

# 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/medicina/curso-universitario/bases-neurologicas-tecnicas-meditativas-relajacion](http://www.techtitute.com/medicina/curso-universitario/bases-neurologicas-tecnicas-meditativas-relajacion)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología

---

*pág. 22*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

En los últimos años, se ha producido un interés creciente en el ámbito científico por el estudio de las modificaciones neurológicas de las personas tras practicar Meditación. Los resultados obtenidos son positivos, por lo que la inclusión de dichas técnicas empleadas en el Yoga es adoptada por profesionales médicos en sus consultas. Por esta razón, TECH ha creado esta titulación 100% online que lleva al egresado a obtener la información más rigurosa y actual sobre las Técnicas Meditativas y de Relajación, así como las Bases Neurológicas que se encuentran detrás de ellas. Todo esto, en un programa que incluye material pedagógico creado e impartido por figuras distinguidas en el mundo del Yoga Terapéutico y accesible desde cualquier dispositivo electrónico con conexión a internet.





*Un Curso Universitario 100% online  
con la información más actual sobre  
Bases Neurológicas en las Técnicas  
Meditativas y de Relajación”*

La extensa literatura científica existente demuestra como en diversas poblaciones: sanas, embarazadas, con dolor crónico, con ansiedad, diabetes o cáncer, el Yoga ejerce una importante influencia en el estado de salud tanto físico como mental del paciente. Dichos beneficios han hecho que cada vez más los profesionales médicos opten por pautar esta actividad física en sus tratamientos terapéuticos.

Unas bondades que se sustentan en los diferentes asanas, variantes y técnicas de respiración empleadas en las diferentes sesiones de esta disciplina. Así, nace este Curso Universitario en Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación 100% online de 150 horas lectivas e impartido por auténticos expertos en este sector.

Se trata de un programa que llevará al egresado a realizar un recorrido académico de actualización sobre los Mantras, los aspectos internos del Yoga, la Meditación, las Ondas Cerebrales durante la Meditación, el Yoga Nidra y el *Mindfulness*. Un temario que se caracteriza, además, por la calidad de los materiales didácticos e incluir una *Masterclass* de una de las instructoras con mayor prestigio en este ámbito.

Recursos, todos ellos, que se unen al efectivo método *Relearning*, utilizado por esta institución en todos sus programas. Y es que, con este sistema, el egresado se centrará en los conceptos más determinantes, reduciendo de esta forma las largas horas de estudio y memorización.

Un proceso de puesta al día compatible con las responsabilidades profesionales y personales, ya que esta titulación aporta la flexibilidad que los sanitarios necesitan. Así, para acceder al contenido de este programa tan solo es necesario contar con un móvil, *Tablet* u ordenador con conexión a internet para visualizar el programa alojado en la plataforma virtual. El profesional está, así, ante una opción universitaria acorde a los tiempos académicos actuales.

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



*Una opción académica que te permitirá estar al tanto de los estudios más recientes en Ondas Cerebrales durante la Meditación”*

“

*TECH se adapta a tus necesidades reales de actualización mediante un programa diseñado para ser compatible con tus responsabilidades diarias”*

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.

*En tan solo 6 semanas obtendrás una completa puesta al día sobre las bases neurofisiológicas de las Técnicas Meditativas y de Relajación.*

*Profundiza a través de material didáctico multimedia en las diferencias entre las diferentes técnicas de Meditación y el Mindfulness.*



# 02

## Objetivos

El objetivo de este programa es ofrecer al alumnado, a lo largo de 150 horas lectivas, el contenido más exhaustivo sobre las diversas Técnicas Meditativas y de Relajación existentes en el Yoga. Todo esto, además, con un temario que llevará al profesional médico a realizar una efectiva puesta al día sobre las Bases Neurológicas que lo sustentan a través de un programa diseñado desde una perspectiva teórico-práctica.



“

*Integra a tu praxis terapéutica  
los avances en Yoga Terapéutico  
en pacientes con ansiedad”*



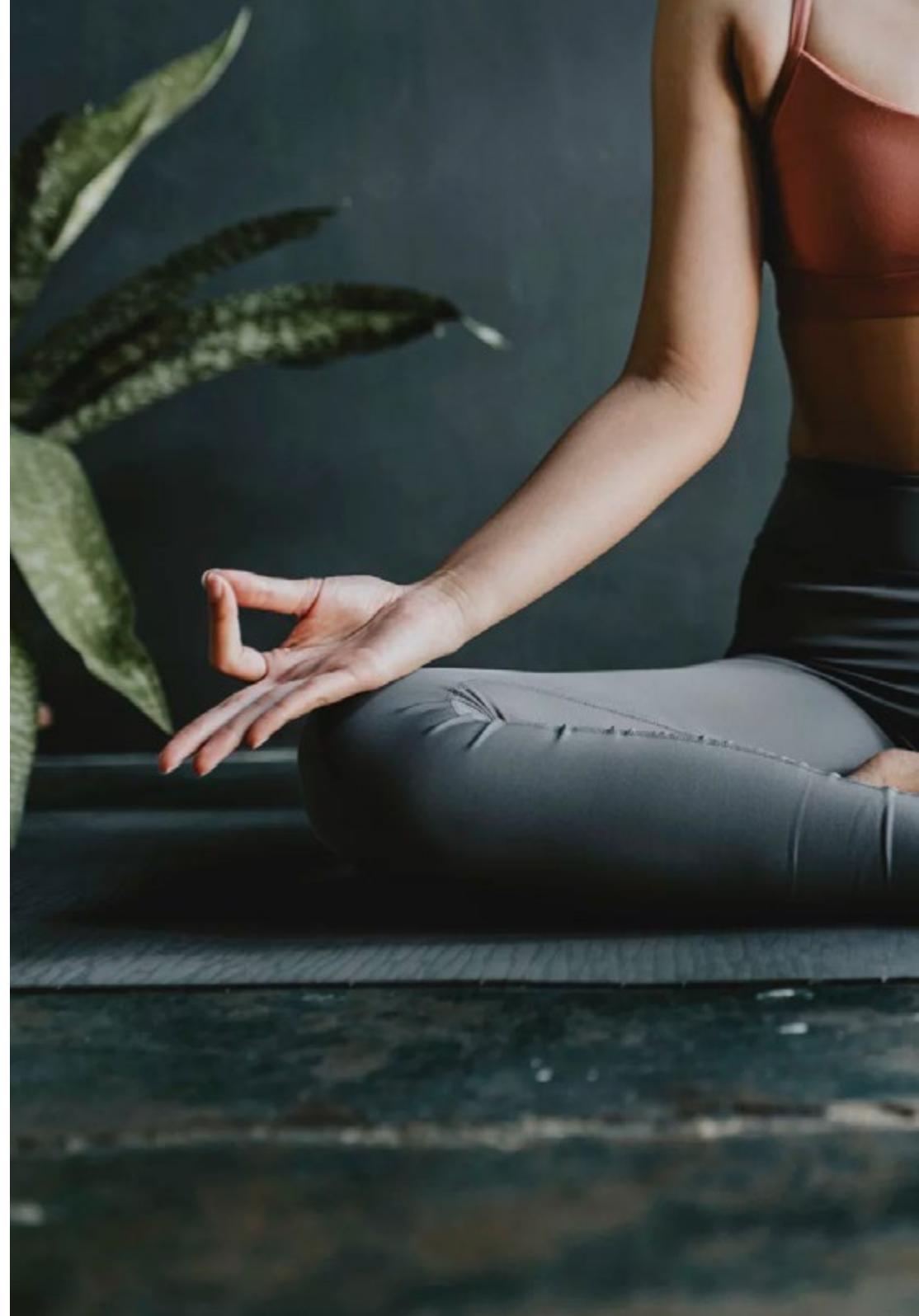
## Objetivos generales

---

- ♦ 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



*Obtén a través de los casos de estudio una visión mucho más práctica y cercana sobre el Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi y su relación con la Meditación”*





## 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

El prestigio nacional e internacional del equipo docente que imparte este programa garantiza al alumnado el acceso a un programa de calidad y con la información más exhaustiva aportada por los mejores expertos. Sin duda, una oportunidad única de actualización a través de un programa que incluye un temario avanzado y una *Masterclass* impartida por una distinguida maestra del Yoga Terapéutico. Una opción académica que tan solo ofrece TECH, la universidad digital más grande del mundo.





“

*Un programa que se distingue por contar con un equipo docente distinguido en el mundo del 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, 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*

“

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

# 04

## Estructura y contenido

El temario de esta titulación universitaria ha sido diseñado con el objetivo de facilitar al alumnado en tan solo 6 semanas la información más actual sobre las Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación. Un proceso de actualización que discurrirá por la información más precisa y reciente sobre los beneficios de los Mantras, los aspectos internos del Yoga, la Meditación y sus diferencias con el *Mindfulness*. Todo esto, además, con una biblioteca virtual, disponible las 24 horas del día desde cualquier dispositivo digital con conexión a internet.





“

*Estás ante un plan de estudios diseñado  
y elaborado por auténticos especialistas  
en el mundo del Yoga”*

## 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



*Una propuesta académica que te llevará a ahondar en las sesiones de Yoga Nidra y sus beneficios en pacientes con estrés y falta de concentración”*

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 especialistas 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 del médico.

“

*¿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 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.



## 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 profesional 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 250.000 médicos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga en cirugía. 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 curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

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



#### Técnicas quirúrgicas y procedimientos en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas médicas. 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, pudiéndolo ver las veces que quiera.



#### 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 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