Universidad Veracruzana
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa
Dirección de Innovación Educativa

Programa de estudios de experiencias educativas del AFEL

1.-Área académica

Todas las áreas académicas

2.-Programa educativo

Todos los programas educativos

3.-Dependencia/Entidad académica

Dirección General de Difusión Cultural

4.-Código	5.-Nombre de la experiencia educativa	6.-Área de formación	
		Principal	Secundaria
	Yoga para el cultivo de la Atención Plena	Electiva	Ninguna

7.-Valores de la experiencia educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas a la semana	Total horas al periodo	Equivalencia (s)
5	1	3	4	60	Ninguna

8.-Modalidad	9.-Oportunidades de evaluación
Curso-Taller	Ordinario

10.-Requisitos

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

11.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje

Individual / Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	15	5

12.-Agrupación natural de la experiencia educativa (áreas de conocimiento, academia, ejes, módulos, departamentos)	13.-Proyecto integrador
Salud Integral	Ninguno

14.-Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación
9 de noviembre de 2009	Septiembre 2015 / Abril 2019	

15.-Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación

Rosalinda Esther Ulloa Montejo

16.-Perfil del docente

Licenciado en el Área de Artes. Diplomado en Yoga, en Educación Somática y/o Cultivo de la Atención Plena, experiencia docente y con 3 años mínimo como facilitador de talleres de estas áreas.

17.-Espacio	18.-Relación disciplinaria
Institucional	Multidisciplinaria

19.-Descripción

Esta Experiencia Educativa pertenece al Área de Formación de Elección Libre del Modelo Educativo Integral y Flexible; con 5 créditos: 3 horas prácticas y 1 hora teórica, haciendo un total de 60 horas. El cultivo de la atención plena como una práctica integradora de la conciencia corporal/mental/espiritual para el desarrollo integral del individuo, realizado conjuntamente con una práctica de atención respiratoria llevan al individuo a adquirir una armonía en los 3 campos que lo forman: el físico, el mental y el espiritual. El estudiante desarrolla su conciencia corporal focalizando su atención y aprendiendo a estar en silencio con el desarrollo de su observación por medio de ponerse en contacto con sus sensaciones corporales esto lo lleva a reforzar hábitos y valores que contribuyen al mejoramiento de la salud, que abarca un estado completo de bienestar físico-emocional y mental mediante la práctica de pranayama (respiración) focalización de la atención (meditación y relajación) y posturas físicas (asanas). En los saberes teóricos se aborda la Anatomía del Cuerpo y la Anatomía de la Respiración; que se aplicaran en el desarrollo de destrezas físicas como fuerza, flexibilidad resistencia y destrezas psicomotoras como el equilibrio (saberes heurísticos); un constante cultivo del silencio (saberes axiológicos). Las evidencias del desempeño son la adquisición de una manera segura de las diferentes series de Yoga.

20.-Justificación

En la actualidad, uno de los más urgentes problemas a los que se enfrenta el ser humano es a un proceso de enajenación de sí mismo. Todo el entorno empuja al individuo a huir de un conocimiento del sí mismo, la vida moderna nos urge a tener nuestra conciencia puesta en un remolino de estímulos exteriores que ni siquiera somos capaces de atender con verdadera profundidad. Las Artes Escenicas desarrollan en el individuo un cultivo de la Atención Plena, el escenario es un lugar donde el artista necesita un "estar plenamente" ahí, es por eso que la practica del Yoga se ha vuelto una de las experiencias educativas que integran los programas de las Artes Escénicas en diversas Universidades que imparten esas carreras. Sin duda la práctica del Yoga, tradición milenaria en oriente que hace sólo hace unas cuantas décadas ha empezado a extenderse por Occidente; ha brindado un asidero a los artistas escénicos para lograr la integración de los 3 aspectos más importantes en la integración del artista en el escenario: lo físico, lo mental y lo emocional; focalizándolos y dirigiéndolos hacía un desarrollo más pleno y consiente del sí mismo. A través de esta Experiencia Educativa el estudiante logra integrar su aspecto físico, mental y emocional; como lo hacen los artistas sobre el escenario; redundando esto en la consecución de una vida sana que impactará todos los aspectos de su vida personal, profesional y social.

21.- Unidad de competencia

El estudiante realiza una rutina de yoga haciendo conciencia en el trabajo físico, mental y emocional, en un ambiente de constancia y autoconocimiento, trasladando la atención y reflexión a su vida diaria, para estar en contacto consigo mismo y su entorno. Todo esto en un ambiente colaborativo de confianza, responsabilidad disciplina, compromiso y consistencia

22.-Articulación de los ejes

Los saberes se relacionan con el desarrollo y manejo de habilidades y destrezas psicomotoras (heurísticos) a partir del conocimiento de los fundamentos básicos de la anatomía del cuerpo y la respiración (teóricos) desarrollando esto en ambiente de disposición, perseverancia, constancia, disciplina, respeto y cultivo del silencio (axiológicos).

23.-Saberes

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
• Historia del Yoga • Anatomía de la Respiración • Bases de la Anatomía del Cuerpo Humano • Leyes del Equilibrio	• Acceso, evaluación y uso de información en fuentes diversas en español e ingles • Manejo de paquetería básica de Office (Word,	• Interés cognitivo, para integrar información. • Constancia y perseverancia para lograr retos corporales • Disciplina para pasar a

Humano • Técnicas de Meditación • Técnicas de Respiración	correo electrónico, chat, navegador) • Habilidades básicas y analíticas de pensamiento • Manejo de terminología empleada en Yoga • Desarrollo de habilidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, ritmo, coordinación, equilibrio) • Identificación de músculos, huesos, articulaciones y órganos del cuerpo humano, que intervienen y son activados en cada postura de Yoga. • Análisis del movimiento • Desarrollo de destrezas psicomotoras • Comparación de movimientos simples y complejos. • Descripción • Reconocimiento de códigos no verbales • Uso de Técnicas de las posturas de Yoga	la acción independientemente de nuestro estado interno. • Puntualidad • Confianza en el proceso • Perseverancia, al alcanzar pequeños avances sin decaer la motivación. • Autocontrol de los pensamientos y sentimientos. • Tolerancia a la frustración • Autocrítica positiva y enriquecedora • Flexibilidad de pensamiento • Honestidad consigo mismos y sus procesos • Seguridad en sí mismos y en la técnica • Cultivo del Silencio como generador de autoconciencia • Solidaridad con sus compañeros • Tolerancia al avance personal y grupal.

24.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
• Consulta de fuentes de información • Lectura, síntesis e interpretación • Imitación de modelos • Repetición simple y acumulativa • Resolución de movimiento • Ejecución • Atención • Visualización • Concentración • Relajación	• Encuadre • Evaluación diagnóstica • Demostraciones • Ejecución • Simulación • Modelaje

25.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
• Videos • Música • Libros impresos y/o electrónicos	• Salón con duela • Equipo de Sonido • Tapetes para Yoga • Cojines • Cobijas

26.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Ámbito (s) de aplicación	Porcentaje
Participación en las sesiones	• Puntualidad • Intervención oportuna y activa	Aula	50%
Bitácoras quincenales	• Auto-observación del proceso personal • Claridad de las ideas. • Estructura coherente. • Ortografía y redacción.	Extra muro	10%
Tareas escritas	• Información completa de los temas. • Estructura coherente. • Ortografía y redacción. • Bibliografía. • Presentación.	Extra muro	20%
Antología personal	• Información completa de los temas. • Material gráfico de las posturas vistas en clase con nombre en español y/o sánscrito, beneficios, contraindicaciones y observaciones personales. • Claridad de las ideas. • Estructura coherente. • Ortografía y redacción. • Bibliografía. • Presentación.	Extra muro	20%
		Total	**100%**

27.-Acreditación

Para acreditar esta experiencia educativa el estudiante deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, que en cada una de ellas haya obtenido cuando menos el 60%, así como también el 80% mínimo de asistencias.

28.-Fuentes de información

Básicas
-Asokananda, H. Brust (2000). The Yoga of Mindfulness. Bangkok: Nai Suk´s Editions. -Calais-Germain, Blandine (2005). Anatomy of Breathing France: Editions DésIris. -Feuerstein, Georg and Miller, Jeanine (1972). A reappraisal of Yoga, essays in Indian philosophy. London: Rider and Company. -Lonchant, Dominique (2000). Pranayama Yoga, the art of breathing. Chiang Mai: Silkworms Books. -Kaminoff, Leslie (2007). Yoga Anatomy United States of America: Human Kinetics. -Swami Digambarananda Saraswati, D. Hernández (1998). Claves de Yoga. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo. -Swami Niranjanananda Saraswati (2002). Yoga Darshan. New Delhi: Yoga Publications Trust. -Swami Satyananda Saraswati (1983). Sure Ways to Self Realization. Bihar: Bihar School of Yoga. -Walpola Rahula (1059). What the Buddha taught. London: The Gordon Fraser Gallery Ltd. -es.wikipedia.org/wiki/Anatomía_humana – 29 de abril 2019 -www.madrid.org/cs/Satellite?c=HOSP_Multimedia_FA&cid...pagename- 29 de abril 2019 -https://www.uv.mx/iTunes U-UV- 29 de abril 2019 - https://www.uv.mx/bvirtual/ - Plataforma "E-libro" / Universidad Veracruzana
Complementarias
-Aurobindo and The Mother (2000). Living Within. India: Sri Aurobindo Ashram Publications Department. -Calasso, Roberto (1996). Ka Milan: Adelphi Edizioni. -Eliade, Mircea (1990). Yoga, Inmortality and Freedom. New Jersey: Princeton University Press -Spiegelberg, Frederic (1962). Spiritual Practices of India. The Citadel Press. -Trungpa, Chogyam (1991). The Heart of the Buddha. Boston: Shambhala Publications. -Trungpa Chogyam (1995). The Path is the Goal. Boston and London: Shambhala Publications.