



ESCUELA
INTERNACIONAL
DE TERAPIA
FÍSICA



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL
BASES DEL APRENDIZAJE MOTOR
EN REHABILITACIÓN
CDMX 14 y 15 de Junio de 2021

Queremos invitarte a una experiencia de aprendizaje.

De aprendizaje de cómo se aprende.

De cómo optimizar tu abordaje con tus pacientes , clientes y alumnos sabiendo cómo el ser humano aprende lo relacionado con el movimiento, para que el proceso de rehabilitación sea más idóneo

Entendemos el aprendizaje motor como un proceso de exploración en el que los profesionales de la salud y el movimiento actuamos como guías del mismo. Nuestra principal tarea es conocer herramientas que nos ayuden a optimizar el comportamiento exploratorio de las personas con las que trabajamos .

Estamos seguros de que con esta formación conseguirás una nueva visión — más completa y global— que hará que tus clientes sencillamente mejoren más rápido, tengan mayor adherencia a tus servicios y que los beneficios de todas tus actuaciones como profesional se vean potenciadas.

PROGRAMA:

Lo que veremos en esta experiencia serán los aspectos diferenciadores y las últimas propuestas científicas en cuanto al aprendizaje motor en rehabilitación:

VARIEDAD, VARIABILIDAD Y VARIACIÓN

NO existe una sola combinación entre estructura y función. Podemos realizar una tarea usando diferentes componentes o diferentes tareas usando los mismos componentes”.

Por el contrario, el sistema, en función de la información percibida, se autoorganiza generando una coordinación de diferentes partes del cuerpo y permitiendo que los movimientos emerjan.

La elección de un patrón u otro dependerá de los recursos disponibles, a nivel de organismo y entorno, que están en continuo cambio

HERRAMIENTAS DE CONCIENTIZACIÓN.

Todo proceso de cambio motor, o incluso psicológico, debe comenzar por percibir el problema, hacerlo consciente y poder describirlo. Sin ese paso esencial, toda propuesta de cambio NO será adoptada por la persona.

Para ello, veremos diferentes herramientas como la visualización, auto-palpación, autodescripción, uso de vídeo...

PREGUNTA VS ORDEN.

La orden, por su naturaleza, se basa en dar importancia a pautas externas

La pregunta aprecia tu propia respuesta, algo que únicamente tú puedes saber

Lo que obtienes del movimiento no sólo depende de la acción realizada, sino de cuánto puedes identificarte con lo que has hecho.

APRENDIZAJE DESDE EL JUEGO.

El juego es la mejor herramienta para desarrollar movimientos saludables que la selección natural ha encontrado. Eso debería generarnos curiosidad de cómo incorporar más juegos en nuestros programas de ejercicio y salud

Al igual que tomamos los pasos del neurodesarrollo como referencia de cómo aparecen y se instauran los patrones humanos, el juego es la manera que los humanos hemos usado para aprender a movernos, interactuar, desarrollar la percepción de nuestro cuerpo, etc...

Al jugar aprendemos de manera inconsciente cosas que se van asimilando.

Porque jugar con el movimiento es una manera sencilla de resolver problemas complejos

FOCO EXTERNO DE ATENCIÓN

El rendimiento y el aprendizaje motor mejoran cuando la persona focaliza su atención hacia los objetivos de sus acciones y no hacia los detalles de los movimientos.

La ciencia propone ejecutar menos foco interno (ej. que no se levanten tus hombros) y más foco externo (ej. mirar el objetivo de la tarea - poner un láser en la rodilla y pedirle que trate de mantenerlo en una posición determinada).

APRENDIZAJE MOTOR IMPLÍCITO

La persona NO necesita saber los detalles de una acción. Hay que reducir la descripción de los pasos del ejercicio (ej. flexiona tus rodillas al caer) y aumentar las analogías, metáforas o la descripción del resultado buscado (ej. hacer el menor ruido posible al caer).

ENTRENAMIENTO DIFERENCIAL

Las personas deben explorar diferentes posibilidades de movimiento, sumando variedad, variabilidad y variación a las sesiones.

APRENDIZAJE AUTOCONTROLADO

Que la persona pueda decidir sobre algunos aspectos del proceso o de la sesión (orden de los ejercicios, el material a usar...) Eso aumenta la motivación intrínseca y provoca mayor rendimiento motor.

USO DE IMÁGENES, METÁFORAS Y ANALOGÍAS

El objetivo de la analogía es “integrar la compleja estructura de reglas de la habilidad que se quiere aprender en una metáfora biomecánica simple que puede ser reproducida por el aprendiz” (Masters & Liao 2001).

Sin reglas que seguir, la tarea es más sencilla y la presión es menor.

Eso favorece también un mayor disfrute del ejercicio

Las analogías se asocian a un aprendizaje implícito, esto es: sin o con un mínimo de conocimiento acerca de los movimientos que se realizan. El aprendizaje implícito al “dejar libres” más recursos cognitivos (menos demanda atención/memoria trabajo) puede favorecer el rendimiento en tareas simultáneas, bajo presión o con más fatiga

FECHA: 14 y 15 JUNIO 2021

DIRIGIDO A: PROFESIONALES DE LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

CUPO: LIMITADO

INVERSIÓN: \$4000

AVALA: ESITEF INTERNACIONAL

LUGAR DE REALIZACIÓN:

MAHA GYM- Coayoacan

Pennsylvania, Parque San Andrés, Ciudad de México, CDMX

PROFESOR: TOMÁS BONINO