

PROGRAMA DEL CURSO · 5 HORAS

Curso de biomecánica funcional aplicada al movimiento cotidiano

Comprende el movimiento humano desde dos perspectivas que se complementan: los principios mecánicos y la experiencia del propio cuerpo. Una formación para observar gestos cotidianos con más criterio y conectar el análisis con la práctica.

A quién se dirige

Profesionales de la salud y el movimiento que buscan enriquecer su evaluación y su intervención combinando el análisis biomecánico con la exploración somática. Los estudiantes interesados pueden consultar los requisitos de acceso según su etapa formativa.

Metodología propuesta

Comprender y experimentar

Clases teórico-vivenciales grabadas que conectan los conceptos mecánicos con ejercicios y exploración en el propio cuerpo.

Observar el movimiento

Análisis de vídeos de marcha, carrera y otros gestos a partir de casos reales.

Practicar y recibir orientación

Prácticas individuales grabadas para recibir retroalimentación de la facilitadora.

Registrar e integrar

Bitácora de movimiento y estudio de caso final para aplicar la mirada mecánica y somática a un gesto de interés.

Docente: Gina Paola Torres Sarmiento. Duración: 5 horas. Consulta modalidad, convocatoria, precio y condiciones de certificación antes de inscribirte.

01 / PROGRAMA COMPLETO

Fundamentos e integración funcional

01. Fundamentos mecánicos del movimiento

- Planos, ejes y grados de libertad articular
- Palancas óseas, torque y momentos de fuerza
- Centro de masa (COM), base de sustentación y estabilidad dinámica
- Cadenas cinéticas abiertas vs. cerradas; cadenas miofasciales

02. Fundamentos somáticos

- El cuerpo vivido vs. el cuerpo mecánico
- Propiocepción, interocepción y esquema corporal
- Tono postural, respiración y soporte gravitacional
- Introducción a métodos somáticos y tejidos corporales como elementos complementarios, no contradictorios de comprender el movimiento corporal humano.

03. Integración funcional: el centro de masa como centro organizador

- COM en tareas estáticas y dinámicas
- Reflejos de enderezamiento y ajustes anticipatorios posturales (APAs)
- Secuencias de desarrollo (rolling, sentarse, pararse) como matriz de patrones adultos

02 / PROGRAMA COMPLETO

Del análisis a los gestos cotidianos

04. Aplicaciones prácticas

- Marcha: fases del ciclo, transferencia de peso, rotación de cinturas escapular/pélvica
- Carrera: absorción de impacto, elasticidad miofascial, cadencia
- Acostarse/levantarse de la cama: secuenciación espinal, rolling patterns
- Agacharse/ponerse en cuclillas: relación cadera- tobillo-columna, estrategias de cadera vs. rodilla

05. Evaluación y reeducación

- Observación cualitativa del movimiento (mirada mecánica + somática combinada)
- Diseño de estrategias de intervención individualizadas
- Casos clínicos

Actividad integradora

Aplicar las perspectivas mecánica y somática a un caso o a un gesto propio de interés. La bitácora de movimiento permite registrar observaciones de los patrones cotidianos durante el proceso.

Fuente: presentación de ejes temáticos y metodologías facilitada por Gina Torres. Se conserva el programa de cinco módulos; la metodología se presenta de forma resumida.