LA PILATERÍA®

DIPLOMADO INTEGRAL EN EL MÉTODO PILATES PARA LA SALUD



Diplomado con certificación SENCE avalado por el Ministerio de Educación, dirigido a futuros instructores del método Pilates y la actualización de profesores ya certificados por distintas escuelas.

Ministerio de Educación
Gobierno de Chile

Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.

CERTIFICACIÓN

El alumno al terminar recibirá la certificación nacional de Especialista en el método Pilates para la salud como también los certificados de aprobación de las distintas especialidades, todos ellos certificados por SENCE y nuestro centro.
Este Diplomado le permitirá realizar la instrucción de Pilates a nivel nacional avalado por el Ministerio de Educación de la República de Chile bajo la Ley 2728:2015.



Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.

OBJETIVOS DEL DIPLOMADO

1. Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices, en relación con las demás personas por medio del método Pilates.

2. Comprender y valorar los efectos que la práctica de actividades físicas, por medio de las distintas variables biopsicosociales, la alimentación y los hábitos posturales tienen sobre la salud, manifestando hábitos de actitud responsable hacia su propio cuerpo y el de los demás.

3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y el conocimiento del cuerpo para adaptar el movimiento a cada situación motriz y llevarlos a la práctica docente para crear conocimiento integral.

4. Resolver problemas motores en entornos habituales y naturales, con especificidades clínicas sociales seleccionando y aplicando principios y reglas en la práctica de actividades físicas y del método Pilates.

5. Regular y dosificar el esfuerzo, utilizando la evidencia científica como principio metabólico y la prescripción del ejercicio, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea motriz, para impartir dicha exigencia a sus alumnos con el control biopsíquico apropiado.

6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para comunicarse con las demás personas, aplicándolos también a distintos grupos etarios al interior de una clase, fomentando distintas maneras de enfrentar una clase de forma significativa para el alumno.

7. Participar con respeto y tolerancia en cualquier espacio en el que a través de su rol de profesor pueda controlar y utilizar, evitando discriminaciones y aceptando las reglas establecidas, resolviendo los conflictos mediante el diálogo y la mediación.

Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.

METODOLOGÍA

En cada módulo se desplegarán semanalmente las clases, contenidos, actividades y evaluaciones. Las clases se estructuran bajo una lógica de diseño instruccional y de creación libre, centrada en el estudiante principalmente dirigido hacia el aprendizaje guiado, que contribuye a la motivación y facilita su aprendizaje. Se busca que estén siempre presente tres elementos: contenido, evaluación y reflexión. El componente de reflexión es clave para generar comunidades de aprendizaje activas que permitan compartir experiencias.

Los contenidos del diplomado están agrupados en 2 módulos de 1 mes de duración cada uno. El año académico se divide en 3 trimestres programados desde Marzo a Enero.

Los contenidos teóricos se organizan a través de recursos interactivos que integran videos, esquemas, artículos, lecturas complementarias y preguntas formativas en cada módulo, todos dispuestos para facilitar el aprendizaje de los estudiantes.

En cuanto a las estrategias de evaluación, estas se organizan en cuestionarios con preguntas de opción múltiple, cuyo propósito es medir el nivel de aprendizaje logrado en cada una de las clases.

Complementariamente, se dispone de foros en donde se evaluará tanto la participación como la calidad de dicha participación, brindando de esta forma al estudiante la oportunidad de intercambiar y fundamentar sus opiniones respecto a temas de actualidad asociados al contenido. Finalmente, el curso contempla la orientación objetiva de una clase, desde su origen y preparación hasta su finalización basados en objetivos medibles y concretos, el que debe ser desarrollado a lo largo del curso, en donde se espera que el estudiante tenga la oportunidad de aplicar los conocimientos adquiridos y un examen final.

Cada módulo cuenta con tutores de contenidos cuya función es dar respuesta a todas las preguntas sobre la materia tratada, ya sea directamente, o bien, sirviendo de puente con el profesor responsable del módulo.

Cada curso además cuenta con una clase en vivo donde los alumnos podrán reforzar y resolver dudas. La asistencia a dicha clase es obligatoria y los alumnos podrán participar asistiendo presencialmente en los lugares y horarios de realización que defina la administración de la clase.

Para consultas técnicas (soporte técnico) o administrativas (coordinación asuntos estudiantiles) los alumnos pueden contactarse con la administración del Diplomado escribiendo al correo diplomado@lapilateria.com, llamando al número (+56) 986857148 en horario hábil (lunes a viernes de 9:00 a 18:00).

Las clases prácticas cuentan con evaluaciones individuales, grupales, autoevaluación y coevaluación.

Dado que los cursos no son prerrequisito uno de otro, los alumnos tienen la opción de ingresar al diplomado en cualquier bimestre y los cursos que no hayan alcanzado a realizar los podrán tomar al año siguiente.

Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.

PROGRAMA DE ESTUDIOS



Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.

		Diplomado en el método integral de Pilates para la salud			
		Nombre	Descripción de los módulos	Contenido	
				Módulo teórico	Módulo Práctico
Febrero	0	Pilates, contrología, historia y razón de ser	Repaso de la vida e historia de Joseph Pilates, contexto histórico y razón de ser para aprender su origen. Además, entender bajo qué parámetros el creador del método se basó, aprendiendo su método primigenio desde la base y cómo ha evolucionado hasta nuestro tiempo a través de las distintas escuelas.	• Pilates, su historia y razón de ser- Joseph Pilates • Historia • Discípulos • Contrología • Escuelas internacionales • Evolución del método	
Marzo	1	La disciplina del Pilates clásico	Conexión Contrología – método Pilates clásico, distintas escuelas y principios.	• El auténtico Pilates • Movimientos fundamentales • Terminología • Práctica de Contrología • Auténtico Pilates	• Principios • Spotting • Principios de la disciplina • Movimientos básicos comunes del método Pilates clásico
Abril	2	El método Pilates contemporáneo	La evolución de las escuelas Exponentes, linajes y escuelas fundamentales Variaciones del estilo De la disciplina al método Estilos y evolución	• Generaciones y categorías • Discípulos • Evolución del método • Principios	• Fundamentos del movimiento, • Diferenciaciones de los estilos • Interpretación según escuelas
Mayo	3	Anatomofisiología del movimiento	Conceptos básicos de nuestro cuerpo Aprender el uso de distintas máquinas para realizar Pilates en Studio	• Anatomofisiología del movimiento • Terminología • Osteología común • Artrología común • Miología común • Fisiología de la contracción muscular • Vías energéticas metabólicas • Vías neuromusculares	Terminología a la práctica • Conceptos prácticos de control neuromuscular • Adecuación de movimientos a los distintos accesorios y Studio

Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.

Mayo	4	Kinesiología del movimiento	Practicar y sentir el inicio de un proceso histórico para la salud y el cuidado de tu cuerpo, aprender los movimientos fundamentales.	• Kinesiología del movimiento integrativo • Postura y ergonomía • Análisis de movimiento • Cadenas cinéticas • Cadenas musculares • Cadenas miofasciales • Habilitación y rehabilitación muscular • Lesiones músculo esqueléticas comunes • Enfermedades metabólicas músculo esqueléticas comunes	Análisis de movimiento • Práctica de ergonomía y funcionalidad • Fases de la habilitación y rehabilitación muscular • Adecuación de lesiones en mat, con accesorios y en Studio
Junio	5	La educación del movimiento integrativo	Aprender qué, cómo y para qué educar el movimiento	La educación del movimiento integrativo • ¿Qué, cómo y para qué y porqué? • Filosofía de la educación • Estilos de enseñanza • Impactos educativos • Partes de una clase • Inclusión e integración • Ética educativa	• Como crear una clase • Practica de instrucciones • Maneras de abordar un alumno en sala • Proyección de voz • Planificación de una clase • PNL • Voz, movimiento y disposición • Tipos de evaluaciones
	6	La psicología del bienestar	Conocer propuestas y técnicas psicológicas que visibilizan al movimiento corporal como una posibilidad de autoconocimiento y transformación personal	• Emociones y corporalidad • Imagen corporal • Neutralidad de corporal y movimiento. • Cuerpo y placer	• Favorecer la exploración de señales corporales. • Promover la confianza corporal en la práctica del Pilates. • Facilitar prácticas corporales a través del lenguaje invitacional • Potenciar el movimiento como una forma de autoconocimiento, facilitador del disfrute y bienestar personal.
Julio	7	Pilates y el embarazo	Aprender a realizar el método Pilates a alumnas embarazadas	Pilates y el embarazo • Anatomofisiología de una embarazada • Cambios semana a semana • Mitos y realidad en base evidencias • Pre y post parto • Indicaciones y contraindicaciones • Enfermedades comunes	Práctica de adecuación de ejercicios de embarazos de acuerdo a semanas y/o trimestres • Movimientos en base a evidencias • Indicaciones y contraindicaciones

Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.

Julio	8	Pilates y el adulto mayor	Aprender a realizar el método Pilates a alumnas y alumnos adulto mayor	Adulto Mayor • Anatomofisiología de un adulto mayor • Cambios en la expectativa de vida • Mitos y realidad en base a evidencias • Indicaciones y contraindicaciones • Enfermedades comunes	Práctica de adecuación de ejercicios de adulto mayor en base a funcionalidad • Movimientos en base a evidencias • Indicaciones y contraindicaciones
Agosto	9	Alto rendimiento en especificidades deportivas	Entender los distintos conceptos de la planificación deportiva y la importancia de sus principios	Alto rendimiento y especificidades deportivas • Alto rendimiento y planificación • Cualidades y capacidades físicas • Principios del entrenamiento físico • Principios del entrenamiento deportivo • Actividad física, deporte, competencia y arte • Métodos de entrenamiento • Planificación deportiva	Análisis de casos basados en distintas especialidades • Métodos de entrenamiento • Parámetros de fuerza • Escala de Borg • Plasticidad del método Pilates a las distintas disciplinas y deportes
	10	Pilates para la salud mental y la inclusión	Aprender a realizar el método de Pilates a alumnas y alumnos con necesidades educativas especiales	Pilates para la Salud e Inclusión • Salud mental y el ejercicio • Trastornos mentales y sociales • Autismo y sindrome de Down • Indicaciones y contraindicaciones basados en evidencia • Inicio de evaluación práctica	Práctica de esquemas de clase basados en cuidados específicos • Movimiento en base a evidencia • Indicaciones y contraindicaciones
Septiembre	11	Nutrición y emprendimiento	Requerimientos y nuevos paradigmas de las necesidades (aspectos e influencias metabólicas generales del ejercicio sobre la salud y el cuerpo). Herramientas esenciales para iniciar un emprendimiento en esta área, con enfoque en redes sociales y formalización del negocio.	Nutrientes • proteínas • hidratos de carbono • lípidos • mitos Eje intestino cerebro Suplementos y ayudas ergogénicas • Usos, dosis y timming • Suplementos NO recomendados	• Propuesta de emprendimiento • Identidad de marca • Posicionamiento en redes sociales • Iniciación de actividades
	12	ECNT y ejercicio	Aprender a realizar el método Pilates a alumnas y alumnos con problemas metabólicos crónicos	Enfermedades crónicas no transmisibles • Conceptos de saludad y calidad de vida • Sedentarismo • Obesología • Cáncer • Arterosclerosis • HTA/Hipertrigliceridemia • Dislipidemia • Lipedema	Comprender las distintas variables al interior de una clase Primeros auxilios (RCP) Prescripción del ejercicio

Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.

Octubre	13	Práctica de módulos	Revisión completa de cada módulo. Inicio del cambio de proceso de alumno a futuro especialista	Revisión e integración de todos los módulos teóricos • Pilates, su historia y razón de ser • De Contrología al método Pilates • Anatomofisiología del movimiento • Kinesiología del movimiento integrativo • La educación del movimiento Integrativo • La psicología del bienestar • Pilates y el embarazo • Adulto Mayor • Alto rendimiento y especificidades deportivas • Pilates para la Salud e inclusión	• Práctica de clases con variaciones específicas. • Integración -inclusión educativa entre distintos grupos etarios.
	14	Práctica de módulos	Poner en práctica lo aprendido como alumno y comenzar a enseñar	Módulo de práctica de módulos • Realización de clases como profesor retroalimentados por distintos instructores	Práctica del método Pilates bajo distintos conceptos aplicados a la danza, acrobacia y distintas técnicas modernas
Noviembre - Diciembre	15	Exámenes recuperativos y pendientes	Controles pendientes teóricos y prácticos Controles recuperativos teóricos y prácticos	• Controles pendientes teóricos y prácticos • Controles recuperativos teóricos y prácticos • Entrega de evaluación de práctica • Elección de caso a tratar en el examen • Controles pendientes prácticos • Controles recuperativos prácticos	• Controles pendientes prácticos • Controles recuperativos prácticos
	16	Examen final de aprobación	Rendición de exámenes finales para aprobar diplomado	Módulo final: Control teórico y práctico del curso. • Evaluación escrita • Exposición de un caso particular de un alumno	• Examen práctico del curso • Realización de una clase abierta
Enero	17	Entrega de certificados	Certificación final término del diplomado	• Módulos aprobados teóricos • Entrega de certificados de asistencia	• Módulos prácticos aprobados • Entrega de certificados de asistencia

Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.

REQUISITOS DE APROBACIÓN

Módulos teóricos totales 35%
Módulos prácticos totales 25%
Trabajo final..... .10%
Examen final teórico 15%
Examen final práctico 15%

Los alumnos deberán cumplir con una calificación mínima de 6,0 en cada módulo (en escala de 1 a 10) para aprobar ya sea teórico o práctico.

La asistencia mínima total a todos los módulos es de un 60% para su aprobación.

Los alumnos que aprueben las exigencias de cada módulo de especialidad recibirán un certificado de aprobación adicional al certificado final.

El alumno que no cumpla con alguna de estas exigencias reprueba automáticamente sin posibilidad de recibir ningún tipo de certificación.

INFORMACIÓN RELEVANTE

Este programa requiere de un número mínimo de matriculados para poder dictarse y, por motivos de fuerza mayor, podría experimentar cambios en su programación, equipo docente y/o formato de realización. Cualquier cambio será informado por la coordinación a cargo.

La coordinación del programa se reserva el derecho de suspender o reprogramar la realización de la actividad si no cuenta con el mínimo de alumnos requeridos o por motivos de fuerza mayor. En tal caso se devuelve a los alumnos matriculados la totalidad del dinero a la brevedad posible con un máximo de 10 días hábiles. La devolución se efectuará con depósito en la cuenta (corriente o vista) que indique el alumno.

A las personas matriculadas que se retiren de la actividad antes de la fecha de inicio, se les devolverá el total pagado menos el 10% del valor del programa. La devolución se demorará cómo máximo 15 días hábiles y se efectuará con depósito en la cuenta (corriente o vista) que indique el alumno. El 10% corresponde al uso de vacante y se calcula en base al precio publicado, no el valor final pagado.

A las personas que se retiren una vez iniciado el primer módulo, no se les hará devolución del dinero.

Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.

DIRECTOR DEL PROGRAMA

KEIM VELÁSQUEZ

Profesor de educación física, entrenador y fisioterapeuta, Mg. en Educación y Filosofía con doble postgrado en Ejercicio, Nutrición y Salud; y Prescripción del Ejercicio para Enfermedades Crónicas no Transmisibles. Máster en Fisiología, Fisioterapia y Psicología del Deporte en el Centro de Estudios Europeos; y egresado del Máster en Medicina Deportiva, por la Universidad de la Haya, ambos en España.

Cuenta con más de 23 años de estudios en el método Pilates, con certificaciones a nivel nacional e internacional. Instructor con especialización en pre y posnatal, adulto mayor, columna, piso pélvico, cadenas miofasciales, enfermedades musculoesqueléticas y 7 diplomados de diversas áreas, tales como: psicomotricidad infantil, entrenamiento deportivo, alto rendimiento, biomecánica del ballet, deportes y recreación, entre otros.

Actualmente es candidato a doctorado en actividad física, salud y deporte en FUNIBER México.





Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.

EQUIPO DOCENTE

DARINKA BABAROVIC

Médico Cirujano, Universidad de Chile.

Actualmente se desempeña en el Hospital de Quintero, perteneciente al Servicio de Salud Viña del Mar–Quillota–Petorca, trabajando de forma transversal en el Servicio de Urgencia y en el Servicio Médico Quirúrgico de pacientes hospitalizados, unidad en la que ejerce como jefatura.



KAROL MENESES

Matrona Universidad de Santiago de Chile.

Desde el año 2014 se desempeña como matrona en Clínica Universidad de los Andes ejerciendo labores clínicas y de docencia clínica para estudiantes de Obstetricia y Puericultura de Universidad de los Andes en Unidad de Paciente Crítico Neonatología, Atención Inmediata y Recién Nacido Sano.



Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.

RODRIGO NEGRETE

Terapeuta en actividad física y salud/ magíster en medicina deportiva.

Experiencia de 7 años en programas públicos de salud, como profesor y entrenador, a cargo del área de entrenamiento funcional orientado a población con ECNT. Posee experiencia en docencia de educación superior en distintas casas de estudio, dictando las asignaturas de anatomía, bioenergética, biomecánica, actividad física y salud, actividad física en el adulto mayor, entre otros.



ÁLVARO VERGARA

Profesor de educación física, deportes y recreación para la enseñanza básica y media, Nutricionista y dietista, MsCs (c) de la Salud y el ejercicio mención entrenamiento Deportivo.

Trabaja de forma independiente en atención clínica deportiva. Docente de Pre y postgrado en el Departamento de Ciencias del Ejercicio en la UDD, docente ViveSn Brasil (Universidad Federal de Sao Paulo, Brasil), colaborador y docente en grupo de investigación e instituciones, expositor de congresos y jornadas a nivel nacional e internacional.



Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.

ELIZABETH ESPINOZA

Instructora Romana's pilates

Bailarina clásica del Teatro Municipal de Santiago por 21 años, llegando a ser solista de la compañía. Posee Certificación en Pilates en escuelas nacionales e internacionales orientadas en Pilates clásico.



VALENTINA NARANJO

Médico-Cirujano de la Universidad de Los Andes y Especialista en Neurología Pediátrica de la Universidad de Chile.

Instructora agregada de la Universidad de Chile por los años académicos 2022-2025.



Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.

RACHEL AMÓN

Bailarina profesional, Licenciada en Danza y Coreografía.

Tras dos décadas de formación técnica en danza clásica y una licenciatura en Danza y Coreografía, descubrió en el Pilates el complemento perfecto para integrar la fuerza, la flexibilidad y la salud.



MAGDALENA AHUMADA

Psicóloga, Universidad de Chile

Magíster en métodos de investigación social y diplomada en ergonomía y salud laboral. Actualmente es académica de la Universidad Alberto Hurtado y doctorante de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Chile.



Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.

ACERCA DEL PROGRAMA

Duración

40 semanas (de marzo a diciembre), fines de semana por medio.

Horario

Sábados 14.00-18.00 hrs.
Domingos 8.30-12.30 hrs.

Desglose de horas para dedicar al diplomado

Horas pedagógicas

20 horas por módulo teóricos prácticos.

Horas de estudio por módulo

30 horas de estudio por módulo promedio (incluye horas de estudio teórico práctico más jornadas de clases)

Total de horas diplomado completo

800 horas cronológicas

Modalidad

Presencial y online



Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.

INSCRIPCIÓN

Para reservar su cupo deberás hacer el pago del al menos la matrícula completa y enviar un correo con el comprobante de pago ya realizado, ya sea por la web www.pilateros.cl o por transferencia bancaria a diplomado@lapilateria.com

VALOR DIPLOMADO

Valor general total (matrícula y arancel)	2.890.000 CLP
Matricula	690.000 CLP
Arancel	2.200.000 CLP

Forma de pago Chile

Web pay: tarjeta de crédito hasta 12 cuotas sin interés y tarjeta de débito-redcompra.

Transferencia bancaria

Formas de pago extranjero

Tarjetas de créditos a través de webpay

Transferencia Bancaria

Paypal

Formas de pago por empresas

Con ficha de inscripción y orden de compra

Copyright: Todos los derechos reservados a "Centro de estudio del movimiento y bienestar integral". Prohibida su copia, venta y comercialización.