



Curso Universitario Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos para Enfermería

» Modalidad: online

» Duración: 6 semanas

» Titulación: TECH Universidad

» Acreditación: 6 ECTS

» Horario: a tu ritmo

» Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/enfermeria/curso-universitario/yoga-diferentes-momentos-evolutivos-enfermeria

Índice

 $\begin{array}{ccc} 01 & 02 \\ & & \\ \hline Presentación & Objetivos \\ \hline 03 & 04 & 05 \\ \hline Dirección del curso & Estructura y contenido & Metodología de estudio \\ \end{array}$

pág. 12

06

pág. 18

Titulación

pág. 22





tech 06 | Presentación

El Yoga juega un papel fundamental en el desarrollo físico, emocional y mental de los niños y adolescentes, así como en la promoción de la salud física en la adultez y la tercera edad. Así, en las primeras etapas de vida las posturas del Yoga contribuyen al desarrollo de la fuerza, la flexibilidad y la coordinación física, aspectos fundamentales para un crecimiento y desarrollo óptimos. En la adultez y la tercera edad, el Yoga ofrece un enfoque integral para mantener una buena salud física, fortaleciendo músculos y ayudando a prevenir lesiones y problemas en el envejecimiento. Además, promueve la Relajación, reduce el estrés y mejora la calidad del sueño, aspectos esenciales para el bienestar mental y emocional en todas las etapas de la vida.

Por todos los motivos anteriormente expuestos, la Enfermería lo ha ido incorporando como una disciplina terapéutica complementaria a los tratamientos convencionales. Precisamente por ello, TECH ha desarrollado este completo programa, diseñado para aquellos profesionales que desean ahondar en las técnicas y beneficios de esta disciplina. En él, los alumnos dispondrán de los materiales didácticos más vanguardistas, elaborados por prestigiosos expertos en materia. Asimismo, tendrán acceso a una gran cantidad de materiales presentados en diferentes soportes audiovisuales que podrán consultar y descargar las 24 horas del día desde el Campus Virtual.

Se trata así de una exclusiva titulación académica impartida de forma 100% online que incluye los conocimientos más exhaustivos y avanzados en Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos para Enfermería. Y el alumno tan solo necesitará de un dispositivo con conexión a internet para acceder a ellos. De esta manera, podrá distribuir la carga lectiva, integrando los conceptos de manera natural y progresiva con la mejor metodología, el *Relearning*.

Este Curso Universitario en Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos para Enfermería contiene el programa universitario 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 aprendizaie
- 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



Un Curso Universitario 100% online que te llevará a actualizar tus conocimientos en Yoga Terapéutico y su aplicación en diferentes etapas de la vida"



Una opción académica que te permitirá estar actualizado en las técnicas más recomendadas para las personas con necesidades sensoriales"

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.

Ponte al día en Yoga Terapéutico sin descuidar tus actividades personales gracias al programa 100% en línea donde y cuando desees.

Ahondarás en los cuidados y las prácticas de Yoga más beneficiosos durante el embarazo y el posparto.









Actualízate con el mejor material multimedia y audiovisual, dentro y fuera de clase"

tech 10 | Objetivos



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



Profundiza en el Yoga Terapéutico de la mano de la directora de profesores y jefa de formación de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York"







- 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







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 cardiacas 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



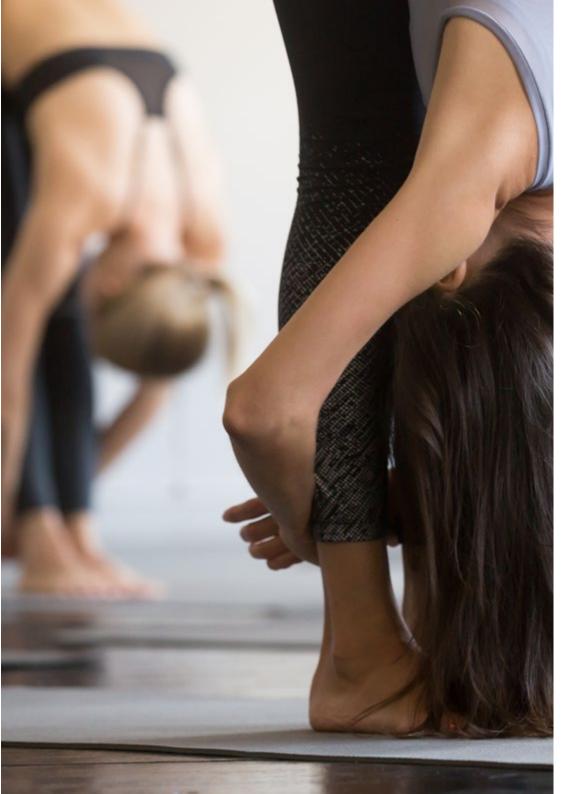
tech 16 | Dirección del curso

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, Yoga y Cáncer
- Curso en Monitor Pilates Suelo
- Curso en Fitoterapia y nutrición
- Curso en Profesor de meditación



Dirección del curso | 17 tech

Profesores

Dña. Bermejo Busto, Aránzazu

- Traductora de Módulo Yoga para Niños con Autismo y Necesidades Especiales junto a 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 Asociación Respirávila
- Organizadora y creadora de Viajes Yóguicos a India
- Exdirectora del Centro Yamunadeva
- Terapeuta Gestalt y Sistémica en 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



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





tech 20 | Estructura y contenido

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

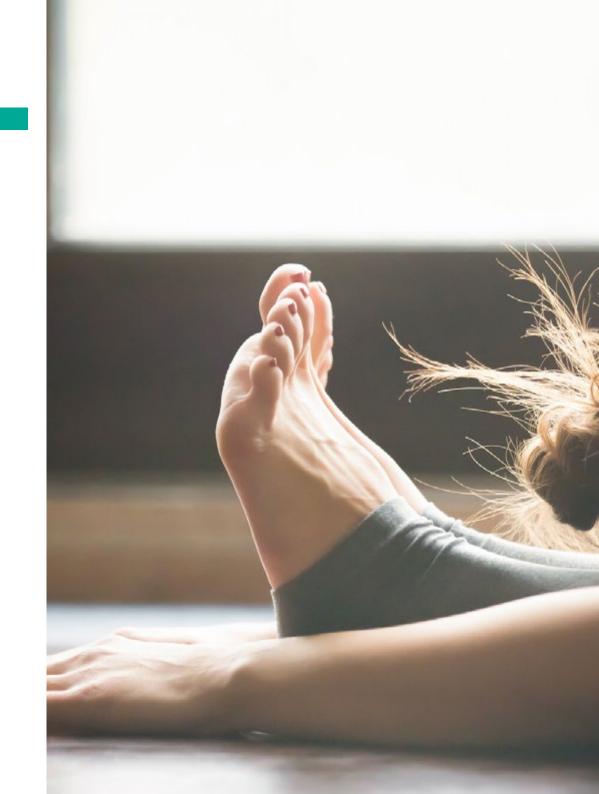
- 1.4.1. Consideraciones generales
- 1.4.2. Cambio físicos y hormonales
- 1.4.3. Beneficios de la practica
- 1.4.4. Asanas recomendadas

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





Estructura y contenido | 21 tech

- 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



Con una metodología flexible que te permitirá actualizarte profesionalmente y, a la vez, continuar con las actividades laborales y personales"





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.







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"

tech 26 | Metodología de estudio

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 mentoralumno, 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

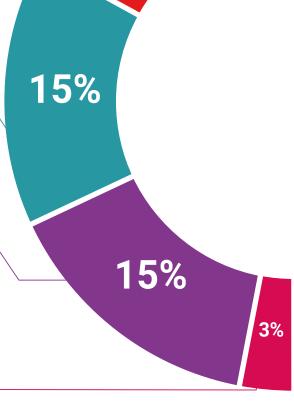
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



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.







tech 34 | Titulación

Este programa te permitirá obtener el título de **Curso Universitario en Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos para Enfermería** emitido por TECH Universidad.

TECH es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

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

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: Curso Universitario en Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos para Enfermería

Modalidad: online

Duración: 6 semanas

Acreditación: 6 ECTS



TECH es una universidad Oficial Española legalmente reconocida mediante la Ley 1/2024, del 16 de abril, de la Comunidad Autónoma de Canarias, publicada en el Boletín Oficial del Estado (BOE) núm. 181, de 27 de julio de 2024 (pág. 96.36) e) integrada en el Registro de Universidades, Centros y Títulos (RUCT) del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades con el código 104.

Dr. Pedro Navarro IIIan

tech universidad Curso Universitario Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos para Enfermería » Modalidad: online » Duración: 6 semanas » Titulación: TECH Universidad

» Acreditación: 6 ECTS» Horario: a tu ritmo» Exámenes: online

