

Curso Universitario

Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación





Curso Universitario Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/bases-neurologicas-tecnicas-meditativas-relajacion

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología

pág. 22

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

La investigación científica respalda los beneficios de las Técnicas Meditativas y de Relajación para la salud mental y física. Así, estudiar las Bases Neurológicas de estas técnicas permite comprender mejor cómo funcionan y por qué son eficaces en la reducción del estrés, mejora del bienestar emocional y promoción de la atención plena. En este contexto nace este programa, que ofrece la oportunidad de adquirir conocimientos sólidos sobre los fundamentos neurofisiológicos de las Técnicas Meditativas y de Relajación, abarcando desde el estudio de los mantras hasta la comprensión de las ondas cerebrales y los diversos enfoques de la meditación. Todo, en un formato 100% online y bajo la efectiva metodología *Relearning* de TECH.





“

Alcanza el máximo nivel de conocimiento en Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación con este programa de vanguardia, solo con TECH”

El estrés y la ansiedad son problemas cada vez más comunes en la sociedad actual. Por ello existe una creciente demanda de profesionales capacitados en técnicas de Relajación y meditación para ayudar a las personas a manejar estos desafíos y mejorar su calidad de vida. En esa línea, el cerebro y el sistema nervioso son aspectos fundamentales en la práctica de Yoga, por lo que la comprensión de las Bases Neurológicas permite a los instructores entender la forma en que las Técnicas Meditativas y de Relación afectan al cuerpo, provocando que puedan enseñar de manera más efectiva y personalizada a sus estudiantes.

Con esto en mente, TECH ha desarrollado este Curso Universitario que cuenta con los elementos prácticos necesarios para proporcionar una capacitación avanzada a los profesionales que participarán de él. Además, se ahondará en conceptos propios de este campo, con la finalidad de asegurar que los estudiantes cuenten con las competencias necesarias para afrontar cualquier tipo de desafío que se les presente.

Esto será posible por medio del itinerario académico que ha sido elaborado por expertos en este campo y que forman parte del cuadro docente de esta titulación. De esta forma, los alumnos tendrán garantizado aprender todos los conceptos que se utilizan con mayor frecuencia dentro de este campo y apropiarlos con gran dominio dentro de sus dinámicas.

La culminación del plan de estudios será de manera 100% online, sin limitaciones horarias y mediante la efectiva metodología *Relearning*. Asimismo, se tendrá acceso a los recursos multimedia que se ponen a disposición de los estudiantes facilitando la comprensión de los temas que componen el itinerario. Además, los alumnos también tendrán la oportunidad de mejorar sus habilidades de resolución de problemas gracias al análisis de casos prácticos que simulan situaciones reales.

Este **Curso Universitario en Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ◆ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación
- ◆ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ◆ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ◆ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ◆ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ◆ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Profundiza en los últimos avances científicos y evidencias en el campo de las técnicas meditativas y de relajación, aplicándolos en tu práctica profesional”

“

Conviértete en un experto en Técnicas Meditativas y de Relajación a través del estudio de los aspectos internos del Yoga”

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.

Actualiza tus conocimientos con el temario más completo y actualizado en el campo de las Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación.

Una experiencia de capacitación única, clave y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional.



02

Objetivos

El egresado de este Curso Universitario adquirirá una sólida capacitación a través del estudio de los mantras, comprendiendo su uso y beneficios para la práctica meditativa y la relajación. Además, se adentrará en los aspectos internos del Yoga, incluyendo Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi, lo que le otorgará herramientas para profundizar en la práctica y en el desarrollo personal. Así, a lo largo de 6 semanas de la mejor enseñanza online, adquirirá las habilidades necesarias para aplicar técnicas basadas en la neurociencia, aumentando la calidad en su práctica profesional.



“

Generarás sesiones de meditación más sanas y efectivas profundizando en el Mindfulness gracias a este programa”



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



La capacitación completa que ofrece este Curso Universitario es la clave exacta para que alcances el éxito en tu carrera”





Objetivos específicos

- ◆ 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

TECH tiene el gran compromiso con sus estudiantes de ofrecerles una educación de calidad y garantizarles aumentar sus expectativas laborales. Por ello, ha realizado de manera cuidadosa la selección del cuadro docente de este programa. De esta forma, los participantes aprenderán de los mejores expertos en este campo, quienes les compartirán a profundidad las respuestas Neurológicas que se generan durante la ejecución de técnicas de meditación y Relajación en el ejercicio del Yoga.



“

Aprende de los mejores profesionales en activo del yoga y conviértete en un experto en Relajación por medio de esta actividad”

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



Profesores

D. Ferrer, Ricardo

- 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 Yogao*

“

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

04

Estructura y contenido

El plan de estudios de este programa ha sido cuidadosamente diseñado para ofrecer a los alumnos una experiencia educativa de primer nivel, sumergiéndolos en el temario más vanguardista y actual del panorama académico. Así, los participantes tendrán la oportunidad de explorar las bases neurofisiológicas de las Técnicas Meditativas y de Relajación, adquiriendo un conocimiento profundo y actualizado sobre los últimos avances en este campo. Y es que, en solo 180 horas de capacitación online, el egresado profundizará en las Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación mediante el temario más exhaustivo, elaborado por expertos en exclusiva para TECH.





“

Profundiza en los mantras y sus beneficios durante la actividad del Yoga con esta exhaustiva titulación académica de TECH”

Módulo 1. Técnicas meditativas y de relajación

- 1.1. Mantras
 - 1.1.1. ¿Qué son?
 - 1.1.2. Beneficios
 - 1.1.3. Mantras de apertura
 - 1.1.4. Mantras de cierre
- 1.2. Aspectos internos del Yoga
 - 1.2.1. Pratyahara
 - 1.2.2. Dharana
 - 1.2.3. Dhyana
 - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. Meditación
 - 1.3.1. Definición
 - 1.3.2. Postura
 - 1.3.3. Beneficios
 - 1.3.4. Contraindicaciones
- 1.4. Ondas cerebrales
 - 1.4.1. Definición
 - 1.4.2. Clasificación
 - 1.4.3. Del sueño a la vigilia
 - 1.4.4. Durante la meditación
- 1.5. Tipos de meditación
 - 1.5.1. Espiritual
 - 1.5.2. Visualización
 - 1.5.3. Budista
 - 1.5.4. Movimiento
- 1.6. Técnicas de meditación 1
 - 1.6.1. Meditación para conseguir tu anhelo
 - 1.6.2. Meditación del corazón
 - 1.6.3. Meditación Kokyuhoo
 - 1.6.4. Meditación sonrisa interna



- 1.7. Técnicas de meditación 2
 - 1.7.1. Meditación limpieza chakras
 - 1.7.2. Meditación amabilidad amoros
 - 1.7.3. Meditación regalos del presente
 - 1.7.4. Meditación en silencio
- 1.8. Mindfulness
 - 1.8.1. Definición
 - 1.8.2. ¿En qué consiste?
 - 1.8.3. Como aplicarlo
 - 1.8.4. Técnicas
- 1.9. Relajación/savAsanas
 - 1.9.1. Postura de cierre de las clases
 - 1.9.2. Como hacerla y ajustes
 - 1.9.3. Beneficios
 - 1.9.4. Como guiar una relajación
- 1.10. Yoga nidra
 - 1.10.1. ¿Qué es yoga nidra?
 - 1.10.2. ¿Cómo es una sesión?
 - 1.10.3. Fases
 - 1.10.4. Ejemplo de sesión



Da el paso para ponerte al día en las últimas novedades en Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación”

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning**.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el **New England Journal of Medicine**.





“

Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”



Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.



El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

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

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



Material de estudio

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

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



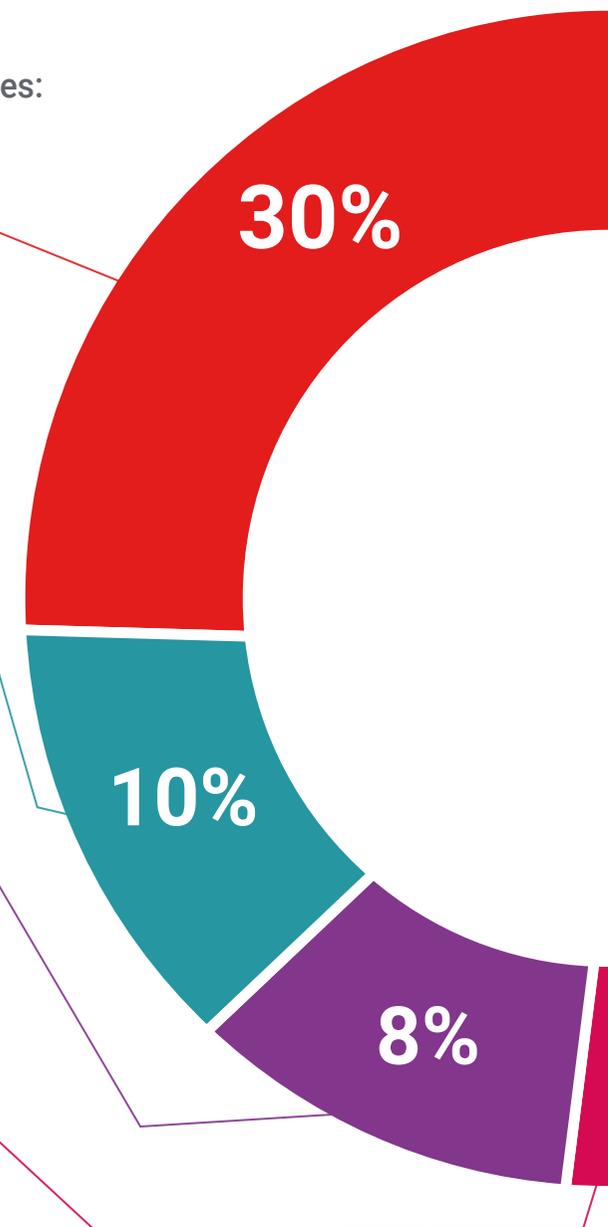
Prácticas de habilidades y competencias

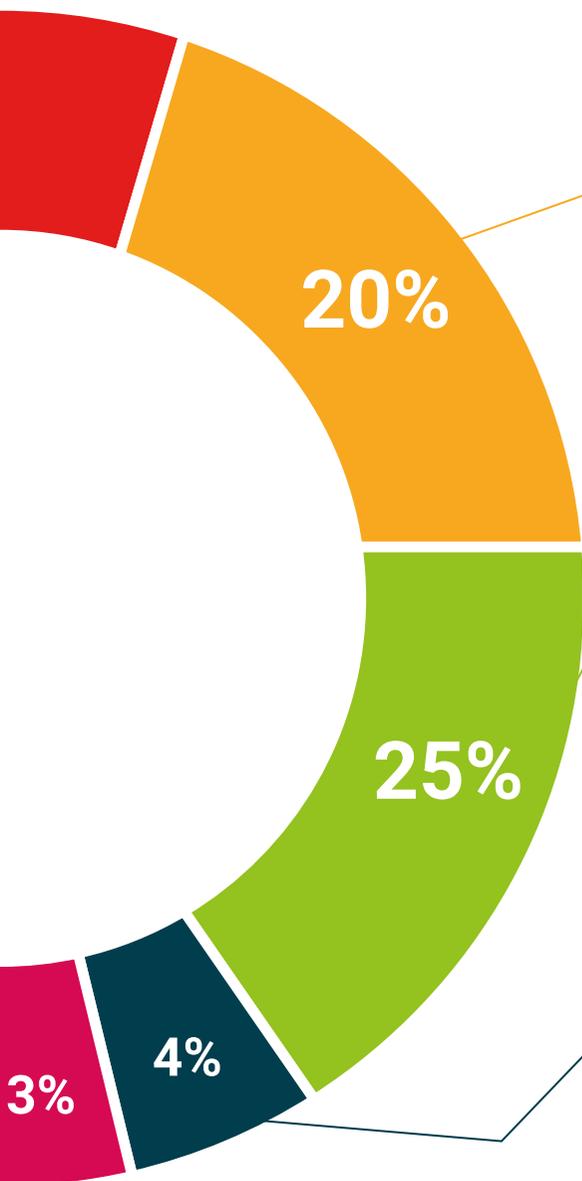
Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

Titulación

El Curso Universitario en Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

TECH Global University, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (**boletín oficial**). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario
Bases Neurológicas en
las Técnicas Meditativas
y de Relajación

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Curso Universitario

Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación

