

**Diplomado**

Yoga en los Diferentes Momentos  
Evolutivos para Enfermería





## Diplomado

### Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos para Enfermería

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

Acceso web: [www.techtitute.com/enfermeria/curso-universitario/yoga-diferentes-momentos-evolutivos-enfermeria](http://www.techtitute.com/enfermeria/curso-universitario/yoga-diferentes-momentos-evolutivos-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 desempeña un papel crucial en el desarrollo físico, emocional y mental de los niños y adolescentes. Esto es así pues las posturas (asanas) del Yoga ayudan a desarrollar fuerza, flexibilidad y coordinación física, lo cual es esencial para el crecimiento y desarrollo óptimos. Asimismo, en la adultez y la tercera edad ofrece un enfoque integral para mantener una buena salud física. Por ello, cada vez son más los profesionales de Enfermería que desean profundizar más en el Yoga como herramienta complementaria a los tratamientos convencionales. En respuesta, TECH ha desarrollado una titulación 100% online con un enfoque teórico-práctico que permite a los estudiantes mantenerse al día con los avances en esta disciplina y su aplicación en diferentes etapas de la vida.



“

*Los contenidos más actualizados en Yoga para Enfermería están a tu alcance con este exclusivo Diplomado de TECH”*

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 **Diplomado en Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos 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



*Un Diplomado 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.*



# 02

## Objetivos

El egresado de este Diplomado en Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos para Enfermería adquirirá una sólida comprensión de las necesidades y particularidades del Yoga en cada etapa de la vida. Así, se adentrará en temas como la práctica del Yoga durante la infancia, el ciclo menstrual, la menopausia, el embarazo, el posparto, la tercera edad y las discapacidades físicas y sensoriales. Estos conocimientos le ayudarán a convertirse en un profesional más completo y cualificado, capaz de adaptar y diseñar clases de Yoga específicas para cada etapa evolutiva, teniendo en cuenta las consideraciones y beneficios particulares de cada fase.







“

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



## Objetivo general

- ♦ 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”*





## Objetivos específicos

---

- ♦ 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

Con el fin de garantizar un aprendizaje de excelencia, TECH se enorgullece de contar con un equipo de destacados profesionales que han colaborado estrechamente en la creación del temario de este curso de Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos. Cada módulo ha sido cuidadosamente elaborado por profesionales altamente calificados que compartirán su amplia experiencia y conocimientos en áreas clave como la infancia, el ciclo menstrual, la menopausia, el embarazo, el posparto, la tercera edad y las discapacidades físicas y sensoriales. A través de esta capacitación integral, los participantes serán capaces de aplicar las últimas tendencias y enfoques innovadores en el campo del Yoga.





“

*Con este programa estarás al día con los avances más notorios en torno al manejo de pacientes autistas a través del Yoga”*

## Directora Invitada Internacional

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

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

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

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



## Dña. Galliano, Dianne

---

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

“

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

## Dirección



### **Dña. Escalona García, Zoraida**

- Vicepresidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico
- Fundadora del método *Air Core* (clases que combinan TRX y 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. 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

“

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

# 04

## Estructura y contenido

En esta titulación, el enfermero profundizará en los Diferentes Momentos Evolutivos, profundizando en temas tan relevantes como el ciclo menstrual, la menopausia, el embarazo, con ejemplos de asanas recomendados. Además, se abordan temas de tercera edad y discapacidades físicas y sensoriales, incluyendo la manera de diseñar una clase adecuada. Un programa 100% en línea y que da la posibilidad de acceso a diferentes materiales didácticos y audiovisuales para una mejor profundización en la materia del Yoga.



“

*Una titulación exhaustiva con la que estarás  
a la vanguardia del Yoga Terapéutico”*

## 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. Cómo 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 práctica
  - 1.4.4. Asanas recomendados
- 1.5. Embarazo
  - 1.5.1. Por qué practicarlo
  - 1.5.2. Asanas en el primer trimestre
  - 1.5.3. Asanas en el segundo trimestre
  - 1.5.4. Asanas en el tercer trimestre
- 1.6. Posparto
  - 1.6.1. Beneficios físicos
  - 1.6.2. Beneficios mentales
  - 1.6.3. Recomendaciones generales
  - 1.6.4. Práctica con el bebé



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

“

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

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 Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos 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 Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos 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 **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 Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos para Enfermería**

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.





## Diplomado

Yoga en los Diferentes Momentos  
Evolutivos para Enfermería

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

**Diplomado**

Yoga en los Diferentes Momentos  
Evolutivos para Enfermería