

# Curso Universitario

## Biomecánica Asanas de Pie para Enfermería





## Curso Universitario Biomecánica Asanas de Pie para Enfermería

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Dedicación: **16h/semana**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/enfermeria/curso-universitario/biomecanica-asanas-pie-enfermeria](http://www.techtitute.com/enfermeria/curso-universitario/biomecanica-asanas-pie-enfermeria)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología

---

*pág. 22*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

El Yoga, a través de los años, se ha convertido en una disciplina ideal para aliviar dolencias musculares, estrés y ansiedad. Incidir en la biomecánica de los Asanas de Pie contribuye, de hecho, a la prevención de lesiones o incluso en la rehabilitación de las mismas. Esto ha hecho que los enfermeros profundicen en esta disciplina y sus técnicas para adaptarlas a las necesidades de cada paciente. Por esta razón, TECH ha diseñado un programa que permite al enfermero profundizar en todo lo relacionado con los movimientos, las posturas y la biomecánica asana de pie. Así, analizará posturas como la *Urdhva Dhanurasana*, *Utthita Trikonasana* o *Adho Mukha*. Todo ello, en un formato 100% online, libre de presencialidad u horarios fijos.





“

*Actualízate en todo acerca de los movimientos,  
las posturas y las reacciones del cuerpo con  
este Curso Universitario en Biomecánica  
Asanas de Pie para Enfermería”*

La aparición de diversas enfermedades musculoesqueléticas, cardiovasculares y los diferentes problemas respiratorios son, en la mayoría de sus casos, consecuencia de malos hábitos a los que se ha venido acostumbrando el cuerpo humano. Se habla así de descuidos en la salud, malas posturas durante las horas de trabajo y el proceso natural de envejecer. En este contexto, el Yoga supone un refuerzo importante para fortalecer musculatura, mejorar la flexibilidad o incluso reducir la ansiedad.

Dados sus múltiples beneficios terapéuticos, cada vez son más los profesionales de la enfermería que desean adquirir conocimientos nuevos y profundizar en esta disciplina y sus múltiples especialidades, como lo pueden ser la propia biomecánica del pie. Con este objetivo en mente, se ha creado el Curso Universitario en Biomecánica Asanas de Pie para Enfermería, a fin de proporcionar al enfermero un contenido avanzado sobre esta disciplina. Un programa único que permitirá recorrer cuestiones como El Saludo al Sol, Asanas de equilibrio y los fundamentos biomecánicos de los principales Asanas de flexión de columna.

Además, el alumno tendrá a su disposición una clase magistral impartida por una de las figuras internacionales más relevantes en el ámbito del Yoga, con una amplia experiencia de décadas en este campo. De esta forma, el enfermero profundizará en la biomecánica asana de pie más relevante y vigente actualmente.

Una oportunidad para adquirir nuevas técnicas a través de una instrucción académica adaptable y cómoda, que no obliga a seguir horarios rígidos. con TECH, el enfermero tendrá una mayor libertad para administrar su tiempo de estudio y equilibrar sus obligaciones, pudiendo incluso descargarse la totalidad del temario disponible en el Campus Virtual.

Este **Curso Universitario en Biomecánica Asanas de Pie para Enfermería** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Yoga
- ♦ 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



*Tendrás el contenido más avanzado y estarás al día en las nuevas técnicas en Asanas de Pie”*

“

*Actualízate en la mejor alternativa de Yoga para fortalecer los músculos y mejorar el equilibrio”*

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.

*Profundiza en el análisis de la postura y alineación del cuerpo en relación con la gravedad y el equilibrio.*

*Ahonda en cómo la distribución del peso corporal en los pies y el alineamiento de las rodillas, las caderas y la columna vertebral afectan a la estabilidad.*



# 02

## Objetivos

Con el Curso Universitario en Biomecánica Asanas de Pie para Enfermería, el profesional en asistencia médica tendrá todas las herramientas y la información más completa referente a la Biomecánica Asanas de Pie. De esta manera, podrá introducir estos conocimientos a sus prácticas terapéuticas para incidir en sus pacientes en temas relacionados con la flexibilidad, respiración y el aumento del equilibrio. Un programa que le permitirá ampliar su campo en los fundamentos biomecánicos de Tadasana y las diferentes torsiones o posturas para caderas, y que le brinda la posibilidad de aprender desde cualquier lugar y en el horario más adecuado, tan solo accediendo desde un dispositivo conectado a internet.





“

*Inscríbete en este Curso Universitario  
y enfatiza en la conciencia corporal  
y la respiración mediante los  
fundamentos de Tadasana”*



## 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



*Implementa El Saludo al Sol como una herramienta versátil y efectiva en el Yoga aplicado al ámbito de la enfermería”*





## Objetivos específicos

---

- ♦ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de Tadasana y su importancia como postura base para otros Asanas de Pie
- ♦ Identificar las diferentes variantes de saludos al sol y sus modificaciones, y cómo afectan a la biomecánica de los Asanas de Pie
- ♦ Señalar los principales Asanas de Pie, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Actualizar conocimientos sobre los fundamentos biomecánicos de los principales Asanas de flexión de columna y flexión lateral, y cómo realizarlas de manera segura y efectiva
- ♦ Señalar los principales Asanas de equilibrio y cómo utilizar la biomecánica para mantener la estabilidad y el equilibrio durante estas posturas
- ♦ Identificar las principales extensiones en decúbito prono y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Profundizar en las principales torsiones y posturas para caderas, y cómo utilizar la biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva

# 03

## Dirección del curso

El cuadro docente que forma parte del programa ha sido seleccionado meticulosamente con el fin de garantizar al alumno una profundización adecuada en el Yoga Terapéutico enfocado a la enfermería. Así, se garantiza que los temas, el plan de estudios y los conocimientos adquiridos a lo largo del programa serán de alta calidad y utilidad en su campo clínico. Además, el programa cuenta con la presencia de un experto internacional en el área del Yoga Terapéutico, que aportará toda su destreza en la Biomecánica de Asanas de Pie mediante una *Masterclass* exclusiva.





“

*Tendrás un contenido único, dictado por los mejores profesionales y expertos en el ámbito del 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

---

- 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 Entrenamiento Funcional con Yoga)
- Formadora en Yoga Terapéutico
- Licenciada en Ciencias Biológicas por la Universidad Autónoma de Madrid
- Curso en Profesor de: Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial y Yoga y Cáncer
- Curso en Monitor de Pilates Suelo
- Curso en Fitoterapia y Nutrición
- Curso en Profesor de Meditación





## Profesores

### Dña. Villalba, Vanessa

- ◆ Instructora en Gimnasios Villalba
- ◆ Instructora de Vinyasa Yoga y *Power Yoga* en el Instituto Europeo de Yoga (IEY), Sevilla
- ◆ Instructora de Yoga Aéreo, Sevilla
- ◆ Instructora de Yoga Integral en IEY Sevilla
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* en IEY Huelva
- ◆ Instructora de Yoga para embarazadas y postparto en IEY Sevilla
- ◆ Instructora de Yoga Nidra, Yoga Terapéutico y *Shamanic Yoga*
- ◆ Instructora de Pilates Base por FEDA
- ◆ Instructora Pilates Suelo con implementos
- ◆ Técnico Avanzado en Fitness y Entrenamiento Personal por FEDA
- ◆ Instructora de *Spinning Start I* por la Federación Española de Spinning
- ◆ Instructora de *Power Dumbbell* por Aerobic and Fitness Association
- ◆ Quiromasajista en Quirotema por la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias
- ◆ Formación en Drenaje Linfático por PRAXIS, Sevilla

# 04

## Estructura y contenido

TECH ha diseñado este programa con el fin de proporcionar al enfermero una actualización completa en la Biomecánica Asanas de Pie, sus beneficios y contraindicaciones. Así, el profesional de la enfermería contará con las últimas novedades acerca de la postura de Tadasana, Saludo al Sol, y diferentes Asanas de Pie y de flexión. Además, el Campus Virtual estará repleto de lecturas complementarias, vídeos en detalle y análisis de casos reales para que el enfermero pueda profundizar en aquellos temas que más interés le generen.



“

*Tendrás a tu disposición las últimas actualizaciones en la práctica de Asanas de Pie aplicadas en el ámbito de la enfermería”*

## Módulo 1. Análisis de los principales Asanas de Pie

- 1.1. Tadasana
- 1.2. Saludo al Sol
- 1.3. Asanas de pie
- 1.4. Asanas de pie flexión columna
- 1.5. Asanas de flexión lateral
- 1.6. Asanas equilibrio
- 1.7. Extensiones decúbito prono
- 1.8. Extensiones
- 1.9. Torsiones
- 1.10. Caderas





“

*Ahonda en la Biomecánica de Asanas de caderas, torsiones, extensiones y más en este Curso Universitario en Biomecánica Asanas de Pie para Enfermería”*

# 05

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.



“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## En TECH Nursing School empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación concreta, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los enfermeros aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

*Con TECH los enfermeros experimentan una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.*



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la enfermería.



“

*¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”*

#### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los enfermeros 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 profesional de la enfermería una mejor integración del conocimiento en el ámbito hospitalario o de atención primaria.
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.



## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.



*El enfermero(a) aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.*

Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 175.000 enfermeros con un éxito sin precedentes en todas las especialidades con independencia de la carga práctica.

Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*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.*

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el programa universitario, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Técnicas y procedimientos de enfermería en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas de enfermería. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, puedes verlos las veces que quieras.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





#### Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos: para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



#### 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 las 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 Curso Universitario en Biomecánica Asanas de Pie para Enfermería garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este **Curso Universitario en Biomecánica Asanas de Pie para Enfermería** contiene el programa científico 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 **Curso Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua del profesional y aporta un alto valor curricular universitario a su formación, y es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Título: **Curso Universitario en Biomecánica Asanas de Pie para Enfermería**

ECTS: **6**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.





## Curso Universitario Biomecánica Asanas de Pie para Enfermería

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Biomecánica Asanas de Pie para Enfermería