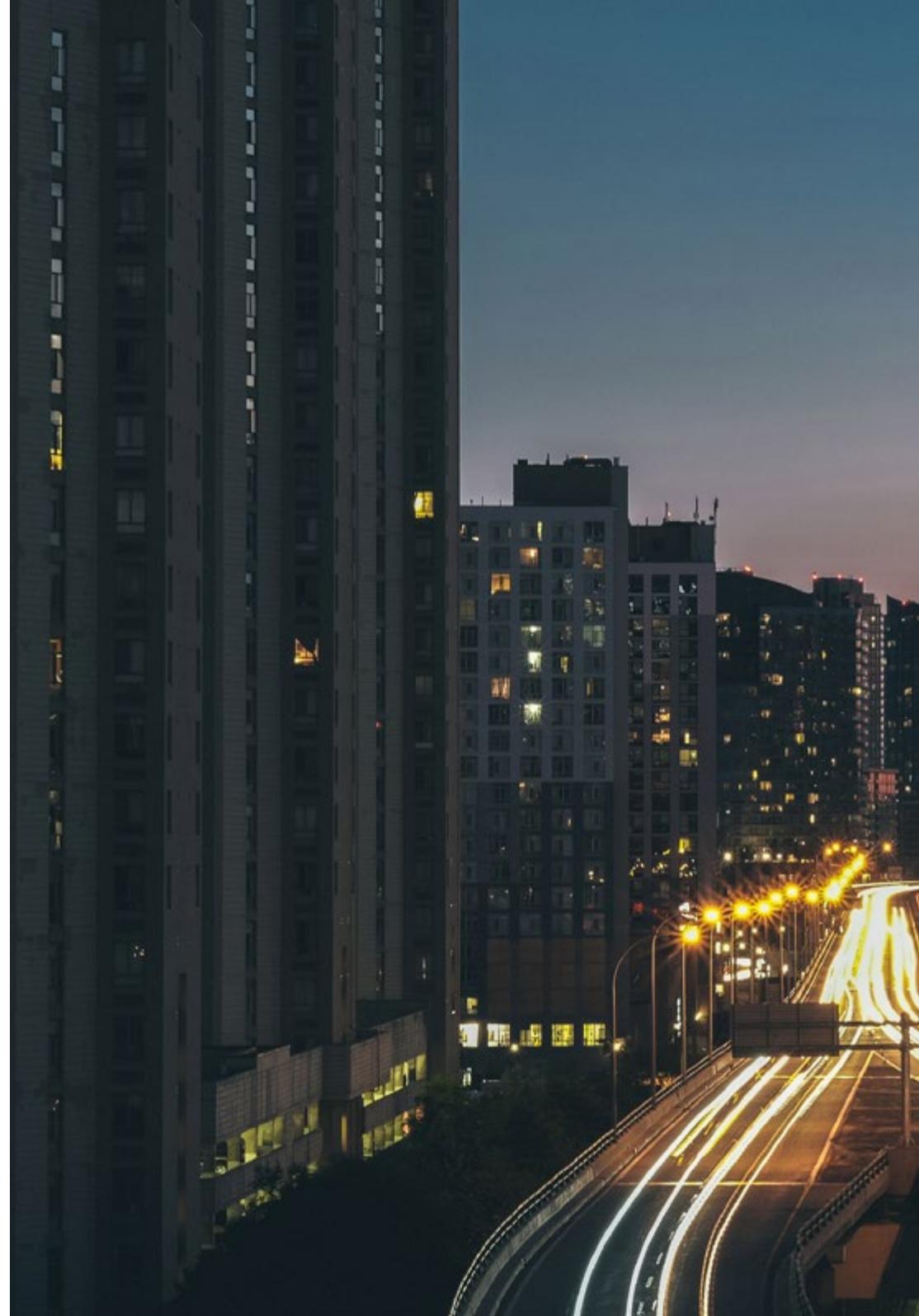
# 05

## ¿Dónde puedo hacer la Capacitación Práctica?

En su máxima de ofrecer una educación de calidad al alcance de la mayoría de las personas, TECH Universidad FUNDEPOS se ha dispuesto ampliar los horizontes académicos para que esta capacitación pueda ser impartida en diversos centros alrededor de la geografía nacional. Así, se trata de una oportunidad única, que permitirá al profesional seguir haciendo crecer su carrera al lado de los mejores especialistas del sector en diversas clínicas de referencia.

“

*Se fomentará la observación y el análisis de las técnicas de corrección postural y alineación, permitiéndote adaptar los movimientos a las necesidades específicas de tus pacientes”*





## Pilates Terapéutico | 13 **tech**

El alumno podrá cursar esta capacitación en los siguientes centros:



**Klinik PM**

País	Ciudad
España	Alicante

Dirección: Calle Montesinos 7, Alicante 03016

La mayor clínica de referencia en tratamiento del dolor y traumatología conservadora

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Diagnóstico en Fisioterapia
- Fisioterapia Deportiva



*Aprovecha esta oportunidad para rodearte de profesionales expertos y nutrirte de su metodología de trabajo*

# 06

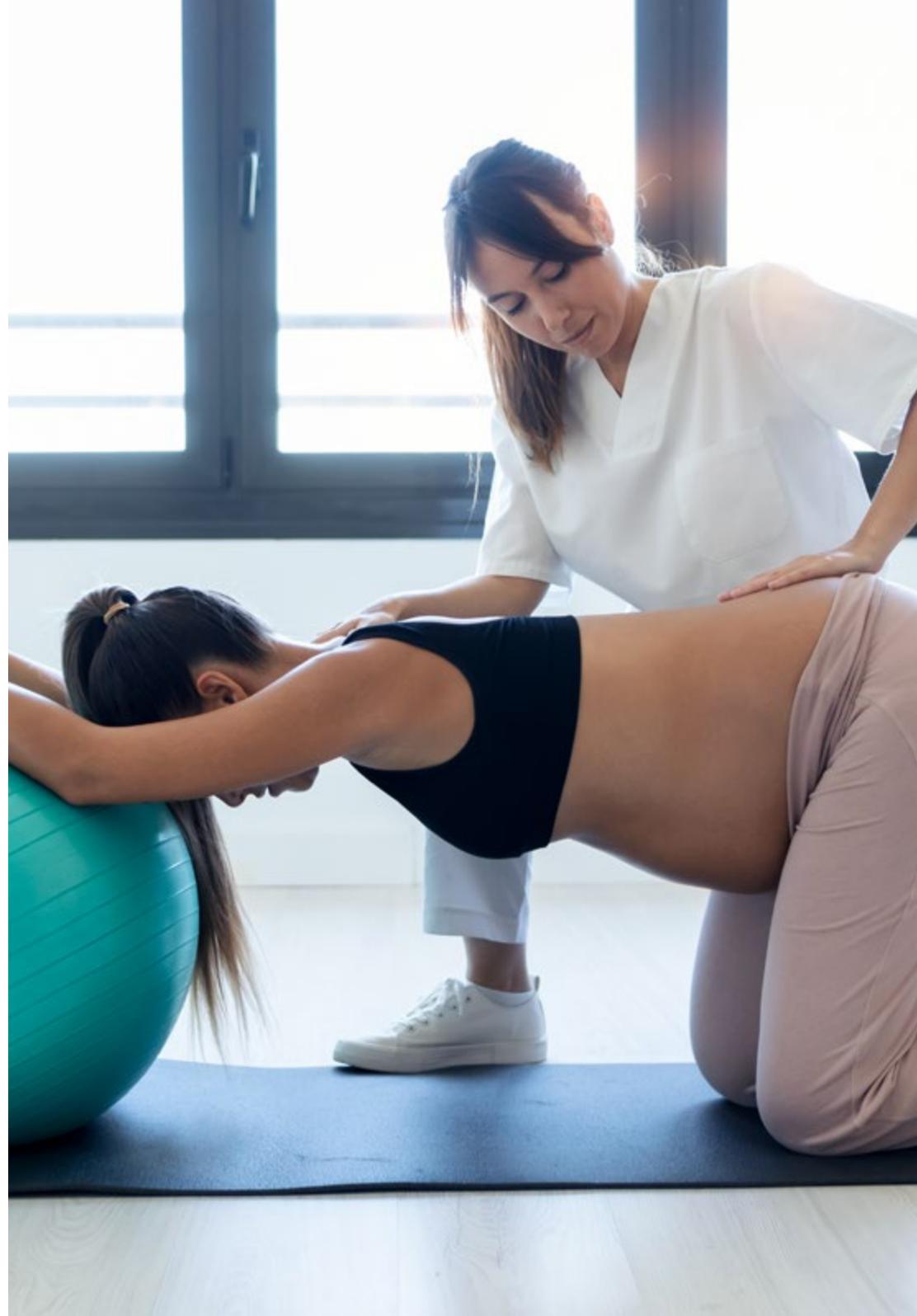
## Condiciones generales

### Seguro de responsabilidad civil

La máxima preocupación de esta institución es garantizar la seguridad tanto de los profesionales en prácticas como de los demás agentes colaboradores necesarios en los procesos de capacitación práctica en la empresa. Dentro de las medidas dedicadas a lograrlo, se encuentra la respuesta ante cualquier incidente que pudiera ocurrir durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, esta entidad educativa se compromete a contratar un seguro de responsabilidad civil que cubra cualquier eventualidad que pudiera surgir durante el desarrollo de la estancia en el centro de prácticas.

Esta póliza de responsabilidad civil de los profesionales en prácticas tendrá coberturas amplias y quedará suscrita de forma previa al inicio del periodo de la capacitación práctica. De esta forma el profesional no tendrá que preocuparse en caso de tener que afrontar una situación inesperada y estará cubierto hasta que termine el programa práctico en el centro.



## Condiciones Generales de la Capacitación Práctica

Las condiciones generales del acuerdo de prácticas para el programa serán las siguientes:

**1. TUTORÍA:** durante la Capacitación Práctica el alumno tendrá asignados dos tutores que le acompañarán durante todo el proceso, resolviendo las dudas y cuestiones que pudieran surgir. Por un lado, habrá un tutor profesional perteneciente al centro de prácticas que tendrá como fin orientar y apoyar al alumno en todo momento. Por otro lado, también tendrá asignado un tutor académico, cuya misión será la de coordinar y ayudar al alumno durante todo el proceso resolviendo dudas y facilitando todo aquello que pudiera necesitar. De este modo, el profesional estará acompañado en todo momento y podrá consultar las dudas que le surjan, tanto de índole práctica como académica.

**2. DURACIÓN:** el programa de prácticas tendrá una duración de tres semanas continuadas de formación práctica, distribuidas en jornadas de 8 horas y cinco días a la semana. Los días de asistencia y el horario serán responsabilidad del centro, informando al profesional debidamente y de forma previa, con suficiente tiempo de antelación para favorecer su organización.

**3. INASISTENCIA:** en caso de no presentarse el día del inicio de la Capacitación Práctica, el alumno perderá el derecho a la misma sin posibilidad de reembolso o cambio de fechas. La ausencia durante más de dos días a las prácticas sin causa justificada/médica, supondrá la renuncia de las prácticas y, por tanto, su finalización automática. Cualquier problema que aparezca durante el transcurso de la estancia se tendrá que informar debidamente y de forma urgente al tutor académico.

**4. CERTIFICACIÓN:** el alumno que supere la Capacitación Práctica recibirá un certificado que le acreditará la estancia en el centro en cuestión.

**5. RELACIÓN LABORAL:** la Capacitación Práctica no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

**6. ESTUDIOS PREVIOS:** algunos centros podrán requerir certificado de estudios previos para la realización de la Capacitación Práctica. En estos casos, será necesario presentarlo al departamento de prácticas de TECH Universidad FUNDEPOS para que se pueda confirmar la asignación del centro elegido.

**7. NO INCLUYE:** la Capacitación Práctica no incluirá ningún elemento no descrito en las presentes condiciones. Por tanto, no incluye alojamiento, transporte hasta la ciudad donde se realicen las prácticas, visados o cualquier otra prestación no descrita.

No obstante, el alumno podrá consultar con su tutor académico cualquier duda o recomendación al respecto. Este le brindará toda la información que fuera necesaria para facilitarle los trámites.

# 07 Titulación

El programa de la **Capacitación Práctica en Pilates Terapéutico** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Universidad Tecnológica, y otro por Universidad FUNDEPOS.

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

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

Título: **Capacitación Práctica en Pilates Terapéutico**

Duración: **3 semanas**

Asistencia: **de lunes a viernes, turnos de 8 horas consecutivas**



salud futuro  
confianza personas  
educación información tutores  
garantía acreditación enseñanza  
instituciones tecnología aprendizaje  
comunidad compromiso  
atención personalizada innovación  
conocimiento presente calidad  
desarrollo web formación  
aula virtual idiomas

**tech** universidad  
FUNDEPOS

Capacitación Práctica  
Pilates Terapéutico

# Capacitación Práctica Pilates Terapéutico

