

Curso Universitario

Biomecánica de Asanas de Suelo
y Adaptaciones con Soportes
para Enfermería



Curso Universitario Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes para Enfermería

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

Acceso web: www.techtitute.com/enfermeria/curso-universitario/biomecanica-asanas-suelo-adaptaciones-soportes-enfermeria

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología

pág. 22

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

Se ha demostrado que la práctica del Yoga puede mejorar significativamente la calidad de vida de los pacientes con dolor muscular, patologías musculoesqueléticas o durante el embarazo. No obstante, para su correcta aplicación terapéutica, es esencial que los profesionales en enfermería dominen tanto la Biomecánica como los diferentes elementos que se utilizan en esta disciplina. Por este motivo, resulta fundamental que aquellos profesionales que deseen incorporar el Yoga en su práctica cuenten con información actualizada y rigurosa sobre los Asanas de Suelo, los Soportes empleados y el estudio biomecánico correspondiente. Para satisfacer esta necesidad, TECH ha creado una titulación online, que ofrece el contenido más actual y completo en torno a este tema.



“

Una titulación que te dará las últimas actualizaciones en Biomecánica de Asanas de Suelo y los Soportes empleados en Yoga”

Practicar Yoga ha permitido que muchos pacientes puedan corregir posturas corporales, reducir el riesgo de lesiones y aumentar la flexibilidad. Es por este motivo que muchos profesionales en el campo de la enfermería se interesan cada vez más por este tipo de tratamientos y de incorporarlos o combinarlos con los métodos tradicionales.

Así mismo, a la hora de poner en práctica tratamientos terapéuticos con Yoga, se encuentra la necesidad de conocer todo lo relacionado con los Asanas de Suelo, la Biomecánica que interviene en ellos y todos los factores que hacen de esta técnica una de las más utilizadas a la hora de tratar dolencias osteomusculares, entre otras patologías.

Siendo consecuentes con esto, se ha diseñado un programa único, con profesionales reconocidos en la materia y especializados en todas las técnicas de la Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes. Para que el profesional que asiste amplíe sus conocimientos y complemente su labor con técnicas que, ya demostrado por estudios, ayudan a mantener un hábito más saludable a nivel físico y mental.

Con una modalidad online que le permite al profesional adaptarse fácilmente y realizar sus actividades diarias con normalidad y con la facilidad de llevar los materiales académicos cuando y donde desee, gracias a que no se requiere de horarios fijos. Además, este programa se imparte bajo la innovadora metodología *Relearning*, consistente en la reiteración de los conceptos fundamentales a lo largo de todo el temario y presentándolos en distintos soportes audiovisuales. De este modo, el egresado logrará integrar los conocimientos de una manera efectiva, progresiva y natural.

Este **Curso Universitario en Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes para Enfermería** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

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



Profundiza en la Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes para el Yoga Terapéutico”

“

Accederás a una biblioteca repleta de materiales de gran valor y, además, podrás descargarlos y consultarlos cuando y donde lo necesites”

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.

Con TECH tendrás a tu disposición los materiales audiovisuales más vanguardistas del panorama académico actual en materia de Biomecánica de Asanas restaurativas.

Ahondará en el Yoga como método para corregir posturas corporales, reducir el riesgo de lesiones y aumentar la flexibilidad.



02

Objetivos

En su compromiso por ofrecer una educación de élite, TECH ha elaborado un programa con el objetivo de proporcionar a los profesionales en enfermería información minuciosa sobre la Biomecánica de Suelo. De esta manera, profundizarán en la aplicación de los asanas restaurativos, identificando los tipos de Soportes y cómo emplearlos. Por ello, podrán implementar a su ejercicio profesional las herramientas más vanguardistas en materia de Biomecánica en tan solo 6 semanas de capacitación online.



“

Actualiza tus competencias en Biomecánica de Asanas en silla e incorpóralo inmediatamente a tu praxis profesional”



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



Este Curso Universitario es todo lo que necesitas para ponerte al día en fundamentos biomecánicos en asanas de cierre”





Objetivos específicos

- ♦ Identificar los principales Asanas de Suelo, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la Biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de los asanas de cierre y cómo realizarlas de manera segura y efectiva
- ♦ Actualizar conocimientos sobre los asanas restaurativos y cómo aplicar la Biomecánica para relajar y restaurar el cuerpo
- ♦ Identificar las principales invertidas y cómo utilizar la Biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de Soportes (bloques, cinturón y silla) y cómo emplearlos para mejorar la Biomecánica de los Asanas de Suelo
- ♦ Indagar en el uso de los Soportes para adaptar los asanas a diferentes necesidades y capacidades físicas
- ♦ Ahondar en los primeros pasos en el Yoga Restaurativo y cómo aplicar la Biomecánica para relajar el cuerpo y la mente



03

Dirección del curso

Para la estructuración del equipo docente que compone este Curso Universitario, TECH ha tenido en consideración el currículum académico de los candidatos, así como su amplia experiencia laboral. Por ello, el egresado podrá servirse de su trayectoria, así como de su práctica en el contexto actual para poner al día su praxis e incorporar novedosas e innovadoras estrategias para un servicio clínico de primer nivel. Todo ello, en tan solo 180 horas de los mejores contenidos didácticos y de manera completamente online.





“

Inscríbete y ponte al día a través de un temario diseñado por los profesionales más experimentados en Yoga Terapéutico”

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

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

04

Estructura y contenido

El plan de estudios del presente programa ha sido diseñado por reputados expertos en Yoga Terapéutico. De este modo, el profesional de la enfermería profundizará en los principales asanas en suelo y sus beneficios, así como las variantes disponibles para esta técnica. Además, se hará detalle en las diferentes posturas de flexión. También se incluyen secciones sobre el uso de bloques, cinturones y sillas como diferentes Soportes de asanas. Por ello, los estudiantes aprenderán a adaptar y modificar las técnicas para ajustarlas a las diferentes necesidades y capacidades de los pacientes.



“

A un prestigioso claustro docente se le suman los contenidos más vanguardistas y la metodología más eficaz, el Relearning de TECH”

Módulo 1. Desglose de las principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- 1.1. Asanas principales en suelo
 - 1.1.1. MarjaryAsanas-BitilAsanas
 - 1.1.2. Beneficios
 - 1.1.3. Variantes
 - 1.1.4. DandAsanas
- 1.2. Flexiones supinas
 - 1.2.1. PaschimottanAsanas
 - 1.2.2. Janu sirsAsanas
 - 1.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
 - 1.2.4. KurmAsanas
- 1.3. Torsiones e inclinaciones laterales
 - 1.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
 - 1.3.2. VkrAsanas
 - 1.3.3. BharadvajAsanas
 - 1.3.4. Parivrita janu sirsAsanas
- 1.4. Asanas de cierre
 - 1.4.1. BalAsanas
 - 1.4.2. Supta Badha KonAsanas
 - 1.4.3. Ananda BalAsanas
 - 1.4.4. Jathara ParivartanAsanas A y B
- 1.5. Invertidas
 - 1.5.1. Beneficios
 - 1.5.2. Contraindicaciones
 - 1.5.3. Viparita Karani
 - 1.5.4. SarvangAsanas
- 1.6. Bloques
 - 1.6.1. ¿Qué son y como usarlos?
 - 1.6.2. Variantes de Asanas de pie
 - 1.6.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
 - 1.6.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas



- 1.7. Cinturón
 - 1.7.1. ¿Qué son y como usarlos?
 - 1.7.2. Variantes de Asanas de pie
 - 1.7.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
 - 1.7.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas
- 1.8. Asanas en silla
 - 1.8.1. ¿Qué es?
 - 1.8.2. Beneficios
 - 1.8.3. Saludos al sol en silla
 - 1.8.4. TadAsanas en silla
- 1.9. Yoga en silla
 - 1.9.1. Flexiones
 - 1.9.2. Extensiones
 - 1.9.3. Torsiones e inclinaciones
 - 1.9.4. Invertidas
- 1.10. Asanas restaurativas
 - 1.10.1. Cuando emplearlo
 - 1.10.2. Flexiones sentadas y hacia delante
 - 1.10.3. Flexiones de espalda
 - 1.10.4. Invertidas y supinas



Un programa en línea que dispone para ti lo último en Biomecánica de Asanas de Suelo”

05

Metodología

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

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



“

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

En TECH Nursing School empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación concreta, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los enfermeros aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH los enfermeros experimentan una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la enfermería.

“

¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

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



Relearning Methodology

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

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



El enfermero(a) aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.

Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 175.000 enfermeros con un éxito sin precedentes en todas las especialidades con independencia de la carga práctica.

Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



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



Material de estudio

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

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



Técnicas y procedimientos de enfermería en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas de enfermería. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, puedes verlos las veces que quieras.



Resúmenes interactivos

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

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



Lecturas complementarias

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





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



Testing & Retesting

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



Clases magistrales

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



Guías rápidas de actuación

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



06

Titulación

El Curso Universitario en Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes para Enfermería 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 Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes para Enfermería** 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 Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes para Enfermería**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario
Biomecánica de Asanas
de Suelo y Adaptaciones
con Soportes para Enfermería

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

Curso Universitario

Biomecánica de Asanas de Suelo
y Adaptaciones con Soportes
para Enfermería