

Máster Título Propio

Yoga Terapéutico para Enfermería





## Máster Título Propio Yoga Terapéutico para Enfermería

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/enfermeria/master/master-yoga-terapeutico-enfermeria](http://www.techtitute.com/enfermeria/master/master-yoga-terapeutico-enfermeria)

# Índice

01

Presentación del programa

---

*pág. 4*

02

¿Por qué estudiar en TECH?

---

*pág. 8*

03

Plan de estudios

---

*pág. 12*

04

Objetivos docentes

---

*pág. 24*

05

Salidas profesionales

---

*pág. 30*

06

Metodología de estudio

---

*pág. 34*

07

Cuadro docente

---

*pág. 44*

08

Titulación

---

*pág. 50*

# 01

# Presentación del programa

Cada año, millones de personas en todo el mundo buscan alternativas efectivas para mejorar su salud y bienestar. La Organización Mundial de la Salud señala que el 30% de la población adulta es básicamente inactiva, un factor de riesgo clave en Enfermedades Cardiovasculares, Obesidad y Trastornos Musculoesqueléticos. En este contexto, la aplicación del Yoga Terapéutico en el ámbito sanitario ha demostrado ser una herramienta eficaz para optimizar la recuperación de pacientes con diversas patologías. Ante este contexto TECH ofrece a los profesionales de en Enfermería la posibilidad de integrar esta disciplina en su práctica diaria a través de un programa innovador, que combina el acceso a conocimientos actualizados con una metodología 100% online.





“

*Gracias a este Máster Título Propio 100% online, dominarás a las herramientas más innovadoras para integrar el Yoga Terapéutico en tu práctica clínica y mejorar la calidad de vida de los pacientes"*

El Yoga Terapéutico se ha convertido en un recurso valioso dentro del ámbito sanitario, aportando beneficios significativos en pacientes con Enfermedades Crónicas, Trastornos Musculoesqueléticos y Afecciones Psicológicas. Más allá de su popularidad global, su aplicación en entornos clínicos cuenta con un respaldo científico sólido, avalando su eficacia en el control del Dolor, la regulación del Estrés y la mejora de la movilidad. Por ello, los profesionales de la salud desempeñan un papel clave en la integración de esta disciplina en la atención al paciente, optimizando su recuperación y calidad de vida.

Con este objetivo en mente, TECH ha desarrollado Máster Título Propio en Yoga Terapéutico para Enfermería. Diseñado para proporcionar conocimientos actualizados sobre la aplicación del Yoga Terapéutico en diferentes contextos clínicos. En el desarrollo del plan de estudios, los profesionales explorarán desde la biomecánica del movimiento hasta la adaptación de técnicas de respiración y meditación en pacientes con Obesidad, Enfermedades Cardiovasculares o Trastornos Neurológicos.

Asimismo, según la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo en la aparición de enfermedades no transmisibles, lo que refuerza la importancia de incorporar estrategias terapéuticas complementarias en la atención sanitaria. Por ello, este programa universitario de alto nivel profundiza en las bases neurofisiológicas, permitiendo a los enfermeros especializados aplicar secuencias personalizadas para mejorar el bienestar físico y emocional de sus pacientes.

Esta titulación universitaria se cuenta con una metodología 100% online flexible y que se adapta a la realidad laboral y personal del profesional. A través del método *Relearning*, los egresados podrán consolidar conceptos clave de manera progresiva y dinámica

Asimismo, el plan de estudios incluye 10 *Masterclasses* impartidas por un Director Invitado Internacional. Una experiencia académica que permite a los profesionales especializarse en un campo en crecimiento, ampliando su impacto en la salud integral de sus pacientes.

Este **Máster Título Propio en 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 Yoga Terapéutico para Enfermería
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos 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 en Yoga Terapéutico para Enfermería
- ♦ 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 reconocido Director Invitado Internacional ofrecerá 10 rigurosas Masterclasses sobre los últimos avances en el Yoga Terapéutico para Enfermería”*

“

*Fortalecerás la comunicación y el acompañamiento emocional del paciente y su familia, promoviendo su bienestar integral durante el proceso terapéutico y mejorando su calidad de vida”*

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito del Yoga Terapéutico para Enfermería, que vierten en este programa 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 contextualizado, es decir, un entorno simulado que proporcionará un estudio inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el alumno deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Manejarás procedimientos específicos de Yoga Terapéutico, aplicando técnicas de asanas, respiración y relajación para el manejo de diversas patologías y emocional de los pacientes.*

*Gracias a la metodología Relearning, podrás estudiar todos los contenidos de este programa de manera flexible y 100% online adaptándolo a tu propio ritmo.*



02

# ¿Por qué estudiar en TECH?

TECH es la mayor Universidad digital del mundo. Con un impresionante catálogo de más de 14.000 programas universitarios, disponibles en 11 idiomas, se posiciona como líder en empleabilidad, con una tasa de inserción laboral del 99%. Además, cuenta con un enorme claustro de más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional.



“

*Estudia en la mayor universidad digital del mundo y asegura tu éxito profesional. El futuro empieza en TECH”*

### La mejor universidad online del mundo según FORBES

La prestigiosa revista Forbes, especializada en negocios y finanzas, ha destacado a TECH como «la mejor universidad online del mundo». Así lo han hecho constar recientemente en un artículo de su edición digital en el que se hacen eco del caso de éxito de esta institución, «gracias a la oferta académica que ofrece, la selección de su personal docente, y un método de aprendizaje innovador orientado a formar a los profesionales del futuro».

**Forbes**  
Mejor universidad  
online del mundo

**Plan**  
de estudios  
más completo

### Los planes de estudio más completos del panorama universitario

TECH ofrece los planes de estudio más completos del panorama universitario, con temarios que abarcan conceptos fundamentales y, al mismo tiempo, los principales avances científicos en sus áreas científicas específicas. Asimismo, estos programas son actualizados continuamente para garantizar al alumnado la vanguardia académica y las competencias profesionales más demandadas. De esta forma, los títulos de la universidad proporcionan a sus egresados una significativa ventaja para impulsar sus carreras hacia el éxito.

### El mejor claustro docente top internacional

El claustro docente de TECH está integrado por más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional. Catedráticos, investigadores y altos ejecutivos de multinacionales, entre los cuales se destacan Isaiah Covington, entrenador de rendimiento de los Boston Celtics; Magda Romanska, investigadora principal de MetaLAB de Harvard; Ignacio Wistuba, presidente del departamento de patología molecular traslacional del MD Anderson Cancer Center; o D.W Pine, director creativo de la revista TIME, entre otros.

Profesorado  
**TOP**  
Internacional

La metodología  
más eficaz

### Un método de aprendizaje único

TECH es la primera universidad que emplea el *Relearning* en todas sus titulaciones. Se trata de la mejor metodología de aprendizaje online, acreditada con certificaciones internacionales de calidad docente, dispuestas por agencias educativas de prestigio. Además, este disruptivo modelo académico se complementa con el "Método del Caso", configurando así una estrategia de docencia online única. También en ella se implementan recursos didácticos innovadores entre los que destacan vídeos en detalle, infografías y resúmenes interactivos.

### La mayor universidad digital del mundo

TECH es la mayor universidad digital del mundo. Somos la mayor institución educativa, con el mejor y más amplio catálogo educativo digital, cien por cien online y abarcando la gran mayoría de áreas de conocimiento. Ofrecemos el mayor número de titulaciones propias, titulaciones oficiales de posgrado y de grado universitario del mundo. En total, más de 14.000 títulos universitarios, en once idiomas distintos, que nos convierten en la mayor institución educativa del mundo.

**nº1**  
Mundial  
Mayor universidad  
online del mundo

### La universidad online oficial de la NBA

TECH es la universidad online oficial de la NBA. Gracias a un acuerdo con la mayor liga de baloncesto, ofrece a sus alumnos programas universitarios exclusivos, así como una gran variedad de recursos educativos centrados en el negocio de la liga y otras áreas de la industria del deporte. Cada programa tiene un currículo de diseño único y cuenta con oradores invitados de excepción: profesionales con una distinguida trayectoria deportiva que ofrecerán su experiencia en los temas más relevantes.

### Líderes en empleabilidad

TECH ha conseguido convertirse en la universidad líder en empleabilidad. El 99% de sus alumnos obtienen trabajo en el campo académico que ha estudiado, antes de completar un año luego de finalizar cualquiera de los programas de la universidad. Una cifra similar consigue mejorar su carrera profesional de forma inmediata. Todo ello gracias a una metodología de estudio que basa su eficacia en la adquisición de competencias prácticas, totalmente necesarias para el desarrollo profesional.



### Google Partner Premier

El gigante tecnológico norteamericano ha otorgado a TECH la insignia Google Partner Premier. Este galardón, solo al alcance del 3% de las empresas del mundo, pone en valor la experiencia eficaz, flexible y adaptada que esta universidad proporciona al alumno. El reconocimiento no solo acredita el máximo rigor, rendimiento e inversión en las infraestructuras digitales de TECH, sino que también sitúa a esta universidad como una de las compañías tecnológicas más punteras del mundo.



### La universidad mejor valorada por sus alumnos

Los alumnos han posicionado a TECH como la universidad mejor valorada del mundo en los principales portales de opinión, destacando su calificación más alta de 4,9 sobre 5, obtenida a partir de más de 1.000 reseñas. Estos resultados consolidan a TECH como la institución universitaria de referencia a nivel internacional, reflejando la excelencia y el impacto positivo de su modelo educativo.



# 03

## Plan de estudios

Este Máster Título Propio en Yoga Terapéutico para Enfermería ofrece un recorrido exhaustivo por los aspectos fundamentales de esta disciplina, permitiendo a los profesionales desarrollar competencias esenciales para integrar el Yoga en el ámbito clínico. Los contenidos, diseñados por expertos, cubren desde la anatomía y biomecánica del cuerpo humano, hasta las técnicas avanzadas de asanas, respiración y meditación. Asimismo, esta experiencia académica profundiza en la aplicación de estas técnicas en diversas patologías y en los diferentes momentos evolutivos de los pacientes, brindando a los enfermeros herramientas para adaptar los tratamientos a cada etapa de la vida.



“

*Analizarás la anatomía y biomecánica del cuerpo humano esenciales para la correcta aplicación de métodos innovadores del Yoga Terapéutico"*

## Módulo 1. Estructura del aparato locomotor

- 1.1. Posición anatómica, ejes y planos
  - 1.1.1. Anatomía y fisiología básica del cuerpo humano
  - 1.1.2. Posición anatómica
  - 1.1.3. Los ejes corporales
  - 1.1.4. Los planos anatómicos
- 1.2. Hueso
  - 1.2.1. Anatomía ósea del cuerpo humano
  - 1.2.2. Estructura y función de los huesos
  - 1.2.3. Diferentes tipos de huesos y su relación con la postura y el movimiento
  - 1.2.4. La relación entre el sistema óseo y el sistema muscular
- 1.3. Articulaciones
  - 1.3.1. Anatomía y fisiología de las articulaciones del cuerpo humano
  - 1.3.2. Diferentes tipos de articulaciones
  - 1.3.3. El papel de las articulaciones en la postura y el movimiento
  - 1.3.4. Las Lesiones más comunes en las articulaciones y cómo prevenirlas
- 1.4. Cartílago
  - 1.4.1. Anatomía y fisiología del cartílago del cuerpo humano
  - 1.4.2. Diferentes tipos de cartílago y su función en el cuerpo
  - 1.4.3. El papel del cartílago en la articulación y la movilidad
  - 1.4.4. Las Lesiones más comunes en el cartílago y su prevención
- 1.5. Tendones y ligamentos
  - 1.5.1. Anatomía y fisiología de los tendones y ligamentos del cuerpo humano
  - 1.5.2. Diferentes tipos de tendones y ligamentos y su función en el cuerpo
  - 1.5.3. El papel de los tendones y ligamentos en la postura y el movimiento
  - 1.5.4. Las Lesiones más comunes en los tendones y ligamentos y cómo prevenirlas
- 1.6. Músculo esquelético
  - 1.6.1. Anatomía y fisiología del sistema musculoesquelético del cuerpo humano
  - 1.6.2. La relación entre los músculos y los huesos en la postura y el movimiento
  - 1.6.3. El papel de la fascia en el sistema musculoesquelético y su relación con la práctica de Yoga terapéutico
  - 1.6.4. Las Lesiones más comunes en los músculos y cómo prevenirlas



- 1.7. Desarrollo del sistema musculoesquelético
  - 1.7.1. Desarrollo embrionario y fetal del sistema musculoesquelético
  - 1.7.2. Crecimiento y desarrollo del sistema musculoesquelético en la infancia y la adolescencia
  - 1.7.3. Cambios musculoesqueléticos asociados al envejecimiento
  - 1.7.4. Desarrollo y adaptación del sistema musculoesquelético a la actividad física y el entrenamiento
- 1.8. Componentes del sistema musculoesquelético
  - 1.8.1. Anatomía y fisiología de los músculos esqueléticos y su relación con la práctica de Yoga Terapéutico
  - 1.8.2. El papel de los huesos en el sistema musculoesquelético y su relación con la postura y el movimiento
  - 1.8.3. La función de las articulaciones en el sistema musculoesquelético y cómo cuidarlas durante la práctica de Yoga Terapéutico
  - 1.8.4. El papel de la fascia y otros tejidos conectivos en el sistema musculoesquelético y su relación con la práctica de Yoga Terapéutico
- 1.9. Control nervioso de los músculos esqueléticos
  - 1.9.1. Anatomía y fisiología del sistema nervioso y su relación con la práctica de Yoga Terapéutico
  - 1.9.2. El papel del sistema nervioso en la contracción muscular y el control del movimiento
  - 1.9.3. La relación entre el sistema nervioso y el sistema musculoesquelético en la postura y el movimiento durante la práctica de Yoga Terapéutico
  - 1.9.4. La importancia del control neuromuscular para la prevención de Lesiones y la mejora del rendimiento en la práctica de Yoga Terapéutico
- 1.10. Contracción muscular
  - 1.10.1. Anatomía y fisiología de la contracción muscular y su relación con la práctica de Yoga Terapéutico
  - 1.10.2. Los diferentes tipos de contracción muscular y su aplicación en la práctica de Yoga Terapéutico
  - 1.10.3. El papel de la activación neuromuscular en la contracción muscular y su relación con la práctica de Yoga Terapéutico
  - 1.10.4. La importancia del estiramiento y el fortalecimiento muscular en la prevención de Lesiones y la mejora del rendimiento en la práctica de Yoga Terapéutico

## Módulo 2. Columna vertebral y extremidades

- 2.1. Sistema muscular
  - 2.1.1. Músculo: Unidad funcional
  - 2.1.2. Tipos de músculos
  - 2.1.3. Músculos tónicos y fásicos
  - 2.1.4. Contracción isométrica e isotónica y su relevancia en los estilos del Yoga
- 2.2. Sistema nervioso
  - 2.2.1. Neuronas: Unidad funcional
  - 2.2.2. Sistema nervioso central: Encéfalo y médula espinal
  - 2.2.3. Sistema nervioso periférico somático: Nervios
  - 2.2.4. Sistema nervioso periférico Autónomo: Simpático y parasimpático
- 2.3. Sistema óseo
  - 2.3.1. Osteocito: Unidad funcional
  - 2.3.2. Esqueleto axial y apendicular
  - 2.3.3. Tendones
  - 2.3.4. Ligamentos
- 2.4. Columna vertebral
  - 2.4.1. Evolución de la columna vertebral y funciones
  - 2.4.2. Estructura
  - 2.4.3. Vertebra tipo
  - 2.4.4. Movimientos columna
- 2.5. Región cervical y dorsal
  - 2.5.1. Vértebras cervicales: Típicas y atípicas
  - 2.5.2. Vertebra dorsales
  - 2.5.3. Músculos principales de la región cervical
  - 2.5.4. Músculos principales de la región dorsal
- 2.6. Región lumbar
  - 2.6.1. Vértebras lumbares
  - 2.6.2. Sacro
  - 2.6.3. Coxis
  - 2.6.4. Principales músculos

- 2.7. Pelvis
  - 2.7.1. Anatomía: Diferencia entre pelvis masculina y femenina
  - 2.7.2. Dos conceptos clave: Anteversión y retroversión
  - 2.7.3. Músculos principales
  - 2.7.4. Suelo pélvico
- 2.8. Extremidad superior
  - 2.8.1. Articulación del hombro
  - 2.8.2. Músculos del manguito rotador
  - 2.8.3. Brazo, codo y antebrazo
  - 2.8.4. Músculos principales
- 2.9. Extremidad inferior
  - 2.9.1. Articulación coxofemoral
  - 2.9.2. Rodilla: Articulación tibiofemoral y patelofemoral
  - 2.9.3. Ligamentos y meniscos de la rodilla
  - 2.9.4. Músculos principales de la pierna
- 2.10. Diafragma y core
  - 2.10.1. Anatomía del diafragma
  - 2.10.2. Diafragma y respiración
  - 2.10.3. Músculos del core
  - 2.10.4. Core y su importancia en Yoga

### Módulo 3. Aplicación de técnicas asanas y su integración

- 3.1. Asanas
  - 3.1.1. Definición de asanas
  - 3.1.2. Asanas en los Yoga sutras
  - 3.1.3. Propósito más profundo de las asanas
  - 3.1.4. Asanas y alineación
- 3.2. Principio de acción mínima
  - 3.2.1. *Sthira sukham asanam*
  - 3.2.2. ¿Cómo aplicar este concepto a la práctica?
  - 3.2.3. Teoría de las gunas
  - 3.2.4. Influencia de las gunas en la práctica

- 3.3. Asanas de pie
  - 3.3.1. La importancia de las asanas de pie
  - 3.3.2. Cómo trabajarlas
  - 3.3.3. Beneficios
  - 3.3.4. Contraindicaciones y consideraciones
- 3.4. Asanas sentados y supinas
  - 3.4.1. Importancia de las asanas sentados
  - 3.4.2. Asanas sentados para la meditación
  - 3.4.3. Asanas supinas: Definición
  - 3.4.4. Beneficios de las posturas supinas
- 3.5. Asanas extensión
  - 3.5.1. ¿Por qué son importantes las extensiones?
  - 3.5.2. Como trabajarlas con seguridad
  - 3.5.3. Beneficios
  - 3.5.4. Contraindicaciones
- 3.6. Asanas flexión
  - 3.6.1. Importancia de la flexión de columna
  - 3.6.2. Ejecución
  - 3.6.3. Beneficios
  - 3.6.4. Errores más frecuentes y como evitarlos
- 3.7. Asanas rotación: Torsiones
  - 3.7.1. Mecánica de la torsión
  - 3.7.2. Cómo realizarlas correctamente
  - 3.7.3. Beneficios fisiológicos
  - 3.7.4. Contraindicaciones
- 3.8. Asanas en inclinación lateral
  - 3.8.1. Importancia
  - 3.8.2. Beneficios
  - 3.8.3. Errores más comunes
  - 3.8.4. Contraindicaciones

- 3.9. Importancia contraposturas
  - 3.9.1. ¿Qué son?
  - 3.9.2. Cuando realizarlas
  - 3.9.3. Beneficios durante la práctica
  - 3.9.4. Contraposturas más empleadas
- 3.10. *Bandhas*
  - 3.10.1. Definición
  - 3.10.2. Principales *bandhas*
  - 3.10.3. Cuando emplearlos
  - 3.10.4. *Bandhas* y Yoga Terapéutico

#### Módulo 4. Análisis de las principales asanas de pie

- 4.1. Tadasanas
  - 4.1.1. Importancia
  - 4.1.2. Beneficios
  - 4.1.3. Ejecución
  - 4.1.4. Diferencia con *samasthiti*
- 4.2. Saludo al sol
  - 4.2.1. Clásicos
  - 4.2.2. Tipo a
  - 4.2.3. Tipo b
  - 4.2.4. Adaptaciones
- 4.3. Asanas pie
  - 4.3.1. UtkatAsanas: Postura de la silla
  - 4.3.2. AnjaneyAsanas: *Low lunge*
  - 4.3.3. Virabhadrasanas I: Guerrero I
  - 4.3.4. *Utkata KonAsanas*: Postura de la diosa
- 4.4. Asanas de pie flexión columna
  - 4.4.1. Adho mukha
  - 4.4.2. Pasrvotanassana
  - 4.4.3. Prasarita PadottanAsanas
  - 4.4.4. UthanAsanas
- 4.5. Asanas de flexión lateral
  - 4.5.1. Uthhita trikonAsanas
  - 4.5.2. Virabhadrasanas II Guerrero II
  - 4.5.3. ParighAsanas
  - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 4.6. Asanas equilibrio
  - 4.6.1. Vkrisana
  - 4.6.2. Utthita hasta padangustAsanas
  - 4.6.3. NatarajAsanas
  - 4.6.4. GarudAsanas
- 4.7. Extensiones decúbito prono
  - 4.7.1. BhujangAsanas
  - 4.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
  - 4.7.3. Saral BhujangAsanas: esfinge
  - 4.7.4. ShalabhAsanas
- 4.8. Extensiones
  - 4.8.1. UstrAsanas
  - 4.8.2. DhanurAsanas
  - 4.8.3. Urdhva DhanurAsanas
  - 4.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 4.9. Torsiones
  - 4.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
  - 4.9.2. Paravritta trikonAsanas
  - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
  - 4.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 4.10. Caderas
  - 4.10.1. MalAsanas
  - 4.10.2. Badha KonAsanas
  - 4.10.3. Upavista KonAsanas
  - 4.10.4. GomukhAsanas

## Módulo 5. Desglose de las principales asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- 5.1. Asanas principales en suelo
  - 5.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
  - 5.1.2. Beneficios
  - 5.1.3. Variantes
  - 5.1.4. DandAsanas
- 5.2. Flexiones supinas
  - 5.2.1. PaschimottanAsanas
  - 5.2.2. Janu sirsAsanas
  - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
  - 5.2.4. KurmAsanas
- 5.3. Torsiones e inclinaciones laterales
  - 5.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
  - 5.3.2. VakraAsanas
  - 5.3.3. BharadvajAsanas
  - 5.3.4. Parivrita janu sirsAsanas
- 5.4. Asanas de cierre
  - 5.4.1. BalAsanas
  - 5.4.2. Supta Badha KonAsanas
  - 5.4.3. Ananda BalAsanas
  - 5.4.4. Jathara ParivartanAsanas A y B
- 5.5. Invertidas
  - 5.5.1. Beneficios
  - 5.5.2. Contraindicaciones
  - 5.5.3. Viparita Karani
  - 5.5.4. SarvangAsanas
- 5.6. Bloques
  - 5.6.1. ¿Qué son y como usarlos?
  - 5.6.2. Variantes de asanas de pie
  - 5.6.3. Variantes de asanas sentados y supinas
  - 5.6.4. Variantes asanas cierre y restaurativas

- 5.7. Cinturón
  - 5.7.1. ¿Qué son y como usarlos?
  - 5.7.2. Variantes de asanas de pie
  - 5.7.3. Variantes de asanas sentados y supinas
  - 5.7.4. Variantes asanas cierre y restaurativas
- 5.8. Asanas en silla
  - 5.8.1. ¿Qué es?
  - 5.8.2. Beneficios
  - 5.8.3. Saludos al sol en silla
  - 5.8.4. TadAsanas en silla
- 5.9. Yoga en silla
  - 5.9.1. Flexiones
  - 5.9.2. Extensiones
  - 5.9.3. Torsiones e inclinaciones
  - 5.9.4. Invertidas
- 5.10. Asanas restaurativas
  - 5.10.1. Cuando emplearlo
  - 5.10.2. Flexiones sentadas y hacia delante
  - 5.10.3. Flexiones de espalda
  - 5.10.4. Invertidas y supinas

## Módulo 6. Patologías más habituales

- 6.1. Patologías Columna
  - 6.1.1. Protusiones
  - 6.1.2. Hernias
  - 6.1.3. Hiperlordosis
  - 6.1.4. Rectificaciones
- 6.2. Enfermedades Degenerativas
  - 6.2.1. Artrosis
  - 6.2.2. Distrofia Muscular
  - 6.2.3. Osteoporosis
  - 6.2.4. Espondilosis



- 6.3. Lumbago y Ciática
  - 6.3.1. Lumbalgia
  - 6.3.2. Ciática
  - 6.3.3. Síndrome Piramidal
  - 6.3.4. Trocanteritis
- 6.4. Escoliosis
  - 6.4.1. Entendiendo la Escoliosis
  - 6.4.2. Tipos
  - 6.4.3. Lo que debemos hacer
  - 6.4.4. Cosas a evitar
- 6.5. Desalineación Rodillas
  - 6.5.1. Genu Vago
  - 6.5.2. Genu Varo
  - 6.5.3. Genu Flexo
  - 6.5.4. Genu Recurvatum
- 6.6. Hombros y Codos
  - 6.6.1. Bursitis
  - 6.6.2. Síndrome Subacromial
  - 6.6.3. Epicondilits
  - 6.6.4. Epitrocleitits
- 6.7. Rodillas
  - 6.7.1. Dolor Patelofemoral
  - 6.7.2. Condropatía
  - 6.7.3. Lesiones Meniscos
  - 6.7.4. Tendinitis Pata Ganso
- 6.8. Muñecas y Tobillos
  - 6.8.1. Túnel Carpiano
  - 6.8.2. Esguinces
  - 6.8.3. Juanetes
  - 6.8.4. Pie Plano y Cavo

- 6.9. Bases Posturales
  - 6.9.1. Distintos Planos
  - 6.9.2. Técnica Plomada
  - 6.9.3. Síndrome Cruzado Superior
  - 6.9.4. Síndrome Cruzado Inferior
- 6.10. Enfermedades Autoinmunes
  - 6.10.1. Definición
  - 6.10.2. Lupus
  - 6.10.3. Enfermedad de Crohn
  - 6.10.4. Artritis

## Módulo 7. Sistema fascial

- 7.1. Fascia
  - 7.1.1. Historia
  - 7.1.2. Fascia vs. aponeurosis
  - 7.1.3. Tipos
  - 7.1.4. Funciones
- 7.2. Tipos de mecanorreceptores y su importancia en los distintos estilos de Yoga
  - 7.2.1. Importancia
  - 7.2.2. Golgi
  - 7.2.3. Paccini
  - 7.2.4. Ruffini
- 7.3. Cadenas miofasciales
  - 7.3.1. Definición
  - 7.3.2. Importancia en el Yoga
  - 7.3.3. Concepto de tensegridad
  - 7.3.4. Los tres diafragmas
- 7.4. LPS: Línea posterior superficial
  - 7.4.1. Definición
  - 7.4.2. Vías anatómicas
  - 7.4.3. Posturas pasivas
  - 7.4.4. Posturas activas

- 7.5. LAS: Línea anterior superficial
  - 7.5.1. Definición
  - 7.5.2. Vías anatómicas
  - 7.5.3. Posturas pasivas
  - 7.5.4. Posturas activas
- 7.6. LL: Línea lateral
  - 7.6.1. Definición
  - 7.6.2. Vías anatómicas
  - 7.6.3. Posturas pasivas
  - 7.6.4. Posturas activas
- 7.7. LE: línea espiral
  - 7.7.1. Definición
  - 7.7.2. Vías anatómicas
  - 7.7.3. Posturas pasivas
  - 7.7.4. Posturas activas
- 7.8. Líneas funcionales
  - 7.8.1. Definición
  - 7.8.2. Vías anatómicas
  - 7.8.3. Posturas pasivas
  - 7.8.4. Posturas activas
- 7.9. Líneas brazos
  - 7.9.1. Definición
  - 7.9.2. Vías anatómicas
  - 7.9.3. Posturas pasivas
  - 7.9.4. Posturas activas
- 7.10. Principales desequilibrios
  - 7.10.1. Patrón ideal
  - 7.10.2. Grupo de flexión y extensión
  - 7.10.3. Grupo de apertura y cierre
  - 7.10.4. Patrón inspiratorio y espiratorio

**Módulo 8. Yoga en los diferentes momentos evolutivos**

- 8.1. Infancia
  - 8.1.1. ¿Por qué es importante?
  - 8.1.2. Beneficios
  - 8.1.3. Como es una clase
  - 8.1.4. Ejemplo de saludo al sol adaptado
- 8.2. Mujer y ciclo menstrual
  - 8.2.1. Fase menstrual
  - 8.2.2. Fase folicular
  - 8.2.3. Fase ovulatoria
  - 8.2.4. Fase lútea
- 8.3. Yoga y ciclo menstrual
  - 8.3.1. Secuencia fase folicular
  - 8.3.2. Secuencia fase ovulatoria
  - 8.3.3. Secuencia fase lútea
  - 8.3.4. Secuencia durante la menstruación
- 8.4. Menopausia
  - 8.4.1. Consideraciones generales
  - 8.4.2. Cambio físicos y hormonales
  - 8.4.3. Beneficios de la practica
  - 8.4.4. Asanas recomendadas
- 8.5. Embarazo
  - 8.5.1. Porque practicarlo
  - 8.5.2. Asanas primer trimestre
  - 8.5.3. Asanas segundo trimestre
  - 8.5.4. Asanas tercer trimestre
- 8.6. Posparto
  - 8.6.1. Beneficios físicos
  - 8.6.2. Beneficios mentales
  - 8.6.3. Recomendaciones generales
  - 8.6.4. Práctica con el bebé
- 8.7. Tercera edad
  - 8.7.1. Principales patologías que nos vamos a encontrar
  - 8.7.2. Beneficios
  - 8.7.3. Consideraciones generales
  - 8.7.4. Contraindicaciones
- 8.8. Discapacidad física
  - 8.8.1. Daños Cerebrales
  - 8.8.2. Daños en la Médula
  - 8.8.3. Daños Musculares
  - 8.8.4. Cómo diseñar una clase
- 8.9. Discapacidad sensorial
  - 8.9.1. Auditiva
  - 8.9.2. Visual
  - 8.9.3. Sensorial
  - 8.9.4. Como diseñar una secuencia
- 8.10. Consideraciones generales de las discapacidades más frecuentes que nos vamos a encontrar
  - 8.10.1. Síndrome de Down
  - 8.10.2. Autismo
  - 8.10.3. Parálisis cerebral
  - 8.10.4. Trastorno del desarrollo intelectual

**Módulo 9. Técnicas respiratorias**

- 9.1. *Pranayama*
  - 9.1.1. Definición
  - 9.1.2. Origen
  - 9.1.3. Beneficios
  - 9.1.4. Concepto de *prana*
- 9.2. Tipos de respiración
  - 9.2.1. Abdominal
  - 9.2.2. Torácica
  - 9.2.3. Clavicular
  - 9.2.4. Respiración yoguica completa

- 9.3. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
  - 9.3.1. ¿Qué son los nadis?
  - 9.3.2. Sushuma
  - 9.3.3. Ida
  - 9.3.4. Pindala
- 9.4. Inspiración: Puraka
  - 9.4.1. Inspiración abdominal
  - 9.4.2. Inspiración diafragmática/costal
  - 9.4.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
  - 9.4.4. Relación con los bandhas
- 9.5. Espiración rechaka
  - 9.5.1. Espiración abdominal
  - 9.5.2. Espiración diafragmática/costal
  - 9.5.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
  - 9.5.4. Relación con los bandhas
- 9.6. Retenciones: Kumbakha
  - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
  - 9.6.2. Bahya kumbhaka
  - 9.6.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
  - 9.6.4. Relación con los bandhas
- 9.7. Pranayamas purificantes
  - 9.7.1. Dauti
  - 9.7.2. Anunasika
  - 9.7.3. Nadi Shodana
  - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Pranayamas estimulantes y refrescantes
  - 9.8.1. Kapalabhati
  - 9.8.2. *Bastrika*
  - 9.8.3. *Ujjayi*
  - 9.8.4. *Shitali*



## 9.9. Pranayamas regenerativos

9.9.1. *Surya bheda*9.9.2. *Kumbaka*9.9.3. *Samavritti*9.9.4. *Mridanga*

## 9.10. Mudras

9.10.1. ¿Qué son?

9.10.2. Beneficios y cuando incorporarlos

9.10.3. Significado de cada dedo

9.10.4. Principales mudras que se emplean en una práctica

**Módulo 10. Técnicas meditativas y de relajación**

## 10.1. Mantras

10.1.1. ¿Qué son?

10.1.2. Beneficios

10.1.3. Mantras de apertura

10.1.4. Mantras de cierre

## 10.2. Aspectos internos del Yoga

10.2.1. *Pratyahara*10.2.2. *Dharana*10.2.3. *Dhyana*10.2.4. *Samadhi*

## 10.3. Meditación

10.3.1. Definición

10.3.2. Postura

10.3.3. Beneficios

10.3.4. Contraindicaciones

## 10.4. Ondas cerebrales

10.4.1. Definición

10.4.2. Clasificación

10.4.3. Del sueño a la vigilia

10.4.4. Durante la meditación

## 10.5. Tipos de meditación

10.5.1. Espiritual

10.5.2. Visualización

10.5.3. Budista

10.5.4. Movimiento

## 10.6. Técnicas de meditación 1

10.6.1. Meditación para conseguir tu anhelo

10.6.2. Meditación del corazón

10.6.3. Meditación *Kokyuhoo*

10.6.4. Meditación sonrisa interna

## 10.7. Técnicas de meditación 2

10.7.1. Meditación limpieza *chakras*10.7.2. Meditación amabilidad *amoras*

10.7.3. Meditación regalos del presente

10.7.4. Meditación en silencio

## 10.8. Mindfulness

10.8.1. Definición

10.8.2. ¿En qué consiste?

10.8.3. Como aplicarlo

10.8.4. Técnicas

10.9. Relajación/*savAsanas*

10.9.1. Postura de cierre de las clases

10.9.2. Como hacerla y ajustes

10.9.3. Beneficios

10.9.4. Como guiar una relajación

10.10. Yoga *nidra*10.10.1. ¿Qué es Yoga *nidra*?

10.10.2. ¿Cómo es una sesión?

10.10.3. Fases

10.10.4. Ejemplo de sesión

# 04

## Objetivos docentes

A través de esta titulación universitaria, los profesionales de la Enfermería desarrollarán competencias avanzadas en la aplicación del Yoga Terapéutico en el ámbito clínico. Dominarán el uso de técnicas asanas adaptadas a diversas patologías y etapas de la vida, optimizando el bienestar físico y emocional de los pacientes. A su vez, dispondrán de una comprensión integral de la biomecánica del cuerpo humano, las técnicas de respiración y relajación, y su integración en el tratamiento de Trastornos Musculoesqueléticos. También, adquirirán habilidades en la implementación de prácticas basadas en la evidencia científica, mejorando la calidad del cuidado en entornos sanitarios.



“

*Desarrollarás competencias avanzadas para integrar el Yoga Terapéutico en el ámbito clínico optimizando la calidad del cuidado en entornos clínicos”*



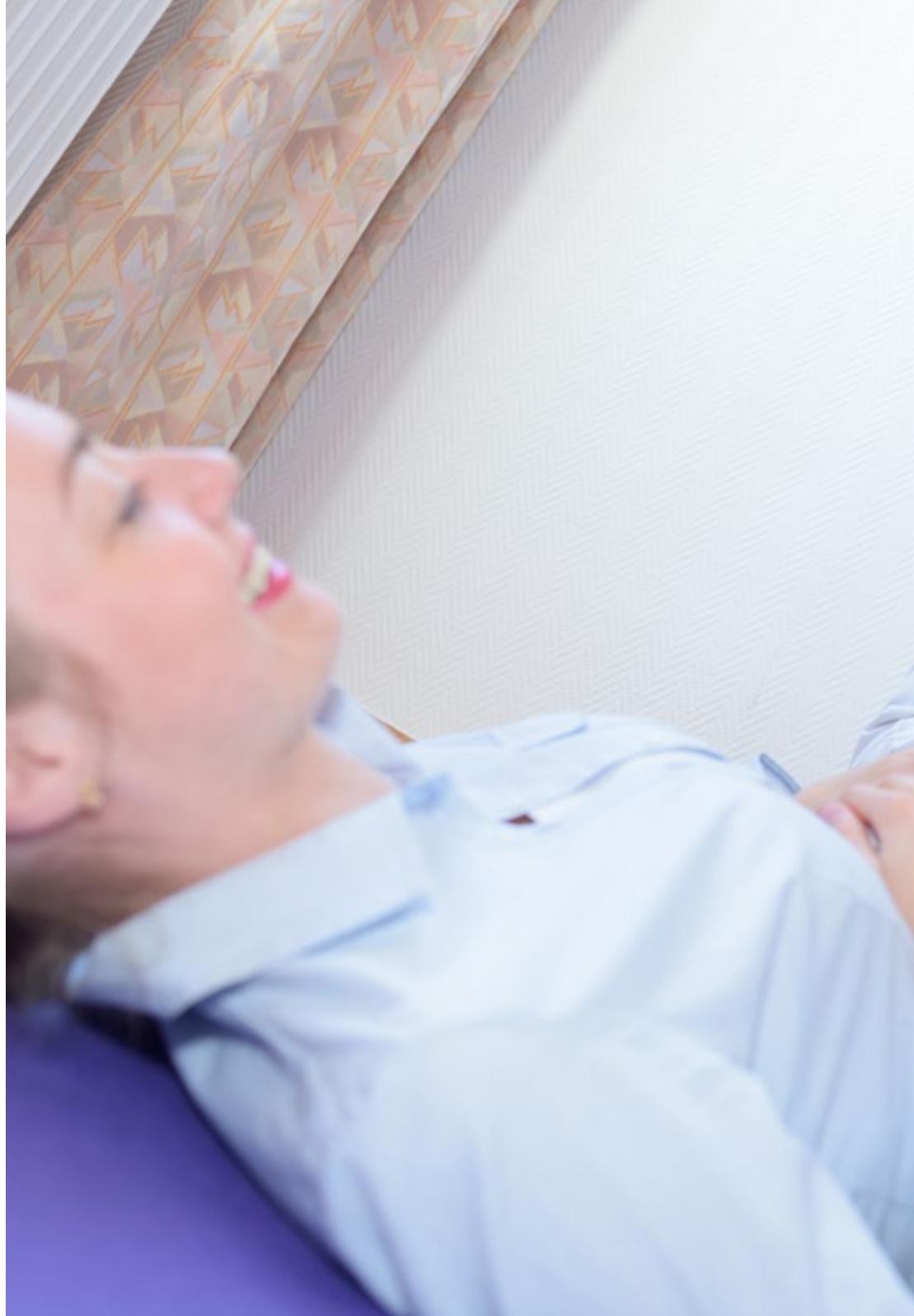
## Objetivos generales

---

- ♦ 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



*Profundizarás en la biomecánica del cuerpo humano permitiéndote aplicar técnicas terapéuticas del Yoga de forma más efectiva en diferentes patologías"*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Estructura del aparato locomotor

- ♦ Ahondar en la anatomía y fisiología del sistema óseo, muscular y articular del cuerpo humano
- ♦ Identificar las diferentes estructuras y funciones del aparato locomotor y cómo se interrelacionan entre sí
- ♦ Profundizar en las lesiones comunes del sistema musculoesquelético y cómo prevenirlas

### Módulo 2. Columna vertebral y extremidades

- ♦ Describir el sistema muscular, nervioso y óseo
- ♦ Ahondar en la anatomía y funciones de la columna vertebral
- ♦ Profundizar en la fisiología de la cadera
- ♦ Describir la morfología de extremidad superior e inferior

### Módulo 3. Aplicación de técnicas asanas y su integración

- ♦ Ahondar en el aporte filosófico y fisiológico de los diferentes Asanas
- ♦ Identificar los principios de acción mínima: Sthira, Sukham y Asanasam

### Módulo 4. Análisis de las principales asanas de pie

- ♦ Actualizar conocimientos sobre los fundamentos biomecánicos de los principales asanas de flexión de columna y flexión lateral, y cómo realizarlos de manera segura y efectiva
- ♦ Señalar los principales Asanas de equilibrio y cómo utilizar la biomecánica para mantener la estabilidad y el equilibrio durante estas posturas

#### **Módulo 5. Desglose de las principales asanas de suelo y adaptaciones con soportes**

- ♦ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de los Asanas de cierre y cómo realizarlos de manera segura y efectiva
- ♦ Identificar las principales invertidas y cómo utilizar la biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva

#### **Módulo 6. Patologías más habituales**

- ♦ Identificar las patologías más habituales de columna y cómo adaptar la práctica de Yoga para evitar Lesiones
- ♦ Identificar la escoliosis y cómo adaptar la práctica de Yoga para mejorar la postura y reducir la incomodidad

#### **Módulo 7. Sistema fascial**

- ♦ Profundizar en la historia y concepto de la fascia, y su importancia en la práctica de Yoga
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de mecanorreceptores en la fascia y cómo aplicarlos en los diferentes estilos de Yoga





### **Módulo 8. 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
- ♦ 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 9. Técnicas respiratorias**

- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de respiración y cómo afectan el sistema respiratorio y el cuerpo en general
- ♦ Identificar los conceptos básicos de mudras y cómo se relacionan con la fisiología de la respiración y la práctica de pranayama

### **Módulo 10. Técnicas meditativas y de relajación**

- ♦ Ahondar en la definición de mantra, su aplicación y beneficios en la práctica de meditación
- ♦ Indagar sobre los diferentes tipos de ondas cerebrales y cómo ocurren en el cerebro durante la meditación

05

# Salidas profesionales

Tras completar este programa universitario de alto nivel, los egresados tendrán una amplia variedad de oportunidades profesionales. Gracias a la especialización en Yoga Terapéutico, podrán desempeñarse en hospitales, clínicas y centros de salud, aplicando técnicas avanzadas para el tratamiento de trastornos musculoesqueléticos, neurológicos y respiratorios. También, podrán optimizar protocolos terapéuticos y mejorando la calidad de vida de los pacientes. La creciente demanda de profesionales capacitados en este campo abre puertas a un futuro prometedor, permitiendo a los egresados avanzar en su carrera y destacar en entornos clínicos altamente competitivos.





“

*Aplicarás el Yoga Terapéutico en la gestión del Dolor, el Estrés y la Ansiedad, especialmente en pacientes con Enfermedades Crónicas”*

### Perfil del egresado

El egresado de esta experiencia académica de TECH será un profesional altamente calificado, capaz de integrar técnicas de Yoga Terapéutico en el tratamiento de diversas patologías. Esta especialización le permitirá ofrecer cuidados personalizados, mejorando la salud física y emocional de los pacientes mediante asanas, respiración y meditación. Asimismo, desarrollará habilidades en la adaptación de tratamientos a las diferentes etapas evolutivas, posicionándose como un referente en la atención integral. Su enfoque innovador y su capacidad de liderazgo contribuirán al avance del Yoga Terapéutico en el ámbito de la Enfermería, optimizando la calidad de la atención en entornos clínicos.

*Te convertirás en experto en integrar el Yoga Terapéutico en el tratamiento de diversas enfermedades, mejorando la salud física y emocional de los pacientes.*

- ♦ **Aplicación de Técnicas Asanas:** Dominio de las principales técnicas asanas, adaptándolas a las necesidades específicas de los pacientes con diversas patologías
- ♦ **Evaluación y Diagnóstico Terapéutico:** Capacidad para realizar una evaluación precisa de las condiciones físicas y emocionales de los pacientes, aplicando Yoga Terapéutico como complemento del tratamiento
- ♦ **Adaptación de Tratamientos:** Habilidad para adaptar las técnicas terapéuticas de Yoga a diferentes momentos evolutivos y condiciones de salud de los pacientes
- ♦ **Gestión de la Salud Integral:** Aptitud para integrar técnicas de relajación, respiración y meditación en el proceso terapéutico, mejorando el bienestar físico y emocional de los pacientes



Después de realizar el programa universitario, podrás desempeñar tus conocimientos y habilidades en los siguientes cargos:

- 1. Especialista en Yoga Terapéutico Clínico:** Profesional encargado de integrar técnicas de Yoga en el tratamiento de pacientes con enfermedades crónicas, mejorando su bienestar físico y emocional.
- 2. Coordinador de Unidades de Bienestar Integral:** Responsable de coordinar programas de bienestar en instituciones de salud, aplicando Yoga Terapéutico como complemento a los tratamientos médicos convencionales.
- 3. Gestor de Terapias Complementarias:** Encargado de liderar la implementación de terapias complementarias en centros de salud, optimizando la atención integral de los pacientes.
- 4. Consultor de Salud Holística:** Asesor especializado en técnicas terapéuticas de Yoga, ayudando a instituciones de salud a incorporar enfoques holísticos en sus programas de atención.
- 5. Supervisor de Programas de Rehabilitación:** Líder de programas de rehabilitación física y emocional para pacientes con trastornos musculoesqueléticos y neurológicos, utilizando Yoga Terapéutico.
- 6. Responsable de Gestión de Tratamientos Integrales:** Profesional encargado de diseño y supervisión de tratamientos integrales para pacientes con enfermedades crónicas, combinando terapias convencionales y Yoga Terapéutico.
- 7. Coordinador de Salud Mental y Física:** Dirige programas de salud mental y bienestar físico, utilizando técnicas de Yoga para mejorar la calidad de vida de pacientes con trastornos psicológicos y emocionales.

**8. Enfermero en Terapias Respiratorias Avanzadas:** Especialista en aplicar técnicas respiratorias de Yoga Terapéutico en pacientes con enfermedades respiratorias crónicas.

**9. Consultor en Yoga para Pacientes con Enfermedades Neurológicas:** Asesor de clínicas y hospitales en la integración del Yoga Terapéutico para el tratamiento de pacientes con patologías neurológicas, como esclerosis múltiple o daño cerebral.



*Asumirás el liderazgo en proyectos de salud mental y bienestar físico, aplicando técnicas de Yoga para mejorar la calidad de vida de los pacientes con Trastornos Emocionales”*

06

# 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 intenso 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”*

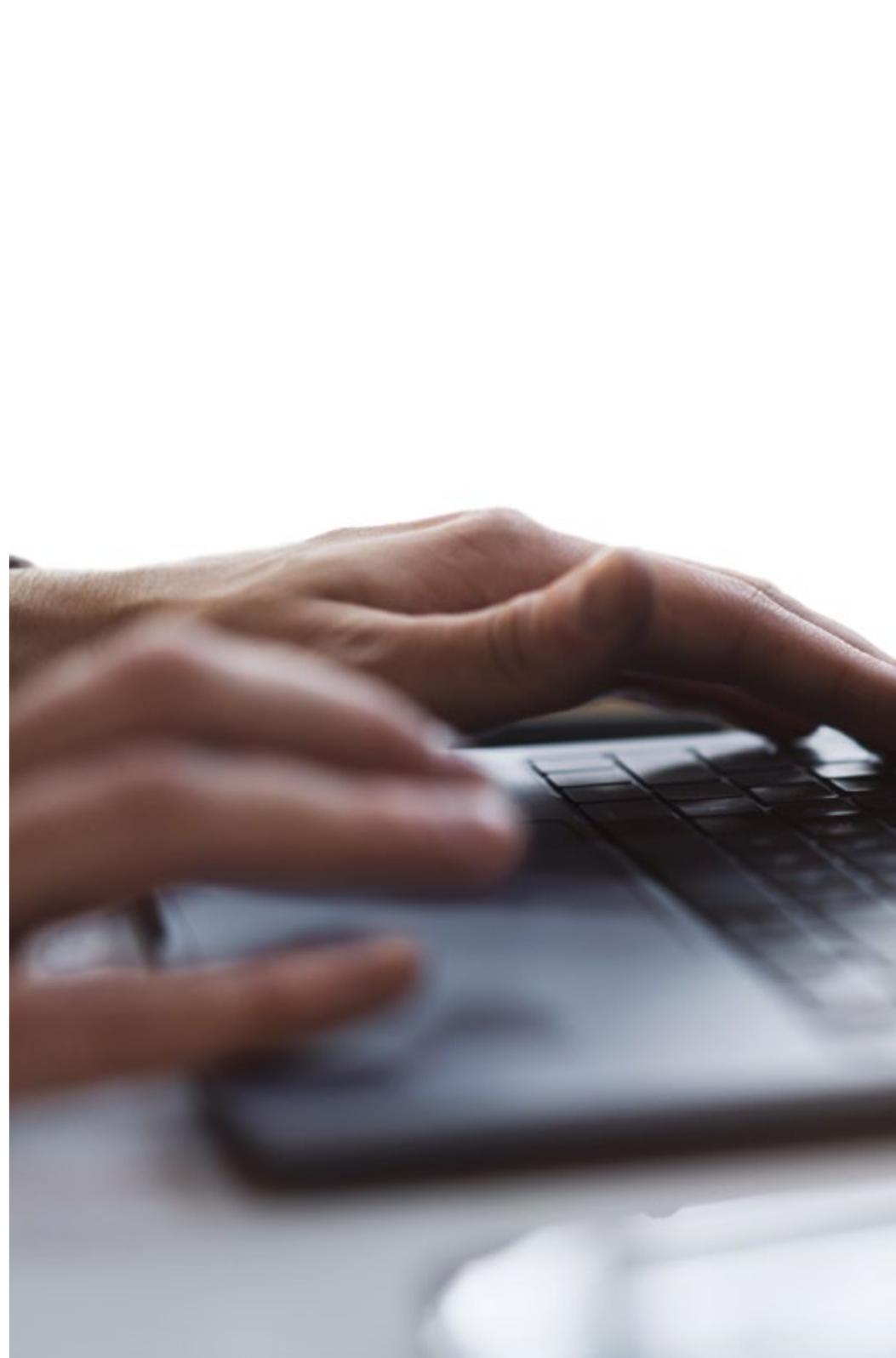
## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

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.



# 07

## Cuadro docente

El cuadro docente de este Máster Título Propio en Yoga Terapéutico para Enfermería está compuesto por expertos internacionales con amplia experiencia en la práctica clínica y en el desarrollo de terapias complementarias. Estos profesionales, provenientes de hospitales y centros de salud de renombre, han trabajado con diversas patologías utilizando el Yoga como herramienta terapéutica. Su experiencia asistencial, junto con su participación en investigaciones punteras, garantiza que los contenidos ofrecidos estén a la vanguardia. Su enfoque pedagógico se basa en la aplicación práctica, lo que permite a los egresados integrar los conocimientos adquiridos de manera efectiva en su trabajo diario.





“

*Beneficiate del conocimiento de docentes que han trabajado en centros de salud de referencia y liderando proyectos en Yoga Terapéutico para Enfermería”*

## 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 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
- ♦ Curso en Profesor de FisiomYoga
- ♦ Curso en Profesor de Yoga Miofascial
- ♦ Curso en Profesor de Yoga y Cáncer
- ♦ Curso en Monitor Pilates Suelo
- ♦ Curso en Fitoterapia y nutrición
- ♦ Curso en Profesor de meditación

## Profesores

### 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

### Dña. Villalba, Vanessa

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

### 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*

08

# Titulación

El Máster Título Propio en Yoga Terapéutico para Enfermería garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Propio expedido por TECH Universidad.



“

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

Este **Máster Título Propio en Yoga Terapéutico para Enfermería** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

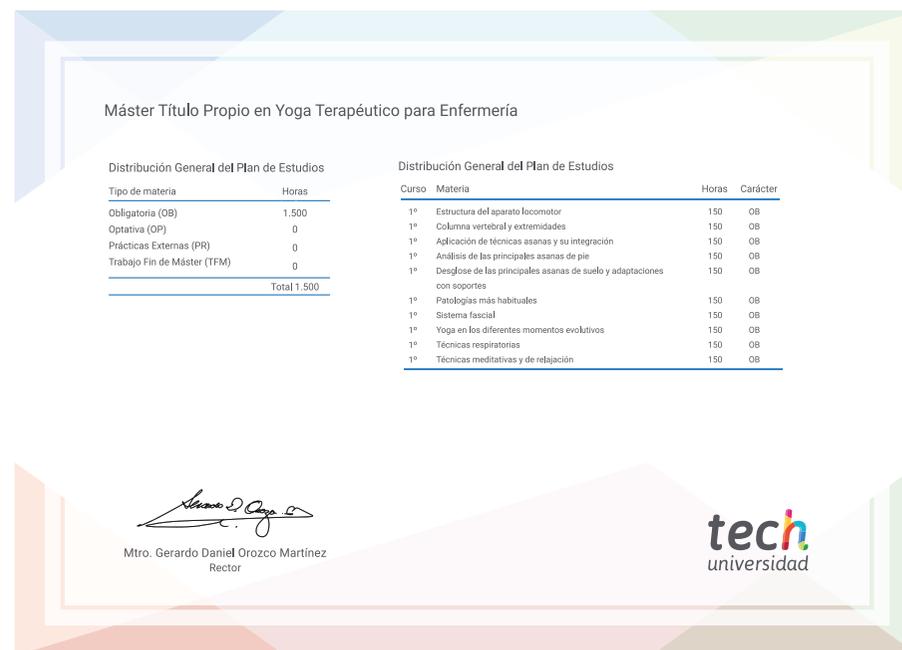
Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Máster Propio** emitido por **TECH Universidad**.

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

Título: **Máster Título Propio en Yoga Terapéutico para Enfermería**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **12 meses**



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



**Máster Título Propio**  
Yoga Terapéutico  
para Enfermería

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Máster Título Propio

Yoga Terapéutico para Enfermería



**tech**  
universidad