# Diplomado

## Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico Para Medicina



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

# Diplomado

## Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico Para Medicina

Modalidad: **Online**

Duración: **6 semanas**

Titulación: **TECH - Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **100 h.**

**Acceso web:** www.techtitute.com/medicina/curso-universitario/bases-neurofisiologicas-relajacion-meditacion-yoga-terapeutico-medicina

# Índice


01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Dirección del curso — pág. 12

04 Estructura y contenido — pág. 16

05 Metodología — pág. 20

06 Titulación — pág. 28

01

# Presentación

La ciencia ha demostrado los grandes beneficios que la relajación y la meditación aportan al organismo humano. En este Diplomadote enseñaremos a conocer y comprender, con un objetivo práctico, las bases neurofisiológicas que estas prácticas suponen cuando se realizan de forma apropiada y con la orientación de un profesional. Da un impulso a tu capacitación en esta área con esta formación creada de forma específica para profesionales de la medicina.





*Los beneficios reconocidos de la meditación y la relajación planteados en función de sus bases neurofisiológicas en un aprendizaje creado para profesionales de la medicina.“*

El Yoga es una disciplina reconocida en la medicina rehabilitadora sobre el aparato locomotor. La conocida revista internacional en alteraciones de la columna Spine ha publicado estudios sobre la eficacia del Yoga en el ámbito de la medicina rehabilitadora, entre los que ya destacaba el estudio de K. Williams et al (2009) que concluía que el yoga mejoraba la incapacidad funcional, la intensidad del dolor y la depresión en los adultos con lumbalgia crónica.

Más allá de su eficacia en el ámbito de la rehabilitación, el Yoga es capaz de producir sensaciones de somnolencia, hiperactividad y de incrementar los niveles de serotonina en sangre (Wood, 1993) o de aumentar el nivel de satisfacción, extraversión, menor excitabilidad, agresividad, emocionalidad, apertura y quejas somáticas, mejorar el control del estrés y el humor (Shell 1994).

El Diplomado Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico para Medicina se presenta bajo las evidencias científicas sustentadas en estudios del entrenamiento del core y ejercicios isométricos enunciados por autores como Panjabi, McGill, Kapanji et al. y las bases neurofisiológicas que mejoran el estado mental de las personas a través de las técnicas de respiración, relajación y meditación, y pone a disposición de los facultativos un catálogo de herramientas que puedan utilizar en la práctica clínica diaria.

El Diplomado de Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico para Medicina contiene el programa más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas del Diplomado son:

- Contiene las técnicas de yoga terapéutico presentadas por expertos.
- Presenta ejercicios desarrollados en entornos reales eminentemente prácticos, con periodos de meditación y relajación.
- Incluye cuestionarios y ejercicios de autoevaluación sobre los contenidos presentados para mejorar la comprensión de los conceptos y potenciar el aprendizaje.
- Además, presenta lecciones en vídeo sobre las diferentes técnicas y su abordaje.
- Organizado en lecciones teóricas, permite las preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual.
- Este Diplomado permite el acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet.

*Profundiza en las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico para Medicina para mejorar el bienestar de tus pacientes"*

*Este Diplomado puede ser la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos en las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico, obtendrás un título de Diplomado por Tech"*

*La explicación científica clara y precisa de los efectos beneficiosos de la relajación y la meditación sobre el organismo.*

*Con el Diplomado de Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico para Médicos aprenderás cómo el cuerpo responde a las técnicas del yoga en este campo.*

Incluye en su cuadro docente expertos de referencia en el ejercicio del yoga terapéutico, que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de profesionales de la salud que desarrollan que complementan el programa de un modo interdisciplinar.

Gracias a su contenido multimedia elaborado con la última tecnología educativa, permitirán al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará un aprendizaje inmersivo programado para practicar los ejercicios propuestos en cada caso.

Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos en yoga terapéutico con gran experiencia docente.



02

# Objetivos

El principal objetivo que persigue el programa es conocer las bases neurofisiológicas de la relajación y su papel en la meditación en yoga terapéutico. Estos conocimientos, orientados de forma directa a la práctica clínica, te permitirán aplicar la práctica del yoga en tus protocolos terapéuticos con la mayor certeza y acierto.





*Desarrolla las posibilidades terapéuticas para tus pacientes de la meditación y la relajación conociendo con profundidad las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico"*

## Objetivo general

- Dotar al alumno de los conocimientos y destrezas necesarias para el correcto desarrollo y aplicación de las técnicas de relajación y respiración más utilizadas.







## Objetivos específicos

- Identificar la importancia del yoga en la mejora de la neurofisiología humana.
- Describir los pasos a seguir para aplicar las diferentes disciplinas según el perfil clínico del paciente.
- Definir los principales aspectos de la neurofisiología de la actividad cerebral.
- Describir las técnicas de relajación occidentales y orientales más utilizadas.
- Identificar las manifestaciones clínicas de la relajación.
- Establecer la secuencia de la respiración y su control.
- Definir el prana, nadis, kundalini y los mudras.
- Describir los principios elementales de la teoría del Yin-Yan.

*Un viaje formativo creado para formar a los mejores profesionales médicos"*

03

# Dirección del curso

El programa incluye en su cuadro docente expertos de referencia en el ejercicio del yoga terapéutico, que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo. Además participan, en su diseño y elaboración, otros profesionales de las ciencias de la salud de reconocido prestigio que completan el programa de un modo interdisciplinar.





*Aprende de profesionales de referencia las principales indicaciones del yoga terapéutico"*

## Dirección



### D. García Coronado, Luis Pablo

- Fisioterapeuta en Hospital Universitario La Paz
- Supervisor del Servicio de Fisioterapia del H. U. La Paz
- Especialista en Fisioterapia Deportiva, Readaptación, Electroterapia, Pilates y Ejercicio Terapéutico
- Director en Fisioespaña C. B.
- Director en Fisioganas S.L.
- Director en Pilates Wellness & Beauty S.L.

## Coordinación



### D. Rodríguez Picazo, Pedro

- Especialista Universitario en Medicina Natural por la Facultad de Medicina de Murcia (Osteopatía, Kinesiología y Acupuntura).
- Posgrado en Yoga Terapéutico.
- Instructor en Pilates para la Salud por la Universidad de Alicante.
- Diplomado en Acupuntura por ADEATA y FEDINE.
- Director de la Clínica Medintegra Salud en Alicante.
- Responsable del área sanitaria del CAI del Ayto. de Alicante. Profesor de Yoga terapeútico y Pilates.
- Coordinador del Experto universitario en Terapias Naturales Universitat Barcelona IL3.
- Profesor colaborador de la EVES y del Colegio de Enfermería de Alicante.
- Creador y colaborador en varios proyectos para la difusión y sensibilización en la aplicación a nivel científico de las Terapias Naturales.





## Profesores

**Dña. Hernández Benedicto, Laura**
- Diplomatura En Fisioterapia en la Universidad Pontificia.
- Fisioterapeuta Hospital de Cantoblanco (Hospital Universitario La Paz)
- Fisioterapeuta titular en La Compañía Nacional de Danza (INAEM. Ministerio de Cultura y Deporte)
- Fisioterapeuta interina en el SERMAS

**Dña. Martín García, Laura**
- Diploma de formación superior en Fisioterapia Osteoarticular. Universidad ONCE
- Fisioterapeuta centrada en el campo de la neurología en el Hospital Universitario La Paz
- Fisioterapeuta en el Tratamiento de niños con alteraciones sensorio-motoras. en Colegios De Educación Especial en Madrid

**Dña. Morcillo Atienza, Rosa María**
- Diplomatura en Fisioterapia, Universidad Rey Juan Carlos.
- Experto en Osteopatía, Universidad de Alcalá de Henares, EOM 1500Horas.
- Fisioterapeuta y miembro de la Comisión del Dolor de HULP.
- Fisioterapeuta en Hospital Universitario La Paz - Carlos III
- Fisioterapeuta en la clínica FISIS
- Fisioterapeuta en Sanitas Residencial Almenara
- Fisioterapeuta en la Asociación de Fibromialgia, AFIBROM
- Fisioterapeuta en ADEMPA (Atención Temprana)

04

# Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de especialistas conocedor de las implicaciones de la capacitación en la práctica del yoga terapéutico, conscientes de la relevancia de la actualidad de la capacitación y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.

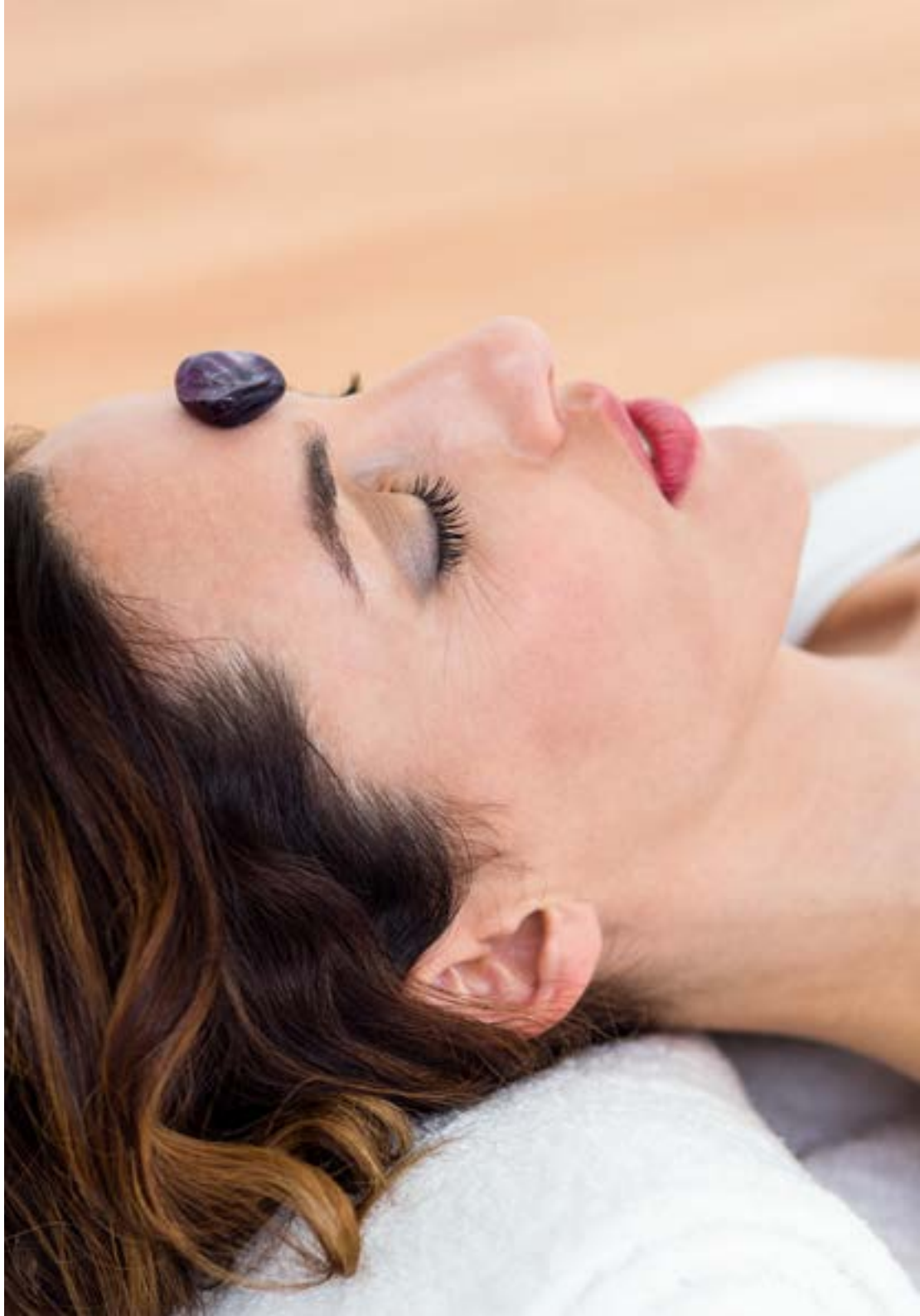




*El Diplomado de Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico para Medicina contiene el programa más completo y actualizado del mercado"*

## **Módulo 1.** Neurofisiología de la actividad cerebral

1.1. Técnicas de relajación
1.2. Occidentales
  1.2.1. Mezieres
  1.2.2. Vittoz
  1.2.3. Benson
  1.2.4. Jacobson
  1.2.5. Schultz
1.3. Orientales más utilizadas
  1.3.1. Mediación Trascendental
  1.3.2. Maharishi Mahesh Yogui
  1.3.3. Paramahansa Yogananda
  1.3.4. Osho
1.4. Respiración
  1.4.1. Pranayamas-secuencias
  1.4.2. Pranayamas y el control de la Respiración
  1.4.3. Prana, nadis energéticos y Kundalini
  1.4.4. Los 5 elementos
  1.4.5. Sincronía chakras - asana - pranayama bandha: circulación de la energía





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

05

# Metodología

Esta capacitación te ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de una forma de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.
Este sistema de enseñanza es utilizado 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 haría usted? A lo largo del programa formativo meses, usted se enfrentará a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberá 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.

*¿Sabía qué 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 tomasen 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.



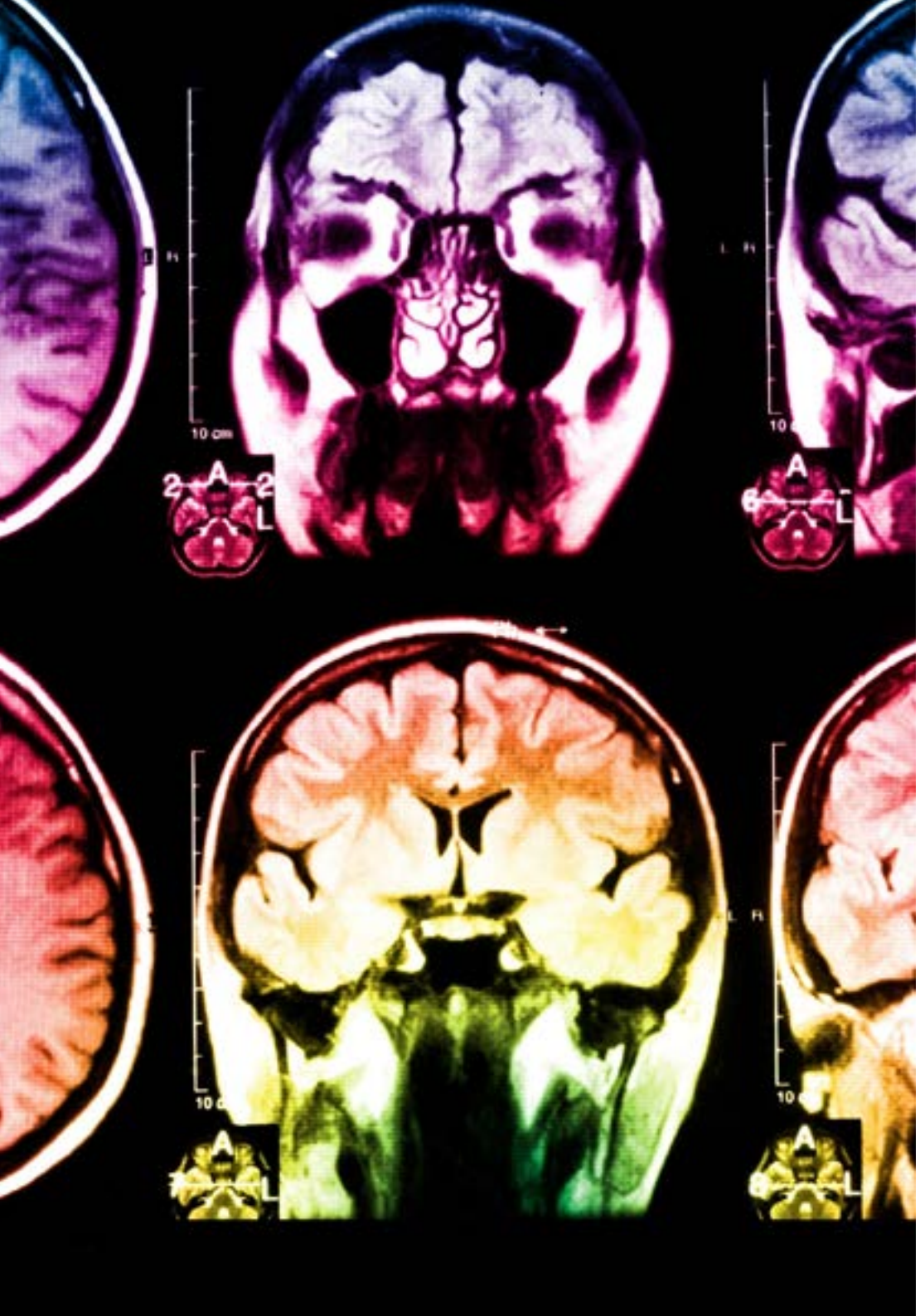
## Relearning Methodology

En TECH potenciamos el método del caso de Harvard con la mejor metodología de enseñanza 100 % online del momento: el Relearning.

Nuestra Universidad es la primera en el mundo que combina el estudio de casos clínicos con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina un mínimo de 8 elementos diferentes en cada lección, y que suponen una auténtica revolución con respecto al simple estudio y análisis de casos.

*El médico 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 hemos formado a más de 250.000 médicos con un éxito sin precedentes, en todas las especialidades clínicas con independencia la carga de cirugía. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprendemos, desaprendemos, olvidamos y reaprendemos). Por eso, combinamos cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

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

**En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:**

### 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.

### Últimas técnicas y procedimientos en vídeo

Te acercamos a las técnicas más novedosas, a los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en técnicas médicas. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para tu asimilación y comprensión. Y lo mejor, puedes verlos las veces que quieras.

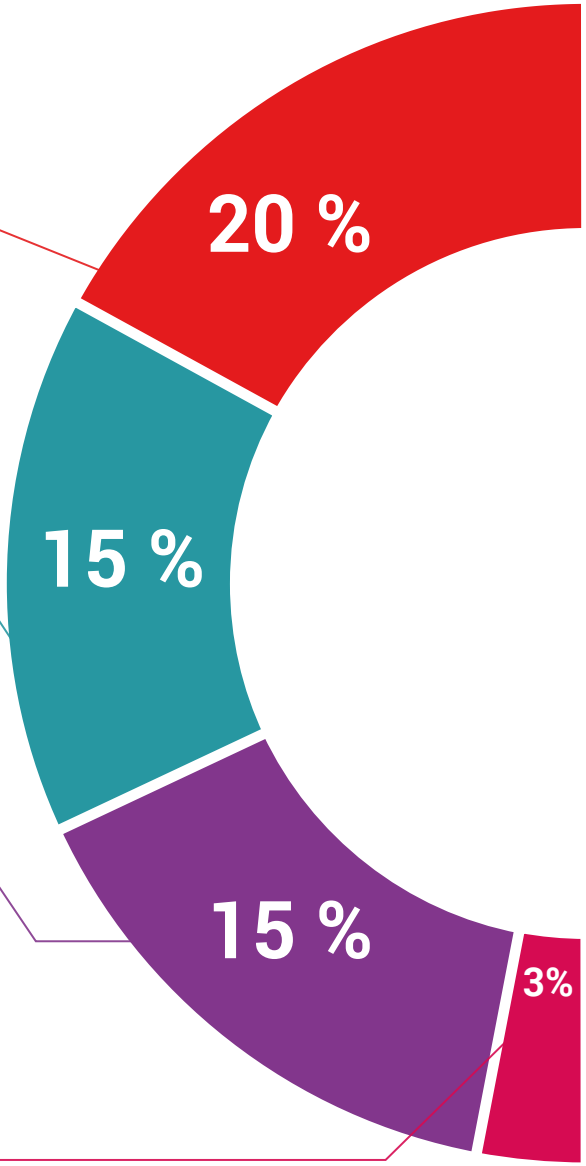
### Resúmenes interactivos

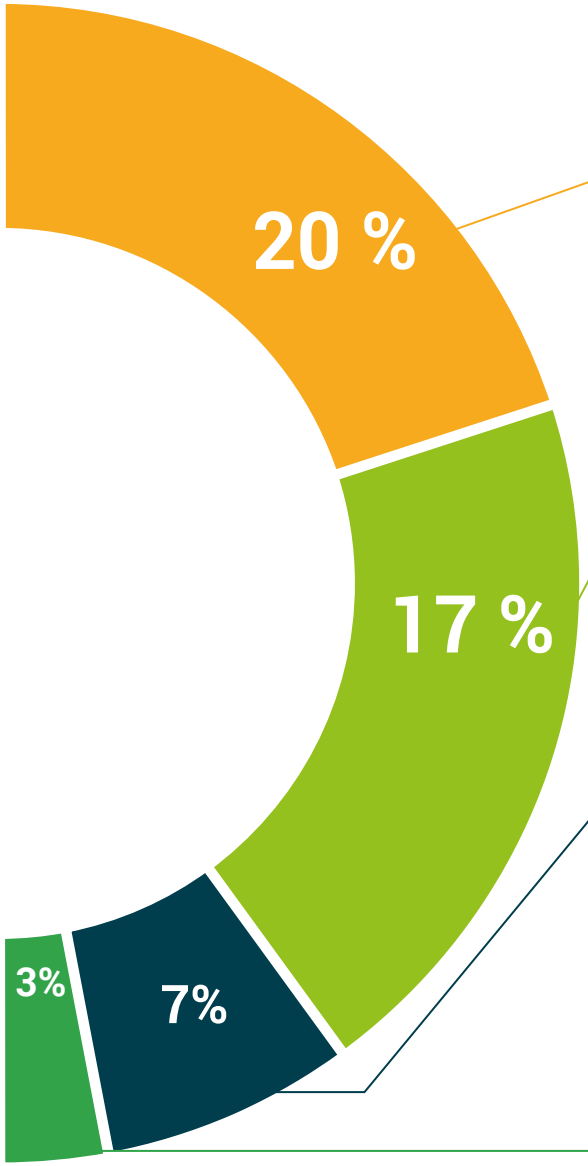
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo de capacitación 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.






### Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, te presentaremos los desarrollos de casos reales en los que el experto te guiará 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

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos: para que compruebes cómo vas consiguiendo tus 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 nuestras futuras decisiones difíciles.

### Guías rápidas de actuación

Te ofrecemos los contenidos más relevantes del Diplomado en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudarte a progresar en tu aprendizaje.

06

# Titulación

A través de una experiencia de aprendizaje diferente y estimulante, podrás conseguir las competencias necesarias para dar un gran paso en tu capacitación. Una oportunidad de progresar, con el apoyo y el seguimiento de una universidad moderna y especializada, que te proyectará a otro nivel profesional.





*Incluye en tu capacitación un título de Diplomado en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico Para Medicina : un valor añadido de alta cualificación para cualquier profesional del ámbito de la educación"*

Este **Diplomado en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico Para Medicina** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de las evaluaciones por parte del alumno, éste recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente **Título de Diplomado** emitido por la **TECH - Universidad Tecnológica**.

El título expedido por la **TECH - Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Diplomado, y reúne los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico Para Medicina**

Nº Horas Oficiales: 100


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

DIPLOMADO

en

Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico Para Medicina

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 100 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su titulo en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención con un coste añadido de 140€ más gastos de envío del título apostillado.

tech universidad tecnológica

# Diplomado

## Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico Para Medicina

Modalidad: **Online**
Duración: **6 semanas**
Titulación: **TECH - Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **100 h.**

# Diplomado

## Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico Para Medicina



tech universidad tecnológica