

# Experto Universitario

## Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico para Enfermería





## Experto Universitario Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico para Enfermería

- » Modalidad: online
- » Duración: 3 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtute.com/enfermeria/experto-universitario/experto-diferentes-tecnicas-yoga-terapeutico-enfermeria](http://www.techtute.com/enfermeria/experto-universitario/experto-diferentes-tecnicas-yoga-terapeutico-enfermeria)



# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología de estudio

---

*pág. 24*

06

Titulación

---

*pág. 34*

# 01

# Presentación

En cada momento de la vida, la actividad física es indispensable, puesto que permite mantener el bienestar de los individuos y, por ello, el Yoga Terapéutico se ha logrado posicionar como una alternativa, no solo de activación, sino también de rehabilitación ante diferentes lesiones o patologías. Por esto, los profesionales de este ámbito deben mantenerse actualizados en materia de las técnicas de meditación, respiración y Relajación, conociendo los beneficios que ofrecen a etapas como la menstruación y el embarazo. Por lo que estudiar este programa será una inversión efectiva que permitirá al enfermero capacitarse en esta área de manera 100% online, beneficio que le dejará organizar sus horarios de estudio a conveniencia y sin interferir en el resto de sus actividades diarias.





“

*Gracias a este Experto Universitario  
sabrás qué técnicas de respiración y  
meditación utilizar en el tratamiento  
de cada paciente. Matricúlate ahora”*

Actualmente existe un cúmulo enfermedades físicas que generan dolores crónicos que deben ser tratados de forma especializada con fuertes analgésicos que pueden causar otros daños colaterales. Por esto, el Yoga Terapéutico se ha logrado posicionar como una alternativa dinámica y beneficiosa de tratamiento a este tipo de patologías. Además, sus técnicas de Pranayama y meditación resultan ser métodos efectivos para los procesos de rehabilitación.

Con ese escenario en mente, los especialistas del sector deben mantenerse al día sobre las estrategias de tratamiento más recientes e innovadoras en este sector. Por lo que estudiar este Experto Universitario de TECH es la mejor oportunidad de actualizar sus conocimientos y fortalecer competencias que son de gran importancia dentro de un área multidisciplinar como lo es el Yoga Terapéutico.

Esto se conseguirá mediante un exhaustivo plan de estudios, que le permitirá al alumno hacer una revisión sobre la manera adecuada de planificar una sesión de acuerdo a las capacidades de cada persona y el problema que desea tratar. Además, podrá analizar los protocolos más efectivos para mejorar el estado físico de los usuarios ante dolores musculares o lumbares y ahondará en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación.

Para lograr que el proceso de aprendizaje sea enriquecedor, el profesional tendrá la posibilidad de apoyarse en el *Relearning*, metodología 100% online configurada por TECH para ampliar sus habilidades prácticas del modo más rápido y flexible. Por otro lado, el alumno dispondrá de docentes expertos en este ámbito, quienes tienen una distinguida experiencia en el campo del Yoga Terapéutico. Igualmente, los egresados contarán con vídeos, infografías y otros materiales multimedia que les facilitarán la comprensión de los conceptos más complejos de esta área.

Este **Experto Universitario en Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico 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 Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico para Enfermería
- ♦ 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



*No esperes más para poner al día todas tus habilidades en el manejo de Yoga Terapéutico en pacientes de la tercera edad"*

“

*El Yoga ha demostrado ser una alternativa muy efectiva para tratar dolores corporales, y dentro del campo de la salud, su implementación es mayor. Comienza ya mismo este programa y domina esta actividad en corto tiempo”*

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.

*El itinerario académico te permitirá afianzar las técnicas de Relajación más avanzadas como la respiración Pranayama y la meditación Kokyuhoo.*

*Guiarás sesiones de Yoga Terapéutico para personas con Síndrome de Down con el objetivo de fomentar su activación física.*



# 02

## Objetivos

El objetivo principal de esta titulación es proporcionar al profesional una capacitación avanzada sobre las técnicas que se utilizan actualmente en el campo del Yoga Terapéutico. Esto se hará por medio de contenidos innovadores que le permitirán ampliar su comprensión sobre el tema y guiar planes de rehabilitación que se ajusten a las necesidades de los pacientes. Además, se busca que cada participante adquiera habilidades prácticas sobre esas materias por medio de recursos didácticos como el *Relearning* y la simulación de casos reales.







“

*Un Experto Universitario compuesto por los contenidos más innovadores que te acercarán a los últimos avances del Yoga Terapéutico de manera 100% online”*



## 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



*De la mano de TECH posicIÓNate como un experto con elevado dominio de las técnicas más avanzadas de Yoga Terapéutico”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- ♦ Ahondar en las diferentes necesidades del cuerpo y de la práctica de Yoga en distintos momentos de la vida, como la infancia, la edad adulta y la tercera edad
- ♦ Indagar en cómo la práctica de Yoga puede ayudar a las mujeres durante el ciclo menstrual y la menopausia, y cómo adaptar la práctica para satisfacer sus necesidades
- ♦ Ahondar en los cuidados y la práctica de Yoga durante el embarazo y el posparto, y cómo adaptar la práctica para satisfacer las necesidades de las mujeres en estos momentos
- ♦ Identificar la adecuación de la práctica de Yoga para personas con necesidades especiales físicas y/o sensoriales, y cómo adaptar la práctica para satisfacer sus necesidades
- ♦ Aprender a crear secuencias de Yoga específicas para cada momento evolutivo y necesidad individual
- ♦ Identificar y aplicar las mejores prácticas para garantizar la seguridad y el bienestar durante la práctica de Yoga en diferentes momentos evolutivos y situaciones especiales

### Módulo 2. Técnicas Respiratorias

- ♦ Describir la Fisiología del sistema respiratorio y cómo se relaciona con la práctica de pranayama
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de respiración y cómo afectan el sistema respiratorio y el cuerpo en general
- ♦ Identificar los diferentes componentes de la respiración, como la inspiración, la espiración y las retenciones, y cómo cada uno de ellos afecta la Fisiología del cuerpo

- ♦ Profundizar en los conceptos de los canales energéticos o nadis, y cómo se relacionan con la Fisiología de la respiración y la práctica de pranayama
- ♦ Describir los diferentes tipos de Pranayamas y cómo afectan la Fisiología del cuerpo y la mente
- ♦ Identificar los conceptos básicos de mudras y cómo se relacionan con la Fisiología de la respiración y la práctica de pranayama
- ♦ Ahondar en los efectos de la práctica de pranayama en la Fisiología del cuerpo y cómo estos efectos pueden ayudar a mejorar la salud y el bienestar

### Módulo 3. Técnicas meditativas y de Relajación

- ♦ Describir las Bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de relajación en la práctica de Yoga
- ♦ Ahondar en la definición de mantra, su aplicación y beneficios en la práctica de meditación
- ♦ Identificar los aspectos internos de la filosofía del Yoga, incluyendo Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi, y cómo se relacionan con la meditación
- ♦ Indagar sobre los diferentes tipos de ondas cerebrales y cómo ocurren en el cerebro durante la meditación
- ♦ Identificar los diferentes tipos de meditación y las técnicas de meditación guiada y cómo se aplican en la práctica de Yoga
- ♦ Profundizar en el concepto de Mindfulness, sus métodos y diferencias con la meditación
- ♦ Ahondar sobre Savasana, cómo guiar una relajación, los diferentes tipos y adaptaciones
- ♦ Identificar los primeros pasos en Yoga Nidra y su aplicación en la práctica de yoga

# 03

## Dirección del curso

El profesorado de este programa está compuesto por un conjunto de profesionales de gran trayectoria en el campo del Yoga Terapéutico. De esta forma, el profesional recibirá una capacitación integral sobre las técnicas más modernas que se utilizan en esta disciplina y que sirven como tratamiento a personas con dolor crónico. Además, este cuadro docente cuenta con una visión amplia de las exigencias actuales de este sector, por lo que conseguirá una guía pedagógica de alta calidad.







“

*Aprende de los mejores profesionales en activo de este campo y recibe un aprendizaje innovador sobre las técnicas de meditación más modernas”*

## 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/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



## Profesores

### D. Ferrer, Ricardo

- ♦ Director del Instituto Europeo de Yoga
- ♦ Director de la Escuela Centro de Luz
- ♦ Director de la Escuela Nacional de Reiki Evolutivo
- ♦ Instructor de *Hot Yoga* en el Centro de Luz
- ♦ Formador de Instructores de *Power Yoga*
- ♦ Formador de Monitores de Yoga
- ♦ Formador de Ashtanga Yoga y Yoga Progresivo
- ♦ Instructor de Tai Chi y Chi Kung
- ♦ Instructor de *Body Intelligence Yoga*
- ♦ Instructor de *Sup Yoga*

### Dña. Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Coordinadora del Instituto Europeo de Yoga
- ♦ Profesora de Yoga y Meditación en IEY
- ♦ Especialista en Yoga Integral y Meditación
- ♦ Especialista en Vinyasa Yoga y *Power Yoga*
- ♦ Especialista en Yoga Terapéutico

### 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

Las técnicas más modernas del Yoga han logrado implementarse como alternativas efectivas en materia de rehabilitación de lesiones y alivio del dolor dentro del campo de la salud, provocando que cada vez existan más pacientes interesados en esta actividad. Por eso, TECH ha integrado las principales innovaciones de este campo en un exhaustivo temario donde el profesional adquirirá conocimientos avanzados y se actualizará en las últimas prácticas clínicas que le permitirán asistir sesiones de esta disciplina en diferentes edades de manera efectiva.



“

*Estructura una comprensión especializada sobre la implementación del Yoga durante el embarazo y ayuda a mantener la actividad física de la madre en esta etapa”*

## 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. Cambios físicos y hormonales
  - 1.4.3. Beneficios de la practica
  - 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. Cómo 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

## Módulo 2. Técnicas Respiratorias

- 2.1. Pranayama
  - 2.1.1. Definición
  - 2.1.2. Origen
  - 2.1.3. Beneficios
  - 2.1.4. Concepto de prana
- 2.2. Tipos de respiración
  - 2.2.1. Abdominal
  - 2.2.2. Torácica
  - 2.2.3. Clavicular
  - 2.2.4. Respiración yoguica completa



- 2.3. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
  - 2.3.1. ¿Qué son los nadis?
  - 2.3.2. Sushuma
  - 2.3.3. Ida
  - 2.3.4. Pindala
- 2.4. Inspiración: puraka
  - 2.4.1. Inspiración abdominal
  - 2.4.2. Inspiración diafragmática /costal
  - 2.4.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
  - 2.4.4. Relación con los bandhas
- 2.5. Espiración rechaka
  - 2.5.1. Espiración abdominal
  - 2.5.2. Espiración diafragmática /costal
  - 2.5.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
  - 2.5.4. Relación con los bandhas
- 2.6. Retenciones: kumbakha
  - 2.6.1. Anthara Kumbhaka
  - 2.6.2. Bahya kumbhaka
  - 2.6.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
  - 2.6.4. Relación con los bandhas
- 2.7. Pranayamas purificantes
  - 2.7.1. Douti
  - 2.7.2. Anunasika
  - 2.7.3. Nadi Shodana
  - 2.7.4. Bhramari
- 2.8. Pranayamas estimulantes y refrescantes
  - 2.8.1. Kapalabhati
  - 2.8.2. Bastrika
  - 2.8.3. Ujjayi,
  - 2.8.4. Shitali
- 2.9. Pranayamas regenerativos
  - 2.9.1. Surya bheda
  - 2.9.2. Kumbaka
  - 2.9.3. Samavritti
  - 2.9.4. Mridanga

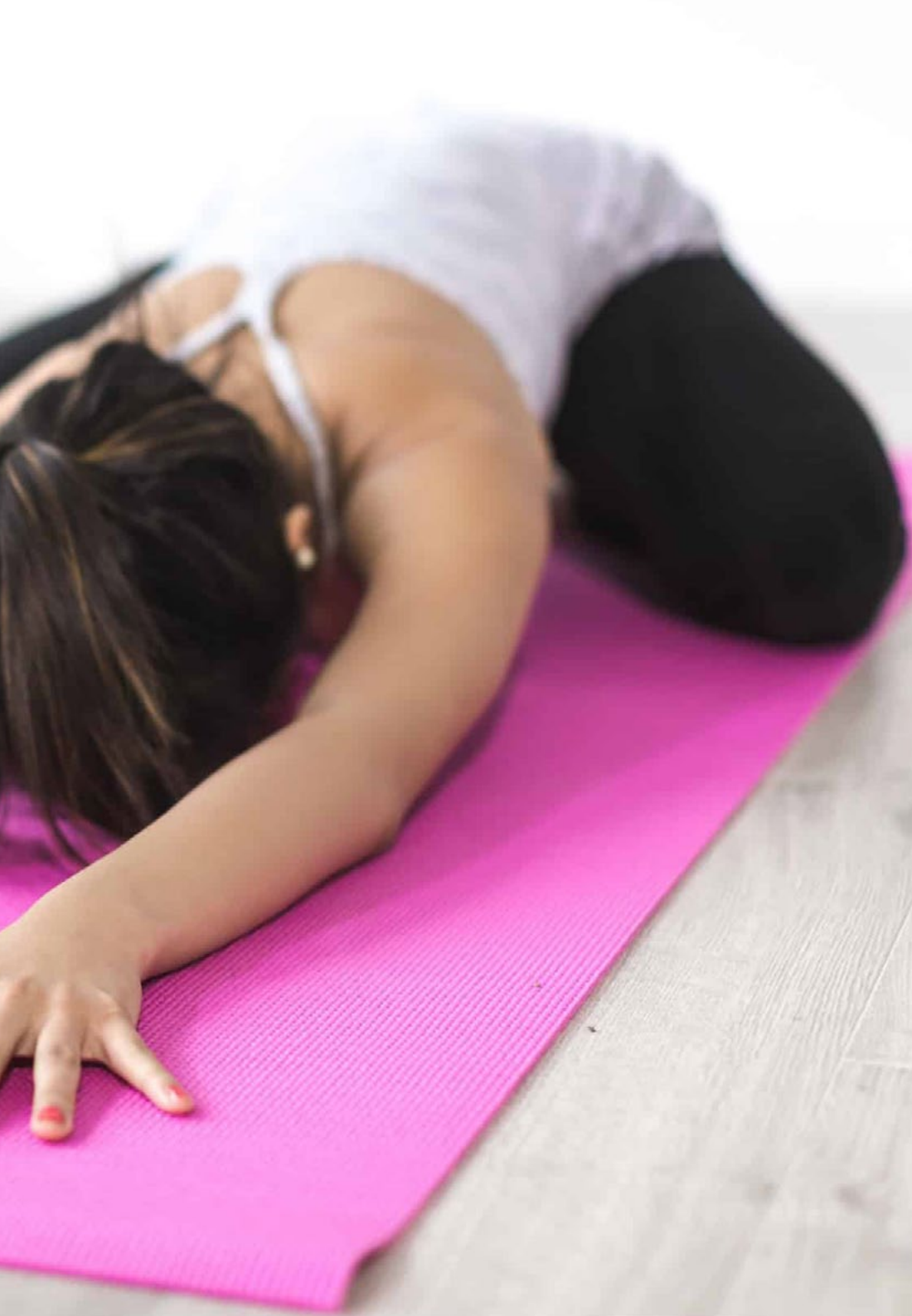
- 2.10. Mudras
  - 2.10.1. ¿Qué son?
  - 2.10.2. Beneficios y cuando incorporarlos
  - 2.10.3. Significado de cada dedo
  - 2.10.4. Principales mudras que se emplean en una práctica

### Módulo 3. Técnicas meditativas y de Relajación

- 3.1. Mantras
  - 3.1.1. ¿Qué son?
  - 3.1.2. Beneficios
  - 3.1.3. Mantras de apertura
  - 3.1.4. Mantras de cierre
- 3.2. Aspectos internos del Yoga
  - 3.2.1. Pratyahara
  - 3.2.2. Dharana
  - 3.2.3. Dhyana
  - 3.2.4. Samadhi
- 3.3. Meditación
  - 3.3.1. Definición
  - 3.3.2. Postura
  - 3.3.3. Beneficios
  - 3.3.4. Contraindicaciones
- 3.4. Ondas cerebrales
  - 3.4.1. Definición
  - 3.4.2. Clasificación
  - 3.4.3. Del sueño a la vigilia
  - 3.4.4. Durante la meditación
- 3.5. Tipos de meditación
  - 3.5.1. Espiritual
  - 3.5.2. Visualización
  - 3.5.3. Budista
  - 3.5.4. Movimiento

- 3.6. Técnicas de meditación 1
  - 3.6.1. Meditación para conseguir tu anhelo
  - 3.6.2. Meditación del corazón
  - 3.6.3. Meditación Kokyuhoo
  - 3.6.4. Meditación sonrisa interna
- 3.7. Técnicas de meditación 2
  - 3.7.1. Meditación limpieza chakras
  - 3.7.2. Meditación amabilidad amoros
  - 3.7.3. Meditación regalos del presente
  - 3.7.4. Meditación en silencio
- 3.8. Mindfulness
  - 3.8.1. Definición
  - 3.8.2. ¿En qué consiste?
  - 3.8.3. Como aplicarlo
  - 3.8.4. Técnicas
- 3.9. Relajación/ savAsanas
  - 3.9.1. Postura de cierre de las clases
  - 3.9.2. Como hacerla y ajustes
  - 3.9.3. Beneficios
  - 3.9.4. Como guiar una relajación
- 3.10. Yoga nidra
  - 3.10.1. ¿Qué es yoga nidra?
  - 3.10.2. ¿Cómo es una sesión?
  - 3.10.3. Fases
  - 3.10.4. Ejemplo de sesión





“

*La metodología Relearning hará de tu experiencia educativa algo didáctico y único, permitiéndote estudiar desde la comodidad de tu casa, evitando horarios rígidos de estudio”*



05

# Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.





“

*TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”*

## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo  
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



### Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

*El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”*

## Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.





## Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*





## Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



*La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios"*

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

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

## La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

*Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.*

*Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.*



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



#### Material de estudio

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

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### Prácticas de habilidades y competencias

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



#### Resúmenes interactivos

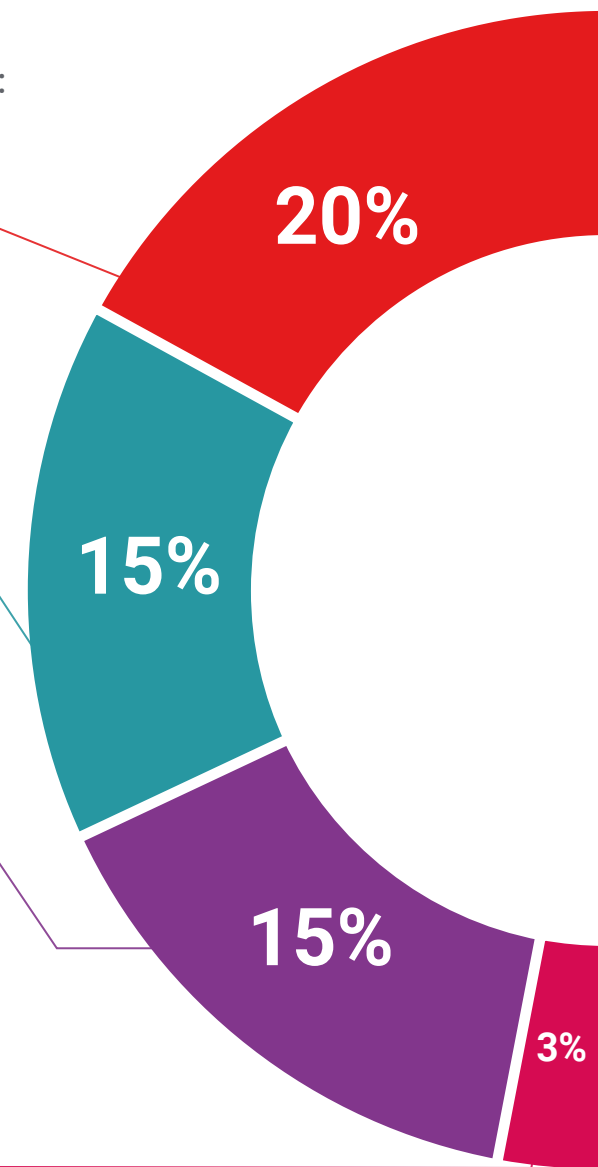
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

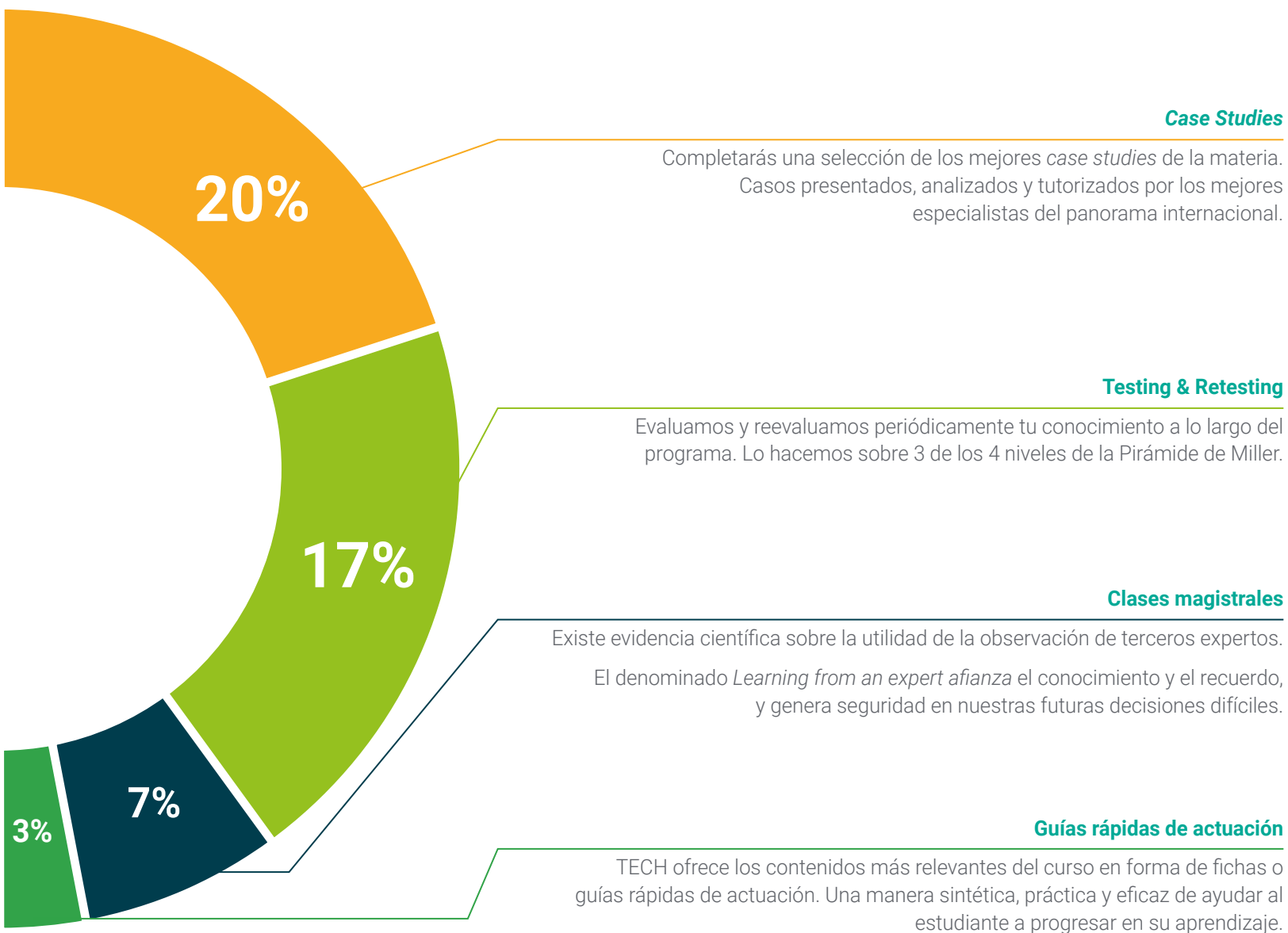
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





#### Case Studies

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



#### Testing & Retesting

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



#### Clases magistrales

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



#### Guías rápidas de actuación

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





# 06 Titulación

Este programa en Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico para Enfermería garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad.





“

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

Este programa te permitirá obtener el título de **Experto Universitario en Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico 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: **Experto Universitario en Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico para Enfermería**

Modalidad: **online**

Duración: **3 meses**

Acreditación: **18 ECTS**





**Experto Universitario**  
Diferentes Técnicas de  
Yoga Terapéutico para  
Enfermería

- » Modalidad: online
- » Duración: 3 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Experto Universitario

## Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico para Enfermería