

# Diplomado

Aplicación de Técnicas Asanas  
y su Integración para Enfermería



## Diplomado

### Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración para Enfermería

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/enfermeria/curso-universitario/aplicacion-tecnicas-asanas-integracion-enfermeria](http://www.techtitute.com/enfermeria/curso-universitario/aplicacion-tecnicas-asanas-integracion-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

La implementación de Asanas en la medicina es un enfoque cada vez más utilizado para complementar el tratamiento de diversas dolencias y patologías. Sus beneficios tanto físicos como mentales han impulsado tanto a médicos como enfermeros a incorporar estas técnicas en su práctica clínica. Por ello, TECH ha creado un programa en Técnicas Asanas y su Integración para Enfermería, que permitirá al alumno ahondar en todo lo relacionado con la técnica de los Asanas, su función, sus fundamentos y diferentes posiciones para llevarlos a cabo. Todo, en un formato completamente online, libre de clases presenciales y horarios prefijados, otorgando la máxima flexibilidad al enfermero para compatibilizarlo con sus responsabilidades diarias.



“

*Actualízate en cómo el Yoga y los Asanas pueden ser útiles en el manejo del dolor crónico y la reducción de la ansiedad”*

Actualmente, existen diversos estudios que avalan la efectividad del Yoga y los Asanas en el campo de la Enfermería. En general, se ha demostrado que la práctica regular de Yoga y la aplicación de Asanas puede ser beneficioso para la salud física y mental de los pacientes, contribuyendo a mejorar el tratamiento de diversas dolencias y enfermedades tales como las cardiovasculares, respiratorias, musculoesqueléticas y neurológicas.

Evidentemente, estos nuevos métodos llevan a los profesionales en Enfermería a realizar una actualización constante en sus conocimientos, y a poner en práctica las nuevas y efectivas técnicas de tratamiento terapéutico como complemento de la medicina. Es por este motivo que TECH ha creado este Curso Universitario en Técnicas Asanas y su Integración para Enfermería, con la intención de que el profesional esté al tanto de las técnicas concretas de Asanas y su implementación en la práctica clínica diaria.

Además, una figura de gran renombre internacional en el campo del Yoga ha participado en la elaboración de los contenidos de este programa. Mediante una Masterclass distintiva y única, el enfermero podrá profundizar en la experiencia de una de las instructoras y terapeutas con mayor prestigio a nivel mundial.

Una alternativa académica que se adapta a las demandas concretas de los enfermeros y que, además, no les exige cumplir con un horario fijo. Esto es posible gracias a la flexibilidad del formato online,

pudiendo el alumno acceder al Campus Virtual desde cualquier dispositivo electrónico con acceso a la red, pudiendo así incluso descargar todos los contenidos disponibles de este Curso Universitario.

Este **Diplomado en Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración 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



*Profundiza en las diversas prácticas de Yoga y Asanas y sus beneficios en pacientes con diferentes enfermedades con una Masterclass única en este ámbito*

“

*Un Curso Universitario en línea que te permitirá ahondar en la correcta Aplicación de Técnicas Asanas en el campo de la Enfermería”*

*Profundiza en cómo mejorar el dolor y las enfermedades cardiovasculares implementando Asanas como complemento al tratamiento médico.*

*TECH te da una opción flexible para que te actualices profesionalmente sin descuidar tus actividades cotidianas.*

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.



# 02

## Objetivos

El propósito de este programa académico es actualizar los conocimientos que los profesionales en Enfermería tienen acerca de las técnicas que usa el Yoga como método terapéutico, y así poner en práctica Métodos de Asana y su Fusión. Por consiguiente, al culminar este programa, los estudiantes lograrán una comprensión general del cuerpo, su mecánica corporal y el correcto desarrollo y aplicación de Asanas. Todo esto, a la vanguardia y reunido en un material didáctico y 100% digital, que facilita la actualización constante y sin sujetarse a horario fijos.





“

*Modernízate en la biomecánica y su relación  
con el Yoga Terapéutico”*



## 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





## Objetivos específicos

---

- ♦ Ahondar en el aporte filosófico y fisiológico de los diferentes Asanas
- ♦ Identificar los principios de acción mínima: Sthira, Sukham y Asanam
- ♦ Ahondar en el concepto de Asanas de pie
- ♦ Describir los beneficios y contraindicaciones de Asanas en extensión
- ♦ Señalar los beneficios y contraindicaciones Asanas en rotación e inclinación lateral
- ♦ Describir las contraposturas y cuándo emplearlas
- ♦ Profundizar en los Bandhas y su aplicación en el Yoga Terapéutico



*Haz uso de las técnicas meditativas y de Relajación más eficaces para aportar al paciente una mejor estabilidad física y mental”*

# 03

## Dirección del curso

Para el perfecto desarrollo de este Curso Universitario en Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración para Enfermería, TECH ha realizado una selección meticulosa en los docentes que se encargaran de impartir este programa. Así, el alumno tendrá la seguridad de participar en uno de los programas más completos, con el acompañamiento de profesionales de gran trayectoria y, por supuesto, toda la experiencia necesaria para poder guiar las técnicas teórico-prácticas que allí se incluyen. Un programa que cuenta, además, con la presencia de un experto internacional invitado, que aportará sus conocimientos más profundos en la implementación del Yoga y Asanas para uso terapéutico.



“

*TECH ha puesto a tu disposición la presencia de un profesional internacional reconocido en el tema del Yoga y el uso de Asanas”*

## 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 Dumbell* 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

El programa cuenta con un amplio plan de estudios que le permitirá al profesional de la Enfermería estar a la vanguardia en el campo del Yoga Terapéutico y la buena implementación de Asanas. Así, dispondrá de un enfoque detallado de las posturas de Asana, incluyendo su concepto, su principal propósito, la alineación y los principios de acción mínima. Un plan de estudios que, además, se complementa con material audiovisual, lecturas complementarias, vídeos en detalle y ejercicios de autoconocimiento.





“

*Profundiza en el campo de los Bandhas  
y en todo lo necesario para que apliques  
esta técnica usada por expertos”*

## Módulo 1. Aplicación de técnicas Asanas y su integración

- 1.1. Asanas
  - 1.1.1. Definición de Asanas
  - 1.1.2. Asana en los Yoga sutras
  - 1.1.3. Propósito más profundo de las Asanas
  - 1.1.4. Asanas y alineación
- 1.2. Principio de acción mínima
  - 1.2.1. Sthira Sukham Asanasm
  - 1.2.2. ¿Cómo aplicar este concepto a la práctica?
  - 1.2.3. Teoría de las gunas
  - 1.2.4. Influencia de las gunas en la práctica
- 1.3. Asanas de pie
  - 1.3.1. La importancia de los Asanas de pie
  - 1.3.2. Cómo trabajarlas
  - 1.3.3. Beneficios
  - 1.3.4. Contraindicaciones y consideraciones
- 1.4. Asanas sentados y supinas
  - 1.4.1. Importancia de los Asanas sentados
  - 1.4.2. Asanas sentados para la meditación
  - 1.4.3. Asanas supinos: definición
  - 1.4.4. Beneficios de las posturas supinas
- 1.5. Asanas extensión
  - 1.5.1. ¿Por qué son importantes las extensiones?
  - 1.5.2. Como trabajarlas con seguridad
  - 1.5.3. Beneficios
  - 1.5.4. Contraindicaciones
- 1.6. Asanas flexión
  - 1.6.1. Importancia de la flexión de columna
  - 1.6.2. Ejecución
  - 1.6.3. Beneficios
  - 1.6.4. Errores más frecuentes y como evitarlos





- 1.7. Asanas rotación: torsiones
  - 1.7.1. Mecánica de la torsión
  - 1.7.2. Cómo realizarlas correctamente
  - 1.7.3. Beneficios fisiológicos
  - 1.7.4. Contraindicaciones
- 1.8. Asanas en inclinación lateral
  - 1.8.1. Importancia
  - 1.8.2. Beneficios
  - 1.8.3. Errores más comunes
  - 1.8.4. Contraindicaciones
- 1.9. Importancia contraposturas
  - 1.9.1. ¿Qué son?
  - 1.9.2. Cuando realizarlas
  - 1.9.3. Beneficios durante la práctica
  - 1.9.4. Contraposturas más empleadas
- 1.10. *Bandhas*
  - 1.10.1. Definición
  - 1.10.2. Principales *Bandhas*
  - 1.10.3. Cuando emplearlos
  - 1.10.4. *Bandhas* y Yoga Terapéutico



*Asiste una terapia con Asanas estando al día en las ultima técnicas usadas por profesionales”*

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 Diplomado en Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración para Enfermería garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Diplomado expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este **Diplomado en Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración 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 cause de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**

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

Título: **Diplomado en Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración para Enfermería**

Modalidad: **online**

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 EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



**Diplomado**  
Aplicación de Técnicas  
Asanas y su Integración  
para Enfermería

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Diplomado

Aplicación de Técnicas Asanas  
y su Integración para Enfermería