

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/fisioterapia/curso-universitario/bases-neurológicas-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

Los estudios de neuroimagen han revelado que la Meditación puede tener efectos positivos en el cerebro, aumentando la densidad de materia gris en áreas asociadas con la atención y el control emocional, mientras que reduce la actividad en áreas relacionadas con la ansiedad y el estrés. Esta comprensión ha llevado a los fisioterapeutas a incorporar prácticas meditativas en su trabajo clínico, mejorando los resultados terapéuticos del paciente. Es fundamental que los fisioterapeutas se mantengan actualizados en los avances científicos de la neurociencia y la meditación, ya que esto les permite incorporar de manera efectiva estas prácticas en sus tratamientos. Por ello, TECH ha desarrollado un programa en línea que proporciona a los estudiantes la información más actualizada sobre Técnicas de Relajación y Meditación, respaldada por bases neurológicas.



“

Ahondarás en las sesiones de Yoga Nidra y sus beneficios en pacientes con estrés y falta de concentración”

La amplia bibliografía científica existente demuestra la influencia significativa que el Yoga ejerce en la salud física y mental de pacientes de diversas poblaciones, incluyendo a mujeres embarazadas, pacientes con dolor crónico, ansiedad, diabetes e, incluso, cáncer. Estos beneficios han llevado a que cada vez más profesionales en fisioterapia recomienden esta actividad física en sus tratamientos terapéuticos.

Estas ventajas se basan en los diferentes asanas, variaciones y técnicas de respiración utilizadas en las distintas sesiones de Yoga. De ahí surge este Curso Universitario en Bases Neurológicas en Técnicas Meditativas y de Relajación de 180 horas, totalmente en línea y dirigido por auténticos expertos en este campo.

El programa ofrece al egresado un recorrido académico actualizado sobre los Mantras, los aspectos internos del Yoga, la meditación, las ondas cerebrales durante la meditación, el Yoga Nidra y el *Mindfulness*. El temario se distingue por la calidad de los materiales didácticos y por incluir una *Masterclass* impartida por una de las instructoras más prestigiosas en este ámbito a nivel internacional.

Estos recursos se complementan con el eficaz método de *Relearning* utilizado por esta universidad en todos sus programas. Con este sistema, el egresado se centrará en los conceptos más importantes, lo que reducirá las largas horas de estudio y memorización.

Este proceso de actualización es compatible con las responsabilidades profesionales y personales, ya que esta titulación aporta la flexibilidad que necesitan los fisioterapeutas. Por tanto, para acceder al contenido, solo se requiere un dispositivo electrónico con conexión a internet.

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 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



Identificarás la importancia del Yoga en la mejora de la Neurofisiología humana”

“

Por medio de un programa 100% en línea aprenderás a descifrar cómo responde el cuerpo ante las técnicas del Yoga Terapéutico apropiadas en cada caso”

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.

Ahondarás en las diferentes técnicas de Meditación y Relajación gracias al material didáctico multimedia alojado en la biblioteca virtual más grande del mundo.

Integrarás en tu día a día los avances en Yoga Terapéutico aplicándolos en pacientes con ansiedad.



02

Objetivos

El propósito de esta titulación consiste en proporcionar a los estudiantes un conocimiento completo, a lo largo de 180 horas de estudio, sobre las diferentes Técnicas de Relajación y Meditación que se practican en el Yoga. Además, el temario ha sido diseñado para permitir una actualización efectiva de las bases neurológicas, utilizando una perspectiva teórico-práctica y dirigida a los profesionales que deseen implementar este nuevo procedimiento en sus sesiones terapéuticas.





“

Formarás parte de un viaje educativo que te permitirá alcanzar la excelencia gracias a un programa centrado en las nuevas necesidades fisioterapéuticas”



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

“

Conseguirás una profundización completa en de las bases Neurofisiológicas de las técnicas Meditativas y de Relajación”





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

La calidad del cuerpo docente que imparte este Curso Universitario asegura que los estudiantes tengan acceso a un programa de alta calidad y con la información más completa presentada por los mejores especialistas. Esta es una oportunidad única para la actualización profesional, gracias a un programa que incluye un temario avanzado y una *Masterclass* impartida por una reconocida maestra de Yoga Terapéutico de tallaje internacional. Todo esto, reunido en materiales didácticos a los que se podrá acceder en cualquier momento y lugar gracias a su gran flexibilidad.





“

Un programa que se destaca por contar con docentes expertos y de gran trayectoria internacional en el campo del Yoga y la Meditación”

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*

“

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

04

Estructura y contenido

El propósito de este Curso Universitario es brindar a los estudiantes, en un lapso de solo 6 semanas, los conocimientos más actualizados sobre las Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación. Este proceso se centrará en los datos más precisos y recientes sobre los beneficios de los Mantras, los aspectos internos del Yoga, la Meditación y las diferencias con el *Mindfulness*. Además, se proporcionará acceso a una biblioteca virtual que estará disponible las 24 horas del día y desde cualquier dispositivo digital con conexión a internet.





“

Con el método de Relearning podrás aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, gracias a su mecánica de reiteración de conceptos”

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



Te pondrás al día en un campo de continua actualización académica como lo es la Meditación espiritual y budista, gracias a la modalidad teórico-práctica que solo te ofrece TECH”

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 empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿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 fisioterapeutas/kinesiólogos aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH podrás experimentar 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 fisioterapia.

“

¿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 fisioterapeutas/kinesiólogos 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 fisioterapeuta/kinesiólogo 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.



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 fisioterapeuta/kinesiólogo 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 65.000 fisioterapeutas/kinesiólogos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga manual/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 capacitación, 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 nuestro sistema de aprendizaje 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 fisioterapia en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas y los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en técnicas y procedimientos de fisioterapia/ kinesioterapia. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor, 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 sistema exclusivo 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 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