

Experto Universitario

Anatomía y Fisiología en Yoga Terapéutico





Experto Universitario Anatomía y Fisiología en Yoga Terapéutico

- » Modalidad: online
- » Duración: 3 meses
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/fisioterapia/experto-universitario/experto-anatomia-fisiologia-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

El Yoga Terapéutico es cada vez más usado para tratar dolencias físicas y mentales, por esto ha tomado gran relevancia y se ha posicionado como una alternativa complementaria para el tratamiento de enfermedades como la depresión, la ansiedad, el dolor crónico y el estrés. Teniendo en cuenta lo anterior, es esencial que los profesionales en fisioterapia tengan conocimientos avanzados sobre la Anatomía y Fisiología del cuerpo durante la práctica de diferentes posturas y técnicas de respiración. Para esto, TECH ha creado un programa académico que ofrece una amplia perspectiva sobre los aspectos físicos y biológicos que se involucran en la activación del cuerpo durante las sesiones de Yoga Terapéutico. Todo ello, a través de un conglomerado informativo de gran impacto, nutrido con recursos audiovisuales, lecturas complementarias y ejercicios prácticos.





“

*Una titulación que se ajusta a las exigencias
y requerimientos del campo laboral actual.
No esperes más y matricúlate ya”*

Hoy en día, cada vez son más las personas que integran el Yoga a su práctica terapéutica de manera regular, encontrando mayores beneficios por sobre tratamientos médicos tradicionales o el uso abusivo de fármacos. Por ello, es fundamental que los profesionales de la fisioterapia conozcan las más recientes actualizaciones de esta disciplina a fin de incorporarla a su práctica diaria para suplir las necesidades de los pacientes y mejorar sus condiciones de salud.

Ante esto, TECH ha desarrollado un programa académico para que los profesionales interesados actualicen su conocimiento en aspectos como la Anatomía y la Fisiología para la práctica segura del Yoga Terapéutico. Se trata de un Experto Universitario compuesto por 3 módulos académicos que reúnen información vanguardista y rigurosa sobre este ámbito.

En este sentido, durante los próximos 3 meses, el profesional encontrará los conocimientos más demandados y de mayor repercusión para la disciplina del Yoga. Todo esto presentado mediante recursos audiovisuales, lecturas complementarias y ejercicios prácticos desarrollados con la metodología de aprendizaje *Relearning*.

Al tratarse de un programa online, el alumno solo necesitará de un dispositivo con conexión a internet, de manera que podrá organizar su carga lectiva para estudiar en los horarios de su conveniencia, sin tener que interrumpir los aspectos personales de su vida. Esto no solo facilitará la adquisición de temas académicos, sino que evitará farragosos traslados a centros presenciales.

Además, al prestigioso claustro de docentes que han elaborado el temario de esta titulación se suma la figura de una reputada directora internacional. Así, el egresado contará con varias *Masterclasses* impartidas por ella en formato audiovisual, donde comparte los conocimientos adquiridos durante los años de su extensa trayectoria profesional.

Este **Experto Universitario en Anatomía y Fisiología en 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 Anatomía y Fisiología en 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



No te pierdas esta oportunidad para especializarte en el ámbito del Yoga Terapéutico, lo que garantiza un aumento en tu productividad laboral"

“

Un programa que te mantiene a la vanguardia acerca del Yoga Terapéutico y su impacto en la Anatomía”

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 programa académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

TECH te ofrece un Campus Virtual con los más destacados materiales educativos, disponible en cualquier momento y desde cualquier lugar.

Ponte al día con las más recientes actualizaciones de las Vías Miofasciales y las Posturas Específicas.



02

Objetivos

Este Experto Universitario tiene como finalidad proporcionar al fisioterapeuta una profundización en conceptos avanzados sobre la anatomía y fisiología del cuerpo humano y las limitaciones que presenta durante las sesiones de Yoga. Con ello, se busca que el alumno pueda diseñar sesiones de terapia adaptadas a las necesidades y características de cada paciente. El objetivo principal es dotar al estudiante con una amplia variedad de herramientas que le permitan tener una visión integral de la disciplina y de sus beneficios en el contexto de la terapia física.



“

*Un Experto Universitario que
te presenta múltiples casos
basados en evidencia científica”*



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



Podrás descargar el contenido de este programa en tu dispositivo de preferencia y revisarlo las veces que necesites"





Objetivos específicos

Módulo 1. Estructura del Aparato Locomotor

- ♦ Ahondar en la Anatomía y Fisiología del sistema óseo, muscular y articular del cuerpo humano
- ♦ Identificar las diferentes estructuras y funciones del Aparato Locomotor y cómo se interrelacionan entre sí
- ♦ Explorar las diferentes posturas y movimientos del cuerpo humano, y comprender cómo afectan a la estructura del Aparato Locomotor
- ♦ Profundizar en las lesiones comunes del sistema musculoesquelético y cómo prevenirlas

Módulo 2. Sistema fascial

- ♦ Profundizar en la historia y concepto de la fascia, y su importancia en la práctica de Yoga
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de mecanorreceptores en la fascia y cómo aplicarlos en los diferentes estilos de Yoga
- ♦ Señalar la necesidad de aplicar el término fascia en las clases de Yoga para una práctica más efectiva y consciente
- ♦ Explorar el origen y desarrollo del término tensegridad, y su aplicación en la práctica de Yoga
- ♦ Identificar las diferentes vías miofasciales y las posturas específicas para cada una de las cadenas
- ♦ Aplicar la biomecánica de la fascia en la práctica de yoga para mejorar la movilidad, fuerza y flexibilidad
- ♦ Identificar los principales desequilibrios posturales y cómo corregirlos a través de la práctica de Yoga y la biomecánica de la fascia

Módulo 3. 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

03

Dirección del curso

TECH ha llevado a cabo una cuidadosa selección del cuerpo docente de este programa para ofrecer una capacitación de calidad y brindar recursos pedagógicos de alto nivel a sus estudiantes. Los alumnos tendrán la oportunidad de aprender de los profesionales más destacados en este campo, quienes compartirán una actualización exhaustiva sobre los aspectos físicos y biológicos que involucra la Fisiología del cuerpo durante las terapias de Yoga.



“

TECH ha reunido en un mismo programa a los profesionales más destacados del sector para proporcionarte la información más actualizada”

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

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



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

04

Estructura y contenido

Los materiales didácticos incluidos en el programa académico de este programa han sido diseñados por los más destacados especialistas en Yoga Terapéutico. El plan de estudios comprende 3 módulos que abordan la estructura del aparato locomotor, el sistema fascial y la práctica del Yoga en las diferentes etapas de la vida del ser humano. Asimismo, el alumno adquirirá destrezas que le permitirán llevar a cabo sesiones completas, seleccionando posturas apropiadas según las necesidades y habilidades de cada paciente.



“

*Aquí encontrarás los recursos audiovisuales
más innovadores del mercado académico”*

Módulo 1. Estructura del Aparato Locomotor

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



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

Módulo 2. Sistema fascial

- 2.1. Fascia
 - 2.1.1. Historia
 - 2.1.2. Fascia vs. Aponeurosis
 - 2.1.3. Tipos
 - 2.1.4. Funciones
- 2.2. Tipos de mecanorreceptores y su importancia en los distintos estilos de Yoga
 - 2.2.1. Importancia
 - 2.2.2. Golgi
 - 2.2.3. Paccini
 - 2.2.4. Ruffini
- 2.3. Cadenas Miofasciales
 - 2.3.1. Definición
 - 2.3.2. Importancia en el Yoga
 - 2.3.3. Concepto de tensegridad
 - 2.3.4. Los tres diafragmas
- 2.4. LPS: Línea posterior superficial
 - 2.4.1. Definición
 - 2.4.2. Vías anatómicas
 - 2.4.3. Posturas pasivas
 - 2.4.4. Posturas activas
- 2.5. LAS: línea anterior superficial
 - 2.5.1. Definición
 - 2.5.2. Vías anatómicas
 - 2.5.3. Posturas pasivas
 - 2.5.4. Posturas activas
- 2.6. LL: línea lateral
 - 2.6.1. Definición
 - 2.6.2. Vías anatómicas
 - 2.6.3. Posturas pasivas
 - 2.6.4. Posturas activas

- 2.7. LE: línea espiral
 - 2.7.1. Definición
 - 2.7.2. Vías anatómicas
 - 2.7.3. Posturas pasivas
 - 2.7.4. Posturas activas
- 2.8. Líneas funcionales
 - 2.8.1. Definición
 - 2.8.2. Vías anatómicas
 - 2.8.3. Posturas pasivas
 - 2.8.4. Posturas activas
- 2.9. Líneas brazos
 - 2.9.1. Definición
 - 2.9.2. Vías anatómicas
 - 2.9.3. Posturas pasivas
 - 2.9.4. Posturas activas
- 2.10. Principales desequilibrios
 - 2.10.1. Patrón ideal
 - 2.10.2. Grupo de flexión y extensión
 - 2.10.3. Grupo de apertura y cierre
 - 2.10.4. Patrón inspiratorio y espiratorio

Módulo 3. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- 3.1. Infancia
 - 3.1.1. ¿Por qué es importante?
 - 3.1.2. Beneficios
 - 3.1.3. Cómo es una clase
 - 3.1.4. Ejemplo de saludo al sol adaptado
- 3.2. Mujer y ciclo menstrual
 - 3.2.1. Fase menstrual
 - 3.2.2. Fase folicular
 - 3.2.3. Fase ovulatoria
 - 3.2.4. Fase lútea

- 3.3. Yoga y ciclo menstrual
 - 3.3.1. Secuencia fase folicular
 - 3.3.2. Secuencia fase ovulatoria
 - 3.3.3. Secuencia fase lútea
 - 3.3.4. Secuencia durante la menstruación
- 3.4. Menopausia
 - 3.4.1. Consideraciones generales
 - 3.4.2. Cambios físicos y hormonales
 - 3.4.3. Beneficios de la práctica
 - 3.4.4. Asanas recomendados
- 3.5. Embarazo
 - 3.5.1. Por qué practicarlo
 - 3.5.2. Asanas en el primer trimestre
 - 3.5.3. Asanas en el segundo trimestre
 - 3.5.4. Asanas en el tercer trimestre
- 3.6. Posparto
 - 3.6.1. Beneficios físicos
 - 3.6.2. Beneficios mentales
 - 3.6.3. Recomendaciones generales
 - 3.6.4. Práctica con el bebé
- 3.7. Tercera edad
 - 3.7.1. Principales patologías que nos vamos a encontrar
 - 3.7.2. Beneficios
 - 3.7.3. Consideraciones generales
 - 3.7.4. Contraindicaciones
- 3.8. Discapacidad física
 - 3.8.1. Daños cerebrales
 - 3.8.2. Daños en la médula
 - 3.8.3. Daños musculares
 - 3.8.4. Cómo diseñar una clase



- 3.9. Discapacidad sensorial
 - 3.9.1. Auditiva
 - 3.9.2. Visual
 - 3.9.3. Sensorial
 - 3.9.4. Cómo diseñar una secuencia
- 3.10. Consideraciones generales de las discapacidades más frecuentes que nos vamos a encontrar
 - 3.10.1. Síndrome de Down
 - 3.10.2. Autismo
 - 3.10.3. Parálisis cerebral
 - 3.10.4. Trastorno del desarrollo intelectual

“*Profundiza en la noción de Tensegridad y cómo el empleo de esta técnica contribuye a mejorar la movilidad y flexibilidad de los individuos*”

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.

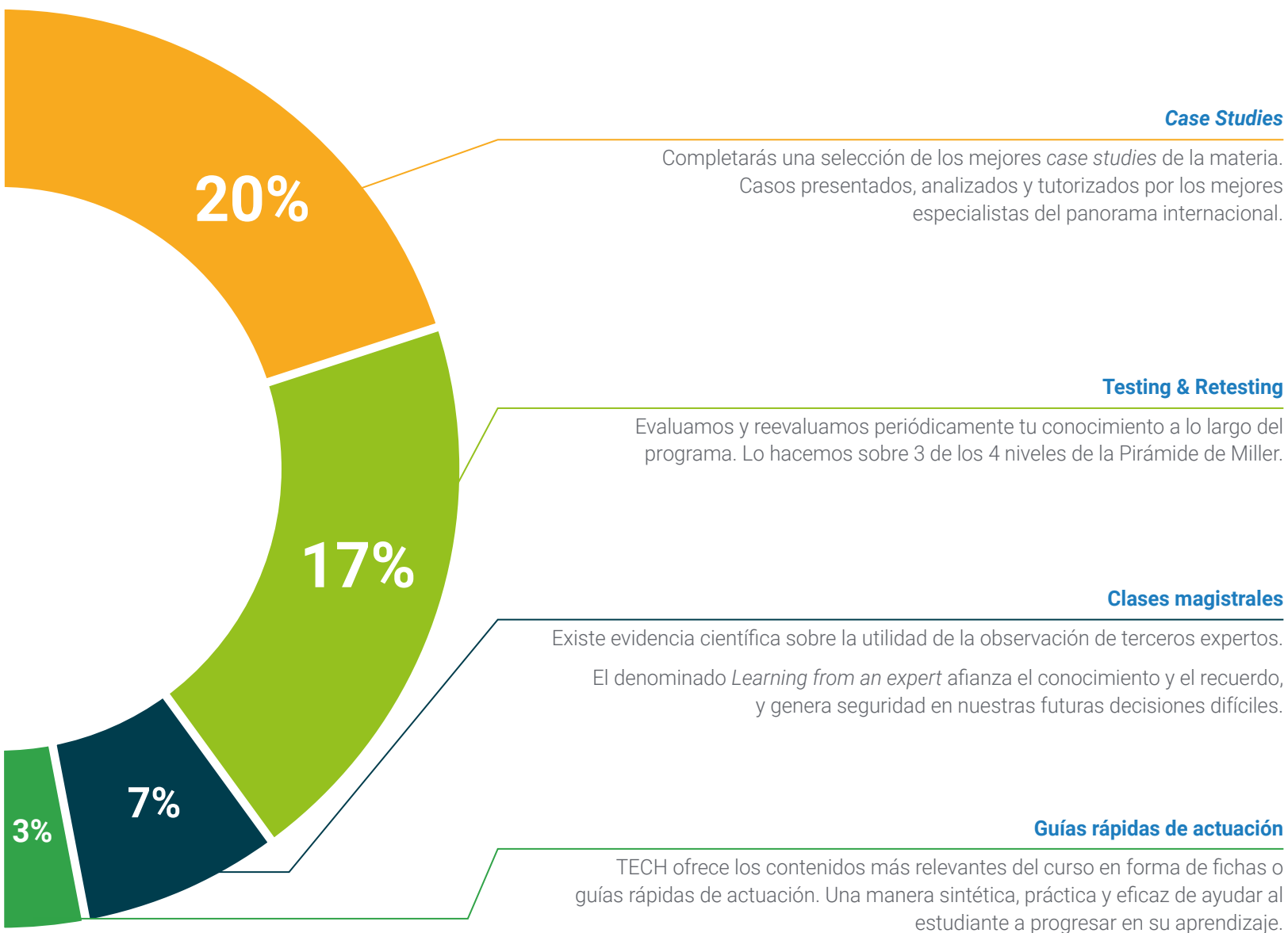
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



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

Este programa en Anatomía y Fisiología en Yoga Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título de **Experto Universitario en Anatomía y Fisiología en Yoga Terapéutico** emitido por TECH Universidad Tecnológica.

TECH Universidad Tecnológica, es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Experto Universitario en Anatomía y Fisiología en Yoga Terapéutico**

Modalidad: **online**

Duración: **3 meses**

Acreditación: **18 ECTS**





Experto Universitario
Anatomía y Fisiología
en Yoga Terapéutico

- » Modalidad: online
- » Duración: 3 meses
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Experto Universitario

Anatomía y Fisiología en Yoga Terapéutico