

Experto Universitario

Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico



Experto Universitario Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 meses**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **18 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: www.techtitute.com/fisioterapia/experto-universitario/experto-diferentes-tecnicas-yoga-terapeutico

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología de estudio

pág. 24

06

Titulación

pág. 34

01

Presentación

A lo largo de la vida, el ser humano requiere de actividad física para mantener el bienestar corporal y mental de las personas. Estudios revelan que el Yoga Terapéutico se ha consolidado como un complemento no solo para la activación, sino también para la rehabilitación de diversas lesiones y patologías. Por esta razón, los fisioterapeutas deben mantenerse a la vanguardia en técnicas de meditación, respiración y relajación, conociendo los beneficios que ofrecen en situaciones de estrés, depresión y dolores crónicos. Por lo tanto, este programa académico 100% online se presenta como una oportunidad para el profesional que desee profundizar en aspectos propios de Yoga y sus diferentes técnicas de intervención. Todo ello, a través de recursos audiovisuales y la metodología de aprendizaje *Relearning*.





“

Conocerás los beneficios del Yoga en los diferentes momentos evolutivos de la vida”

En la actualidad, existen diversas enfermedades físicas que pueden generar dolores crónicos que requieren de un tratamiento especializado con analgésicos fuertes que pueden ocasionar efectos opuestos. Por este motivo, el Yoga Terapéutico se ha posicionado como una alternativa dinámica y beneficiosa para tratar estas patologías. Además, sus técnicas de Pranayama y meditación son efectivas en los procesos de rehabilitación.

Ante esta situación, los expertos en esta área deben estar actualizados en las estrategias de tratamiento más innovadoras. Por lo tanto, cursar el programa de Experto Universitario de TECH es la mejor oportunidad para actualizar los conocimientos y fortalecer competencias de gran importancia dentro del amplio campo del Yoga Terapéutico.

Este programa ofrece un plan de estudios exhaustivo que permitirá al fisioterapeuta planificar sesiones más completas, priorizando en las capacidades de cada persona y el problema que desea tratar. Asimismo, el profesional podrá analizar los protocolos más efectivos para mejorar el estado físico de los pacientes ante dolores musculares o lumbares y profundizar en las bases neurofisiológicas de las técnicas de meditación y relajación.

Para enriquecer el proceso de aprendizaje, el profesional encontrará la metodología *Relearning*, enfocada en la presentación de casos reales y de simulación para un ejercicio práctico. Además, el programa cuenta con recursos multimedia de última tecnología, como lo son vídeos, infografías y resúmenes interactivos, facilitando así la comprensión de los temas.

Como parte distintiva de esta oferta académica de alto nivel, se incluye en el destacado grupo de profesores de este programa una directora invitada de reconocimiento internacional. Esto brinda a los egresados la oportunidad de participar en varias *Masterclasses* en formato audiovisual impartidas por ella, donde compartirá los aspectos más destacados de la especialidad.

Este **Experto Universitario en Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico
- ♦ 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



Un programa académico elaborado por profesionales experimentados en Yoga Terapéutico y en las técnicas empleadas”

“

Incorpora a tu praxis laboral las técnicas de meditación más actualizadas del Yoga Terapéutico para el bienestar emocional del paciente”

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.

Desde cualquier dispositivo con conexión a internet podrás profundizar en la Savasana y sus beneficios.

Mediante esta titulación podrás liderar sesiones de Yoga Terapéutico destinadas a personas con Síndrome de Down, con la finalidad de promover la actividad física y la estimulación corporal.



02

Objetivos

El principal objetivo de este programa es brindar a los profesionales de fisioterapia una visión avanzada y actualizada de las técnicas de Yoga Terapéutico. Esto se logrará mediante la presentación de contenidos académicos que les permitirán profundizar en aspectos propios de esta disciplina, a fin de diseñar planes de rehabilitación adaptados a las necesidades de cada paciente. Además, se pretende que cada participante adquiera habilidades prácticas en este ámbito a través de recursos didácticos y ejercicios basados en casos reales y de simulación.



“

A su amplio contenido informativo se suman las herramientas tecnológicas más innovadoras del mercado académico. No esperes más y matricúlate ya”



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



Gracias a este programa te convertirás en un profesional especializado en las diferentes técnicas de ejecución del Yoga Terapéutico"





Objetivos específicos

Módulo 1. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

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

Módulo 2. Técnicas Respiratorias

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

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

Módulo 3. Técnicas meditativas y de relajación

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

03

Dirección del curso

El cuerpo docente de este programa está conformado por un equipo de expertos con amplia experiencia en el campo del Yoga Terapéutico. De este modo, los alumnos recibirán un aprendizaje muy completo sobre las últimas técnicas utilizadas en esta disciplina para tratar a personas que sufren de dolor crónico. Además, este grupo de docentes posee una visión amplia de las demandas actuales en este sector, lo que garantiza una guía pedagógica de alta calidad.





“

Ponte al día en Fisiología de las prácticas respiratorias mediante los contenidos más vanguardistas que TECH tiene para ti”

Directora Invitada Internacional

Siendo la **Directora de profesores** y **Jefa de formación** de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano se posiciona como una de las figuras más importantes de este campo a nivel internacional. Su foco académico ha sido principalmente el **yoga terapéutico**, contando con más de 6.000 horas documentadas de enseñanza y formación continua.

Así, su labor ha sido la de tutorizar, desarrollar protocolos y criterios de formación y proporcionar educación continua a los instructores del Integral Yoga Institute. Compagina dicha labor con su papel como **terapeuta** e **instructora** en otras instituciones como The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o la Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Su trabajo también se extiende hacia la **creación y dirección de programas de yoga**, desarrollando ejercicios y evaluando los desafíos que puedan presentarse. Ha trabajado a lo largo de su carrera con diferentes perfiles de personas, incluyendo hombres y mujeres mayores y de mediana edad, individuos prenatales y postnatales, adultos jóvenes e incluso veteranos de guerra con una serie de problemas de salud física y mental.

Para cada uno de ellos realiza un trabajo cuidado y personalizado, habiendo tratado a personas con osteoporosis, en proceso de recuperación de cirugías cardíacas o post cáncer de mama, vértigo, dolores de espalda, Síndrome de Intestino Irritable y Obesidad. Cuenta con varias certificaciones, destacando la E-RYT 500 por Yoga Alliance, Soporte Vital Básico (SVB) por la American Health Training e Instructora de Ejercicio Certificado por el Centro de Movimiento Somático.



Dña. Galliano, Dianne

- Directora del Instituto de Yoga Integral, Nueva York, Estados Unidos
- Instructora de Yoga Terapéutico en The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga en Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nueva York
- Instructora Terapéutica en Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada en Educación Primaria por la State University of New York
- Máster en Yoga Terapéutico por la Universidad de Maryland

“

Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”

Dirección



Dña. Escalona García, Zoraida

- Vicepresidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico
- Fundadora del método Air Core (clases que combinan TRX y/o entrenamiento funcional con Yoga)
- Formadora en Yoga Terapéutico
- Máster en Investigación en Inmunología por la Universidad Complutense de Madrid
- Máster en Ciencias Forenses por la Universidad Autónoma de Madrid
- Licenciada en Ciencias Biológicas por la UAM
- Curso en Profesor de: Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga y Cáncer
- Curso en Monitor Pilates Suelo
- Curso en Fitoterapia y nutrición
- Curso en Profesor de meditación

Profesores

D. Ferrer, Ricardo

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

Dña. Salvador Crespo, Inmaculada

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

Dña. Bermejo Busto, Aránzazu

- ♦ Traductora del Módulo Yoga para Niños con Autismo y Necesidades Especiales junto con Louise Goldberg
- ♦ Formadora online de Maestros de Yogaespecial
- ♦ Colaboradora y formadora de Yoga de la Asociación Española Yogaespecial, Empresa Enseñanzas Modernas, Escuela Om Shree Om, Centro SatNam, el Polideportivo de Cercedilla, entre otros
- ♦ Profesora de Yoga, Meditación y Coordinadora de cursos de Bienestar
- ♦ Clases de Yoga en sesiones individuales a niños con discapacidad y necesidades especiales a través de la Asociación Respirávila
- ♦ Organizadora y creadora de viajes yóguicos a India
- ♦ Exdirectora del Centro Yamunadeva
- ♦ Terapeuta Gestalt y Sistémica en el Centro Yamunadeva
- ♦ Máster en Respiración Consciente en el IRC
- ♦ Curso de Nada Yoga con la Escuela Nada Yoga Brasil, en colaboración con Nada Yoga School de Rishikesh
- ♦ Curso del Método Playterapia, de acompañamiento terapéutico con Playmobil
- ♦ Curso de Yoga online con Louise Goldberg del Yoga Center de Deerfield Beach, Florida

04

Estructura y contenido

El temario de este programa ha sido diseñado por TECH junto con su equipo de expertos en Yoga Terapéutico. A lo largo de 6 meses se le presentará al alumnado la información más actualizada y rigurosa sobre las diferentes técnicas de respiración, meditación y alineamiento, así como sus beneficios y modo de empleabilidad. A todo este material el profesional podrá acceder desde cualquier dispositivo con conexión a internet, en su tiempo de preferencia y desde el lugar que desee.





“

Esta titulación te permite descargar todo el material multimedia en tu dispositivo de uso diario para revisarlo incluso offline”

Módulo 1. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- 1.1. Infancia
 - 1.1.1. ¿Por qué es importante?
 - 1.1.2. Beneficios
 - 1.1.3. Como es una clase
 - 1.1.4. Ejemplo de saludo al sol adaptado
- 1.2. Mujer y ciclo menstrual
 - 1.2.1. Fase menstrual
 - 1.2.2. Fase folicular
 - 1.2.3. Fase ovulatoria
 - 1.2.4. Fase lútea
- 1.3. Yoga y ciclo menstrual
 - 1.3.1. Secuencia fase folicular
 - 1.3.2. Secuencia fase ovulatoria
 - 1.3.3. Secuencia fase lútea
 - 1.3.4. Secuencia durante la menstruación
- 1.4. Menopausia
 - 1.4.1. Consideraciones generales
 - 1.4.2. Cambio físicos y hormonales
 - 1.4.3. Beneficios de la practica
 - 1.4.4. Asanas recomendadas
- 1.5. Embarazo
 - 1.5.1. Porque practicarlo
 - 1.5.2. Asanas primer trimestre
 - 1.5.3. Asanas segundo trimestre
 - 1.5.4. Asanas tercer trimestre
- 1.6. Posparto
 - 1.6.1. Beneficios físicos
 - 1.6.2. Beneficios mentales
 - 1.6.3. Recomendaciones generales
 - 1.6.4. Práctica con el bebé
- 1.7. Tercera edad
 - 1.7.1. Principales patologías que nos vamos a encontrar
 - 1.7.2. Beneficios
 - 1.7.3. Consideraciones generales
 - 1.7.4. Contraindicaciones
- 1.8. Discapacidad física
 - 1.8.1. Daños cerebrales
 - 1.8.2. Daños en la médula
 - 1.8.3. Daños musculares
 - 1.8.4. Cómo diseñar una clase
- 1.9. Discapacidad sensorial
 - 1.9.1. Auditiva
 - 1.9.2. Visual
 - 1.9.3. Sensorial
 - 1.9.4. Como diseñar una secuencia
- 1.10. Consideraciones generales de las discapacidades más frecuentes que nos vamos a encontrar
 - 1.10.1. Síndrome de Down
 - 1.10.2. Autismo
 - 1.10.3. Parálisis cerebral
 - 1.10.4. Trastorno del desarrollo intelectual

Módulo 2. Técnicas Respiratorias

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

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

- 2.9. Pranayamas regenerativos
 - 2.9.1. Surya bheda
 - 2.9.2. Kumbaka
 - 2.9.3. Samavritti
 - 2.9.4. Mridanga
- 2.10. Mudras
 - 2.10.1. ¿Qué son?
 - 2.10.2. Beneficios y cuando incorporarlos
 - 2.10.3. Significado de cada dedo
 - 2.10.4. Principales mudras que se emplean en una práctica

Módulo 3. Técnicas meditativas y de relajación

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

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





“

Matricúlate ya y actualiza todas tus habilidades en la aplicación de Yoga Terapéutico en adultos mayores”

05

Metodología de estudio

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

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



“

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

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

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

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

“

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



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

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

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

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

“

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

Case studies o Método del caso

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

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

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



Método Relearning

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

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

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

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



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

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

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

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

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



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

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

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

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

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

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

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

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



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



Material de estudio

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

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



Prácticas de habilidades y competencias

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



Resúmenes interactivos

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

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



Lecturas complementarias

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





Case Studies

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



Testing & Retesting

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



Clases magistrales

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



Guías rápidas de actuación

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



06

Titulación

El Experto Universitario en Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto 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 **Experto Universitario en Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico** 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: **Experto Universitario en Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico**

Modalidad: **online**

Duración: **6 meses**

Acreditación: **18 ECTS**



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



Experto Universitario Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Experto Universitario

Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico