

# Experto Universitario

## Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico

Avalado por la NBA





## Experto Universitario Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-diferentes-tecnicas-yoga-terapeutico](http://www.techtute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-diferentes-tecnicas-yoga-terapeutico)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología de estudio

---

*pág. 24*

06

Titulación

---

*pág. 34*

# 01 Presentación

Procesos o etapas fisiológicas como el posparto, la menopausia o el desarrollo infanto-juvenil suelen entrañar algunas dificultades para su correcta evolución. En ese contexto, la actividad física es indispensable, al igual que la adecuada selección de ejercicios y planes terapéuticos. En ese contexto, el Yoga se ha convertido en una disciplina cada vez más demandada ya que proporciona, mediante diferentes técnicas biomecánicas y métodos de relajación, tratamientos alternativos a diferentes dolencias. Así, los instructores de este ejercicio deben mantenerse actualizados sobre los métodos más innovadores de bienestar biomecánico que actualmente se implementan en la disciplina. Para ellos, TECH ha elaborado este programa de estudios 100% online que, con la metodología *Relearning*, les ayudará a poner al día sus competencias de modo rápido y flexible.





“

*Gracias a este Experto Universitario dominarás los ciclos terapéuticos del Yoga, su correcta integración en sesiones y trazarás planes recuperativos altamente efectivos”*

Las lesiones físicas generan estrés y ansiedad tanto en deportistas como en personas que no ejercen la actividad atlética de forma profesional. Los procesos de recuperación, en algunos casos, suelen ser muy distendidos y provocan diversas incertidumbres en los individuos. Por eso, las técnicas de respiración consciente o Pranayama se han convertido en uno de los métodos más socorridos y eficientes para mejorar la concentración, claridad mental y función pulmonar de los usuarios. Esta, al igual que otras tendencias del Yoga Terapéutico, son cada vez más implementadas en procesos de rehabilitación e, incluso, para prevenir posibles daños.

A partir de este escenario, los profesionales del sector necesitan mantenerse al día sobre las estrategias de trabajo más recientes e innovadoras en este campo. Esos conocimientos y competencias son accesibles por medio de este Experto Universitario de TECH donde el alumno conseguirá perfeccionar sus habilidades respecto a esta actividad multidisciplinar.

Mediante un completísimo plan de estudios, desarrollará una revisión acerca de las maneras de estructurar una sesión, teniendo en cuenta las necesidades de cada persona y el problema que desea tratar. Además, podrá analizar los protocolos más efectivos para mejorar el estado físico de los usuarios ante molestias específicas como dolores musculares o lumbares. Además, profundizará en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de relajación.

Para este proceso de aprendizaje, el profesional se apoyará en el *Relearning*, metodología 100% online configurada por TECH para ampliar sus habilidades prácticas del modo más rápido y flexible. Por otro lado, a lo largo de la titulación, dispondrá de la guía docente de expertos con una distinguida trayectoria en materia de Yoga Terapéutico. Igualmente, en este de proceso de puesta al día, los egresados contarán con materiales vídeos, infografías y otros materiales multimedia que les facilitarán la comprensión de los conceptos más complejos de esta área disciplinar.

Este **Experto Universitario en Diferentes Técnicas de Yoga 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 Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido 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
- ♦ 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



*No dejes pasar la oportunidad de formar parte de este Experto Universitario y poner al día todas tus habilidades para el manejo de Yoga Terapéutico en la tercera edad”*

“

*A través del Relearning, simulación de casos reales y otros métodos didácticos, TECH te permitirá dominar diferentes estrategias y planes de intervención para tratar lesiones deportivas mediante Yoga Terapéutico”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación 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 una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

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

*Analizarás, junto a los mejores expertos, técnicas de relajación avanzadas como la respiración Pranayama y la meditación Kokyuhoo.*

*El Yoga ha demostrado ser una alternativa muy efectiva para tratar dolores corporales y con este programa serás capaz de guiar sesiones que cumplan con este objetivo.*



# 02

## Objetivos

El objetivo principal de esta titulación es proporcionar al profesional una capacitación avanzada sobre las técnicas que se utilizan actualmente en el campo del Yoga Terapéutico. Esto se hará por medio de contenidos actualizados que les permitirán fortalecer sus estrategias, planes de rehabilitación e implementar diferentes posturas que se ajusten a las necesidades y requerimientos de los pacientes. Además, se busca que cada egresado adquiera habilidades prácticas sobre esas materias por medio de recursos didácticos innovadores como el *Relearning* y la simulación de casos reales.







“

*Alcanza tus metas de superación y actualización  
acerca de los últimos avances del Yoga Terapéutico  
con este programa 100% online”*



## Objetivos generales

- Incorporar los conocimientos y destrezas necesarios para el correcto desarrollo y aplicación de las técnicas de Yoga Terapéutico desde un punto de vista clínico
- Crear un programa de Yoga diseñado y basado en la evidencia científica
- Profundizar en las asanas más adecuadas atendiendo a las características de la persona y las lesiones que presente
- Ahondar en los estudios sobre biomecánica y su aplicación a las asanas de Yoga Terapéutico
- Describir la adaptación de las asanas de Yoga a las patologías de cada persona
- Profundizar en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación existentes



*De la mano de TECH lograrás alcanzar la excelencia y posicionarte como un experto con elevado dominio de las técnicas más complejas de Yoga Terapéutico"*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- ♦ Ahondar en las diferentes necesidades del cuerpo y de la práctica de Yoga en distintos momentos de la vida, como la infancia, la edad adulta y la tercera edad
- ♦ Indagar en cómo la práctica de Yoga puede ayudar a las mujeres durante el ciclo menstrual y la menopausia, y cómo adaptar la práctica para satisfacer sus necesidades
- ♦ Ahondar en los cuidados y la práctica de Yoga durante el embarazo y el posparto, y cómo adaptar la práctica para satisfacer las necesidades de las mujeres en estos momentos
- ♦ Identificar la adecuación de la práctica de Yoga para personas con necesidades especiales físicas y/o sensoriales, y cómo adaptar la práctica para satisfacer sus necesidades
- ♦ Aprender a crear secuencias de Yoga específicas para cada momento evolutivo y necesidad individual
- ♦ Identificar y aplicar las mejores prácticas para garantizar la seguridad y el bienestar durante la práctica de Yoga en diferentes momentos evolutivos y situaciones especiales

### Módulo 2. Técnicas Respiratorias

- ♦ Describir la fisiología del sistema respiratorio y cómo se relaciona con la práctica de pranayama
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de respiración y cómo afectan el sistema respiratorio y el cuerpo en general
- ♦ Identificar los diferentes componentes de la respiración, como la inspiración, la espiración y las retenciones, y cómo cada uno de ellos afecta la fisiología del cuerpo
- ♦ Profundizar en los conceptos de los canales energéticos o nadis, y cómo se relacionan con la fisiología de la respiración y la práctica de pranayama

- ♦ Describir los diferentes tipos de pranayamas y cómo afectan la fisiología del cuerpo y la mente
- ♦ Identificar los conceptos básicos de mudras y cómo se relacionan con la fisiología de la respiración y la práctica de pranayama
- ♦ Ahondar en los efectos de la práctica de pranayama en la fisiología del cuerpo y cómo estos efectos pueden ayudar a mejorar la salud y el bienestar

### Módulo 3. Técnicas meditativas y de relajación

- ♦ Describir las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de relajación en la práctica de Yoga
- ♦ Ahondar en la definición de mantra, su aplicación y beneficios en la práctica de meditación
- ♦ Identificar los aspectos internos de la filosofía del Yoga, incluyendo Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi, y cómo se relacionan con la meditación
- ♦ Indagar sobre los diferentes tipos de ondas cerebrales y cómo ocurren en el cerebro durante la meditación
- ♦ Identificar los diferentes tipos de meditación y las técnicas de meditación guiada y cómo se aplican en la práctica de Yoga
- ♦ Profundizar en el concepto de *Mindfulness*, sus métodos y diferencias con la meditación
- ♦ Ahondar sobre Savasana, cómo guiar una relajación, los diferentes tipos y adaptaciones
- ♦ Identificar los primeros pasos en Yoga Nidra y su aplicación en la práctica de Yoga

# 03

## Dirección del curso

El claustro de esta titulación cuenta con grandes expertos en materia de Yoga Terapéutico. Ese equipo docente está al día sobre las técnicas más innovadoras de este campo y sus aplicaciones para prevenir, tratar y rehabilitar a personas con diferentes tipos de lesiones. Cada uno de estos profesionales han participado activamente en la elección de los contenidos y materiales multimedia que se integran en la titulación. A partir de sus competencias y experiencias, el alumno recibirá la guía pedagógica más completa y actualizada del momento.



“

*Aprende de los mejores profesionales en activo de este campo y perfecciona tus habilidades en la aplicación de las técnicas de Yoga”*



## Directora Invitada Internacional

Siendo la **Directora** de profesores y **Jefa** de formación de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano se posiciona como una de las figuras más importantes de este campo a nivel internacional. Su foco académico ha sido principalmente el **yoga terapéutico**, contando con más de 6.000 horas documentadas de enseñanza y formación continua.

Así, su labor ha sido la de tutorizar, desarrollar protocolos y criterios de formación y proporcionar educación continua a los instructores del Integral Yoga Institute. Compagina dicha labor con su papel como **terapeuta** e **instructora** en otras instituciones como The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o la Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Su trabajo también se extiende hacia la **creación** y **dirección** de **programas de yoga**, desarrollando ejercicios y evaluando los desafíos que puedan presentarse. Ha trabajado a lo largo de su carrera con diferentes perfiles de personas, incluyendo hombres y mujeres mayores y de mediana edad, individuos prenatales y postnatales, adultos jóvenes e incluso veteranos de guerra con una serie de problemas de salud física y mental.

Para cada uno de ellos realiza un trabajo cuidado y personalizado, habiendo tratado a personas con osteoporosis, en proceso de recuperación de cirugías cardíacas o post cáncer de mama, vértigo, dolores de espalda, Síndrome de Intestino Irritable y Obesidad. Cuenta con varias certificaciones, destacando la E-RYT 500 por Yoga Alliance, Soporte Vital Básico (SVB) por la American Health Training e Instructora de Ejercicio Certificado por el Centro de Movimiento Somático.



## Dña. Galliano, Dianne

---

- Directora del Instituto de Yoga Integral, Nueva York, Estados Unidos
- Instructora de Yoga Terapéutico en The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga en Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nueva York
- Instructora Terapéutica en Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada en Educación Primaria por la State University of New York
- Máster en Yoga Terapéutico por la Universidad de Maryland

“

*Gracias a TECH podrás  
aprender con los mejores  
profesionales del mundo”*

## Dirección



### **Dña. Escalona García, Zoraida**

- ♦ Vicepresidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico
- ♦ Fundadora del método Air Core (clases que combinan TRX y/o entrenamiento funcional con Yoga)
- ♦ Formadora en Yoga Terapéutico
- ♦ Máster en Investigación en Inmunología por la Universidad Complutense de Madrid
- ♦ Máster en Ciencias Forenses por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Licenciada en Ciencias Biológicas por la UAM
- ♦ Curso en Profesor de: Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial y Yoga y Cáncer
- ♦ Curso en Monitor Pilates Suelo
- ♦ Curso en Fitoterapia y nutrición
- ♦ Curso en Profesor de meditación

## Profesores

### Dña. Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Coordinadora del Instituto Europeo de Yoga
- ♦ Profesora de Yoga y Meditación en IEY
- ♦ Especialista en Yoga Integral y Meditación
- ♦ Especialista en Vinyasa Yoga y *Power Yoga*
- ♦ Especialista en Yoga Terapéutico

### Dña. Bermejo Busto, Aránzazu

- ♦ Traductora del Módulo Yoga para Niños con Autismo y Necesidades Especiales junto con Louise Goldberg
- ♦ Formadora online de Maestros de Yogaespecial
- ♦ Colaboradora y formadora de Yoga de la Asociación Española Yogaespecial, Empresa Enseñanzas Modernas, Escuela Om Shree Om, Centro SatNam, el Polideportivo de Cercedilla, entre otros
- ♦ Profesora de Yoga, Meditación y Coordinadora de cursos de Bienestar
- ♦ Clases de Yoga en sesiones individuales a niños con discapacidad y necesidades especiales a través de la Asociación Respirávila
- ♦ Organizadora y creadora de viajes yóguicos a India
- ♦ Exdirectora del Centro Yamunadeva
- ♦ Terapeuta Gestalt y Sistémica en el Centro Yamunadeva
- ♦ Máster en Respiración Consciente en el IRC
- ♦ Curso de Nada Yoga con la Escuela Nada Yoga Brasil, en colaboración con Nada Yoga School de Rishikesh
- ♦ Curso del Método Playterapia, de acompañamiento terapéutico con Playmobil
- ♦ Curso de Yoga online con Louise Goldberg del Yoga Center de Deerfield Beach, Florida

### D. Ferrer, Ricardo

- ♦ Director del Instituto Europeo de Yoga
- ♦ Director de la Escuela Centro de Luz
- ♦ Director de la Escuela Nacional de Reiki Evolutivo
- ♦ Instructor de *Hot Yoga* en el Centro de Luz
- ♦ Formador de Instructores de *Power Yoga*
- ♦ Formador de Monitores de Yoga
- ♦ Formador de Ashtanga Yoga y Yoga Progresivo
- ♦ Instructor de Tai Chi y Chi Kung
- ♦ Instructor de *Body Intelligence Yoga*
- ♦ Instructor de *Sup Yogao*



*Aprovecha la oportunidad para conocer los últimos avances en esta materia para aplicarla a tu práctica diaria”*

# 04

## Estructura y contenido

Las técnicas más modernas y actualizadas del Yoga han conseguido diferentes aplicaciones y resultados en materia de rehabilitación de lesiones y prevención de algunas dolencias para los atletas y personas que no hacen ejercicio de manera profesional. Por eso, TECH ha integrado las principales innovaciones de este campo en un exhaustivo temario donde el profesional adquirirá conocimientos y habilidades prácticas de excelencia a partir de métodos didácticos como el *Relearning* y los casos de estudio de la escuela de Harvard.





“

*Completa este Experto Universitario cómodamente desde casa, sin desplazamientos incensarios a un centro de estudio, gracias a la plataforma 100% online de TECH”*

## Módulo 1. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- 1.1. Infancia
  - 1.1.1. ¿Por qué es importante?
  - 1.1.2. Beneficios
  - 1.1.3. Como es una clase
  - 1.1.4. Ejemplo de saludo al sol adaptado
- 1.2. Mujer y ciclo menstrual
  - 1.2.1. Fase menstrual
  - 1.2.2. Fase folicular
  - 1.2.3. Fase ovulatoria
  - 1.2.4. Fase lútea
- 1.3. Yoga y ciclo menstrual
  - 1.3.1. Secuencia fase folicular
  - 1.3.2. Secuencia fase ovulatoria
  - 1.3.3. Secuencia fase lútea
  - 1.3.4. Secuencia durante la menstruación
- 1.4. Menopausia
  - 1.4.1. Consideraciones generales
  - 1.4.2. Cambio físicos y hormonales
  - 1.4.3. Beneficios de la practica
  - 1.4.4. Asanas recomendadas
- 1.5. Embarazo
  - 1.5.1. Porque practicarlo
  - 1.5.2. Asanas primer trimestre
  - 1.5.3. Asanas segundo trimestre
  - 1.5.4. Asanas tercer trimestre
- 1.6. Posparto
  - 1.6.1. Beneficios físicos
  - 1.6.2. Beneficios mentales
  - 1.6.3. Recomendaciones generales
  - 1.6.4. Práctica con el bebé

- 1.7. Tercera edad
  - 1.7.1. Principales patologías que nos vamos a encontrar
  - 1.7.2. Beneficios
  - 1.7.3. Consideraciones generales
  - 1.7.4. Contraindicaciones
- 1.8. Discapacidad física
  - 1.8.1. Daños cerebrales
  - 1.8.2. Daños en la médula
  - 1.8.3. Daños musculares
  - 1.8.4. Cómo diseñar una clase
- 1.9. Discapacidad sensorial
  - 1.9.1. Auditiva
  - 1.9.2. Visual
  - 1.9.3. Sensorial
  - 1.9.4. Como diseñar una secuencia
- 1.10. Consideraciones generales de las discapacidades más frecuentes que nos vamos a encontrar
  - 1.10.1. Síndrome de Down
  - 1.10.2. Autismo
  - 1.10.3. Parálisis cerebral
  - 1.10.4. Trastorno del desarrollo intelectual

## Módulo 2. Técnicas Respiratorias

- 2.1. Pranayama
  - 2.1.1. Definición
  - 2.1.2. Origen
  - 2.1.3. Beneficios
  - 2.1.4. Concepto de prana
- 2.2. Tipos de respiración
  - 2.2.1. Abdominal
  - 2.2.2. Torácica
  - 2.2.3. Clavicular
  - 2.2.4. Respiración yoguica completa

- 2.3. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
  - 2.3.1. ¿Qué son los nadis?
  - 2.3.2. Sushuma
  - 2.3.3. Ida
  - 2.3.4. Pindala
- 2.4. Inspiración: puraka
  - 2.4.1. Inspiración abdominal
  - 2.4.2. Inspiración diafragmática /costal
  - 2.4.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
  - 2.4.4. Relación con los bandhas
- 2.5. Espiración rechaka
  - 2.5.1. Espiración abdominal
  - 2.5.2. Espiración diafragmática /costal
  - 2.5.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
  - 2.5.4. Relación con los bandhas
- 2.6. Retenciones: kumbakha
  - 2.6.1. Anthara Kumbhaka
  - 2.6.2. Bahya kumbhaka
  - 2.6.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
  - 2.6.4. Relación con los bandhas
- 2.7. Pranayamas purificantes
  - 2.7.1. Douti
  - 2.7.2. Anunasika
  - 2.7.3. Nadi Shodana
  - 2.7.4. Bhramari
- 2.8. Pranayamas estimulantes y refrescantes
  - 2.8.1. Kapalabhati
  - 2.8.2. Bastrika
  - 2.8.3. Ujjayi,
  - 2.8.4. Shitali

- 2.9. Pranayamas regenerativos
  - 2.9.1. Surya bheda
  - 2.9.2. Kumbaka
  - 2.9.3. Samavritti
  - 2.9.4. Mridanga
- 2.10. Mudras
  - 2.10.1. ¿Qué son?
  - 2.10.2. Beneficios y cuando incorporarlos
  - 2.10.3. Significado de cada dedo
  - 2.10.4. Principales mudras que se emplean en una práctica

### Módulo 3. Técnicas meditativas y de relajación

- 3.1. Mantras
  - 3.1.1. ¿Qué son?
  - 3.1.2. Beneficios
  - 3.1.3. Mantras de apertura
  - 3.1.4. Mantras de cierre
- 3.2. Aspectos internos del Yoga
  - 3.2.1. Pratyahara
  - 3.2.2. Dharana
  - 3.2.3. Dhyana
  - 3.2.4. Samadhi
- 3.3. Meditación
  - 3.3.1. Definición
  - 3.3.2. Postura
  - 3.3.3. Beneficios
  - 3.3.4. Contraindicaciones
- 3.4. Ondas cerebrales
  - 3.4.1. Definición
  - 3.4.2. Clasificación
  - 3.4.3. Del sueño a la vigilia
  - 3.4.4. Durante la meditación

- 3.5. Tipos de meditación
  - 3.5.1. Espiritual
  - 3.5.2. Visualización
  - 3.5.3. Budista
  - 3.5.4. Movimiento
- 3.6. Técnicas de meditación 1
  - 3.6.1. Meditación para conseguir tu anhelo
  - 3.6.2. Meditación del corazón
  - 3.6.3. Meditación Kokyuhoo
  - 3.6.4. Meditación sonrisa interna
- 3.7. Técnicas de meditación 2
  - 3.7.1. Meditación limpieza chakras
  - 3.7.2. Meditación amabilidad amoros
  - 3.7.3. Meditación regalos del presente
  - 3.7.4. Meditación en silencio
- 3.8. Mindfulness
  - 3.8.1. Definición
  - 3.8.2. ¿En qué consiste?
  - 3.8.3. Como aplicarlo
  - 3.8.4. Técnicas
- 3.9. Relajación/ savAsanas
  - 3.9.1. Postura de cierre de las clases
  - 3.9.2. Como hacerla y ajustes
  - 3.9.3. Beneficios
  - 3.9.4. Como guiar una relajación
- 3.10. Yoga nidra
  - 3.10.1. ¿Qué es yoga nidra?
  - 3.10.2. ¿Cómo es una sesión?
  - 3.10.3. Fases
  - 3.10.4. Ejemplo de sesión





“

*Con la metodología Relearning tendrás la posibilidad de afianzar con mayor determinación los temas de este Experto Universitario”*



05

# 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

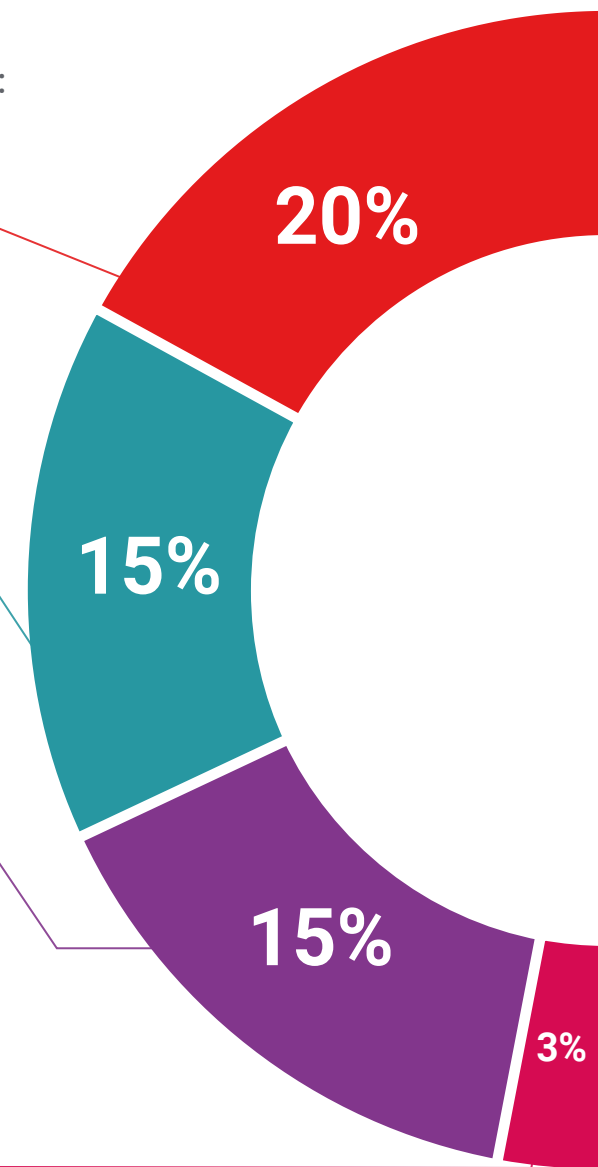
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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

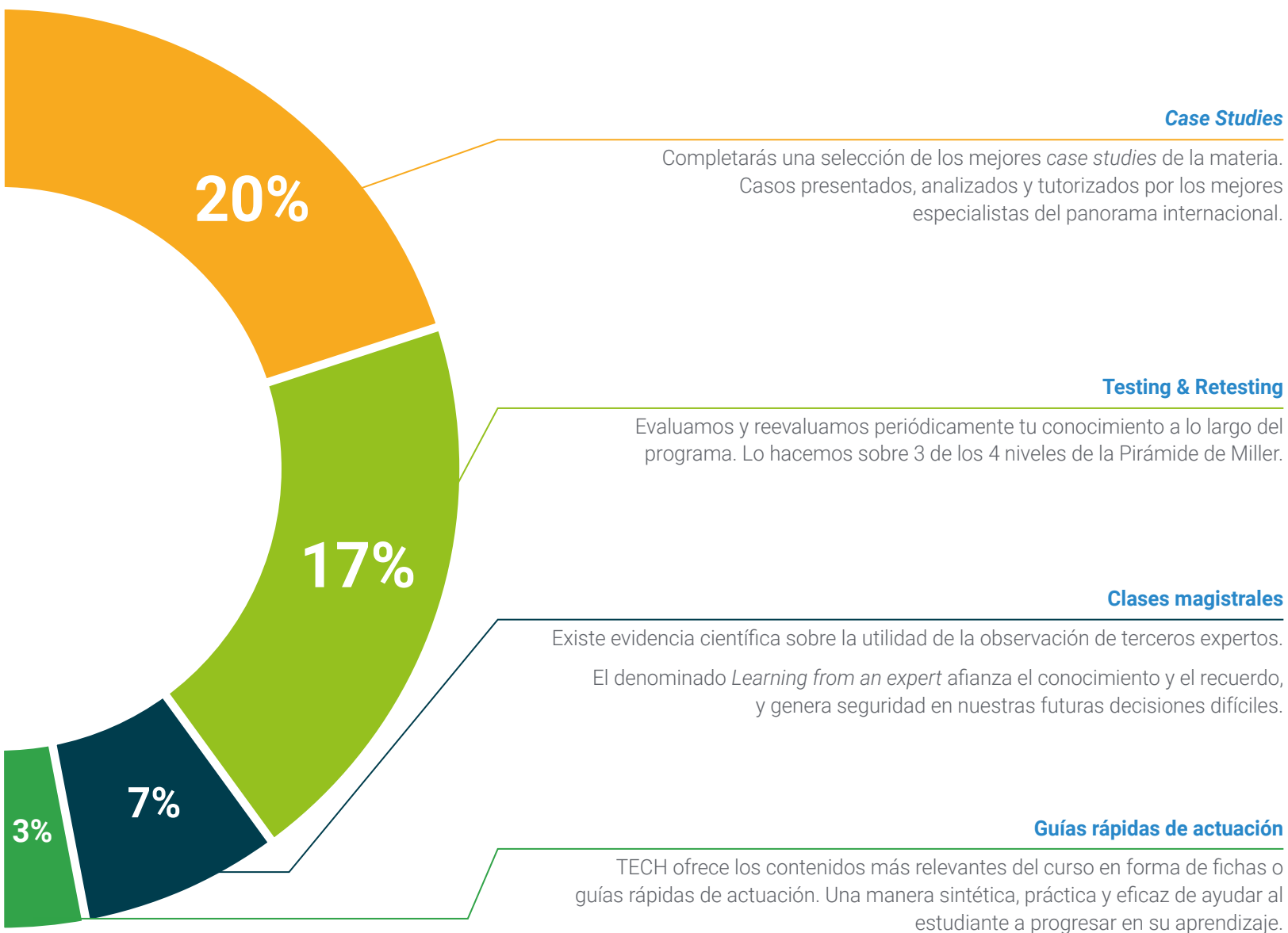


#### Lecturas complementarias

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







06

# Titulación

El Experto Universitario en Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad.





“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este **Experto Universitario en Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Experto Universitario** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el Experto Universitario, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Experto Universitario en Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 meses**



\*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.





**Experto Universitario**  
Diferentes Técnicas  
de Yoga Terapéutico

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Experto Universitario

## Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico

Avalado por la NBA

