

# Experto Universitario

## Anatomía y Fisiología en Yoga Terapéutico

Avalado por la NBA





## Experto Universitario Anatomía y Fisiología en Yoga Terapéutico

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

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-anatomia-fisiologia-yoga-terapeutico](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-anatomia-fisiologia-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

El Yoga Terapéutico ha ganado una gran popularidad como forma de tratamiento complementario para una variedad de afecciones, desde trastornos musculoesqueléticos hasta enfermedades crónicas. Además, la integración de conocimiento sobre Anatomía y Fisiología por parte de los instructores de este campo es esencial dentro de esta actividad porque ayuda a comprender cómo las diferentes posturas y técnicas de respiración afectan al cuerpo. Con esto en mente, TECH ha desarrollado un programa universitario que permitirá a sus participantes ampliar su panorama sobre los aspectos físicos y biológicos del cuerpo que se involucran dentro de la activación de este durante las sesiones de ejercicio. Todo esto, por medio de una metodología 100% online que les dará una gran flexibilidad.





“

*Un Experto Universitario que te permitirá adquirir las últimas técnicas del Yoga Terapéutico, actualizando además tus conocimientos sobre Anatomía y Fisiología”*

En la actualidad, existe una gran cantidad de lesiones y trastornos que pueden ser prevenidos y rehabilitados mediante terapia física, la cual permite a sus usuarios trabajar su cuerpo, mejorar su salud y reducir el dolor. Por ello, es esencial que los profesionales de este campo estén completamente capacitados en materia de Anatomía, ya que esto les permitirá ejecutar sesiones de Yoga de acuerdo a las limitaciones del organismo y de la edad en la que se encuentre la persona.

Por ello, TECH presenta a los profesionales que deseen especializarse en este ámbito y destacar dentro de él este Experto Universitario, que les permitirá continuar avanzando en su carrera. Esto es debido a que adquirirán un conocimiento más avanzado en materia de Fisiología que le ayudará a estructurar sesiones de terapia más personalizadas y acordes a la edad del paciente. Además, actualizarán sus habilidades dentro de esta área, puesto que conocerán en profundidad sobre el sistema fascial y los beneficios que el Yoga otorga al cuerpo.

Esto será posible gracias al itinerario académico que ha sido elaborado por el cuadro docente de esta titulación, el cual está conformado por los mejores profesionales en el campo del Yoga y que le trasladarán al alumnado el panorama actual de esta profesión, por medio del estudio de los aspectos físicos y biológicos del cuerpo en cada etapa de la vida.

La metodología innovadora del *Relearning* permitirá a los estudiantes completar su plan de estudios de forma 100% online, desde su hogar y sin tener que cumplir horarios rígidos de aprendizaje. Esto será posible gracias a recursos multimedia que presentan de manera didáctica todos los temas del programa. Además, los estudiantes tendrán la oportunidad de mejorar sus habilidades de resolución de problemas mediante el análisis de casos prácticos que simulan situaciones laborales reales.

Este **Experto Universitario en Anatomía y Fisiología en 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 Anatomía y Fisiología en 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



*TECH te ofrece la oportunidad de especializarte en este campo, aumentando tu campo de acción al dominar la aplicación del Yoga como herramienta rehabilitadora”*

“

*Dominar los últimos avances en Fisiología te permitirá guiar sesiones más completas y personalizadas, ya que comprenderás las características específicas de cada uno de tus usuarios”*

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.

*Alcanza todas tus metas y forma parte de los mejores profesionales en el campo de la terapia con Yoga.*

*Estudiar desde la comodidad de tu casa y en cualquier momento será posible gracias a este programa.*



# 02

## Objetivos

Este Experto Universitario le permitirá al alumno ampliar sus conocimientos técnicos sobre el Yoga Terapéutico y la Anatomía del cuerpo humano, con el objetivo de comprender a profundidad las limitaciones de este y así organizar sesiones que tengan en cuenta este aspecto. Por ello, el objetivo principal de este programa es dotar al estudiante con una amplia cantidad de herramientas que le ayudarán a desarrollar una visión más integral sobre el Yoga y sus beneficios dentro de la terapia física.





“

*Todo lo que necesitas para continuar avanzando en tu carrera lo encontrarás en este Experto Universitario de TECH. ¿A qué esperas para matricularte?”*



## 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 los asanas más adecuados atendiendo a las características de la persona y las lesiones que presente
- ♦ Ahondar en los estudios sobre biomecánica y su aplicación a los asanas de Yoga Terapéutico
- ♦ Describir la adaptación de los asanas de Yoga a las patologías de cada persona
- ♦ Profundizar en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación existentes

“

*Conviértete en un especialista en Yoga Terapéutico de la mano de TECH y haz progresar tu carrera de forma inmediata”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Estructura del Aparato Locomotor

- ♦ Ahondar en la Anatomía y fisiología del sistema óseo, muscular y articular del cuerpo humano
- ♦ Identificar las diferentes estructuras y funciones del Aparato Locomotor y cómo se interrelacionan entre sí
- ♦ Explorar las diferentes posturas y movimientos del cuerpo humano, y comprender cómo afectan a la estructura del Aparato Locomotor
- ♦ Profundizar en las lesiones comunes del sistema musculoesquelético y cómo prevenirlas

### Módulo 2. Sistema fascial

- ♦ Profundizar en la historia y concepto de la fascia, y su importancia en la práctica de yoga
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de mecanorreceptores en la fascia y cómo aplicarlos en los diferentes estilos de yoga
- ♦ Señalar la necesidad de aplicar el término fascia en las clases de Yoga para una práctica más efectiva y consciente
- ♦ Explorar el origen y desarrollo del término tensegridad, y su aplicación en la práctica de yoga
- ♦ Identificar las diferentes vías miofasciales y las posturas específicas para cada una de las cadenas
- ♦ Aplicar la biomecánica de la fascia en la práctica de Yoga para mejorar la movilidad, fuerza y flexibilidad
- ♦ Identificar los principales desequilibrios posturales y cómo corregirlos a través de la práctica de yoga y la biomecánica de la fascia

### Módulo 3. 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

# 03

## Dirección del curso

El principal compromiso de TECH con sus estudiantes es proporcionarles una educación de calidad y el acceso a recursos pedagógicos de alto nivel. Por ello, la selección del equipo docente de este programa ha sido realizada de manera cuidadosa. De esta forma, el estudiante aprenderá de los mejores profesionales de este ámbito, quienes le compartirán una actualización sobre los aspectos que engloban a la Fisiología dentro de las terapias realizadas por medio del Yoga.





“

*TECH cuenta con los mejores docentes para impartir este Experto Universitario. Aprovecha la oportunidad y descubre lo lejos que puedes llegar como especialista en Yoga Terapéutico”*

## 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

---

- CV 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. 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

# 04

## Estructura y contenido

Los contenidos que forman parte del itinerario académico de este Experto Universitario han sido elaborados por los mejores expertos en Yoga Terapéutico. De esta forma, el alumno tendrá la posibilidad de estudiar a partir de tres módulos la estructura locomotora del cuerpo, así como el sistema fascial y la implementación de actividades físicas en cada etapa de vida. Además, fortalecerá habilidades que le permitan llevar a cabo sesiones completas de terapia utilizando este ejercicio.





“

*Conocer la estructura del aparato locomotor será la clave perfecta para que desarrolles sesiones de Yoga de acuerdo a las limitaciones de este”*

## Módulo 1. Estructura Aparato Locomotor

- 1.1. Posición anatómica, ejes y planos
  - 1.1.1. Anatomía y Fisiología básica del cuerpo humano
  - 1.1.2. Posición anatómica
  - 1.1.3. Los ejes corporales
  - 1.1.4. Los planos anatómicos
- 1.2. Hueso
  - 1.2.1. Anatomía ósea del cuerpo humano
  - 1.2.2. Estructura y función de los huesos
  - 1.2.3. Diferentes tipos de huesos y su relación con la postura y el movimiento
  - 1.2.4. La relación entre el sistema óseo y el sistema muscular
- 1.3. Articulaciones
  - 1.3.1. Anatomía y Fisiología de las articulaciones del cuerpo humano
  - 1.3.2. Diferentes tipos de articulaciones
  - 1.3.3. El papel de las articulaciones en la postura y el movimiento
  - 1.3.4. Las lesiones más comunes en las articulaciones y cómo prevenirlas
- 1.4. Cartílago
  - 1.4.1. Anatomía y Fisiología del cartílago del cuerpo humano
  - 1.4.2. Diferentes tipos de cartílago y su función en el cuerpo
  - 1.4.3. El papel del cartílago en la articulación y la movilidad
  - 1.4.4. Las lesiones más comunes en el cartílago y su prevención
- 1.5. Tendones y ligamentos
  - 1.5.1. Anatomía y Fisiología de los tendones y ligamentos del cuerpo humano
  - 1.5.2. Diferentes tipos de tendones y ligamentos y su función en el cuerpo
  - 1.5.3. El papel de los tendones y ligamentos en la postura y el movimiento
  - 1.5.4. Las lesiones más comunes en los tendones y ligamentos y cómo prevenirlas
- 1.6. Músculo esquelético
  - 1.6.1. Anatomía y Fisiología del sistema musculoesquelético del cuerpo humano
  - 1.6.2. La relación entre los músculos y los huesos en la postura y el movimiento
  - 1.6.3. El papel de la fascia en el sistema musculoesquelético y su relación con la práctica de yoga terapéutico
  - 1.6.4. Las lesiones más comunes en los músculos y cómo prevenirlas
- 1.7. Desarrollo del sistema musculoesquelético
  - 1.7.1. Desarrollo embrionario y fetal del sistema musculoesquelético
  - 1.7.2. Crecimiento y desarrollo del sistema musculoesquelético en la infancia y la adolescencia
  - 1.7.3. Cambios musculoesqueléticos asociados al envejecimiento
  - 1.7.4. Desarrollo y adaptación del sistema musculoesquelético a la actividad física y el entrenamiento
- 1.8. Componentes del sistema musculoesquelético
  - 1.8.1. Anatomía y Fisiología de los músculos esqueléticos y su relación con la práctica de Yoga Terapéutico
  - 1.8.2. El papel de los huesos en el sistema musculoesquelético y su relación con la postura y el movimiento
  - 1.8.3. La función de las articulaciones en el sistema musculoesquelético y cómo cuidarlas durante la práctica de Yoga Terapéutico
  - 1.8.4. El papel de la fascia y otros tejidos conectivos en el sistema musculoesquelético y su relación con la práctica de Yoga Terapéutico
- 1.9. Control nervioso de los músculos esqueléticos
  - 1.9.1. Anatomía y Fisiología del sistema nervioso y su relación con la práctica de yoga terapéutico
  - 1.9.2. El papel del sistema nervioso en la contracción muscular y el control del movimiento
  - 1.9.3. La relación entre el sistema nervioso y el sistema musculoesquelético en la postura y el movimiento durante la práctica de Yoga Terapéutico
  - 1.9.4. La importancia del control neuromuscular para la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento en la práctica de Yoga Terapéutico
- 1.10. Contracción muscular
  - 1.10.1. Anatomía y Fisiología de la contracción muscular y su relación con la práctica de Yoga Terapéutico
  - 1.10.2. Los diferentes tipos de contracción muscular y su aplicación en la práctica de Yoga Terapéutico
  - 1.10.3. El papel de la activación neuromuscular en la contracción muscular y su relación con la práctica de Yoga Terapéutico
  - 1.10.4. La importancia del estiramiento y el fortalecimiento muscular en la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento en la práctica de Yoga Terapéutico

## Módulo 2. Sistema fascial

- 2.1. Fascia
  - 2.1.1. Historia
  - 2.1.2. Fascia vs. Aponeurosis
  - 2.1.3. Tipos
  - 2.1.4. Funciones
- 2.2. Tipos de mecanorreceptores y su importancia en los distintos estilos de Yoga
  - 2.2.1. Importancia
  - 2.2.2. Golgi
  - 2.2.3. Paccini
  - 2.2.4. Ruffini
- 2.3. Cadenas Miofasciales
  - 2.3.1. Definición
  - 2.3.2. Importancia en el Yoga
  - 2.3.3. Concepto de tensegridad
  - 2.3.4. Los tres diafragmas
- 2.4. LPS: Línea posterior superficial
  - 2.4.1. Definición
  - 2.4.2. Vías anatómicas
  - 2.4.3. Posturas pasivas
  - 2.4.4. Posturas activas
- 2.5. LAS: línea anterior superficial
  - 2.5.1. Definición
  - 2.5.2. Vías anatómicas
  - 2.5.3. Posturas pasivas
  - 2.5.4. Posturas activas
- 2.6. LL: línea lateral
  - 2.6.1. Definición
  - 2.6.2. Vías anatómicas
  - 2.6.3. Posturas pasivas
  - 2.6.4. Posturas activas
- 2.7. LE: línea espiral
  - 2.7.1. Definición
  - 2.7.2. Vías anatómicas
  - 2.7.3. Posturas pasivas
  - 2.7.4. Posturas activas
- 2.8. Líneas funcionales
  - 2.8.1. Definición
  - 2.8.2. Vías anatómicas
  - 2.8.3. Posturas pasivas
  - 2.8.4. Posturas activas
- 2.9. Líneas brazos
  - 2.9.1. Definición
  - 2.9.2. Vías anatómicas
  - 2.9.3. Posturas pasivas
  - 2.9.4. Posturas activas
- 2.10. Principales desequilibrios
  - 2.10.1. Patrón ideal
  - 2.10.2. Grupo de flexión y extensión
  - 2.10.3. Grupo de apertura y cierre
  - 2.10.4. Patrón inspiratorio y espiratorio

### Módulo 3. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- 3.1. Infancia
  - 3.1.1. ¿Por qué es importante?
  - 3.1.2. Beneficios
  - 3.1.3. Cómo es una clase
  - 3.1.4. Ejemplo de saludo al sol adaptado
- 3.2. Mujer y ciclo menstrual
  - 3.2.1. Fase menstrual
  - 3.2.2. Fase folicular
  - 3.2.3. Fase ovulatoria
  - 3.2.4. Fase lútea
- 3.3. Yoga y ciclo menstrual
  - 3.3.1. Secuencia fase folicular
  - 3.3.2. Secuencia fase ovulatoria
  - 3.3.3. Secuencia fase lútea
  - 3.3.4. Secuencia durante la menstruación
- 3.4. Menopausia
  - 3.4.1. Consideraciones generales
  - 3.4.2. Cambio físicos y hormonales
  - 3.4.3. Beneficios de la práctica
  - 3.4.4. Asanas recomendados
- 3.5. Embarazo
  - 3.5.1. Por qué practicarlo
  - 3.5.2. Asanas en el primer trimestre
  - 3.5.3. Asanas en el segundo trimestre
  - 3.5.4. Asanas en el tercer trimestre
- 3.6. Posparto
  - 3.6.1. Beneficios físicos
  - 3.6.2. Beneficios mentales
  - 3.6.3. Recomendaciones generales
  - 3.6.4. Práctica con el bebé





- 3.7. Tercera edad
  - 3.7.1. Principales patologías que nos vamos a encontrar
  - 3.7.2. Beneficios
  - 3.7.3. Consideraciones generales
  - 3.7.4. Contraindicaciones
- 3.8. Discapacidad física
  - 3.8.1. Daños cerebrales
  - 3.8.2. Daños en la médula
  - 3.8.3. Daños musculares
  - 3.8.4. Cómo diseñar una clase
- 3.9. Discapacidad sensorial
  - 3.9.1. Auditiva
  - 3.9.2. Visual
  - 3.9.3. Sensorial
  - 3.9.4. Como diseñar una secuencia
- 3.10. Consideraciones generales de las discapacidades más frecuentes que nos vamos a encontrar
  - 3.10.1. Síndrome de Down
  - 3.10.2. Autismo
  - 3.10.3. Parálisis cerebral
  - 3.10.4. Trastorno del desarrollo intelectual

“

*La combinación entre los mejores contenidos multimedia y la metodología de aprendizaje más innovadora del mercado están esperando. Matricúlate ya”*

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 intenso 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.





#### Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



#### Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

# Titulación

El Experto Universitario en Anatomía y Fisiología en 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 Anatomía y Fisiología en 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 Anatomía y Fisiología en 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**  
Anatomía y Fisiología  
en Yoga Terapéutico

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

# Experto Universitario

## Anatomía y Fisiología en Yoga Terapéutico

Avalado por la NBA



**tech**  
universidad

