



Universidad Veracruzana  
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa  
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

**Programa de experiencia educativa**  
**Área de Formación de Elección Libre**

**1. Área Académica**

**Todas las áreas académicas**

**2. Programa Educativo**

**Todos los programas educativos**

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
Dirección General de Difusión Cultural	• Xalapa

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
DART80063	Yoga para el cultivo de la atención plena

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional	8. Carácter
Área de Formación de Elección Libre	N/A

9. Agrupación curricular distintiva
Manifestaciones artísticas y culturales

**10. Valores**

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
2	2	No Aplica	60	6	No Aplica

**11. Modalidad y ambiente de aprendizaje**

**12. Espacio**

**13. Relación disciplinaria**

**14. Oportunidades de evaluación**

• curso.	• Presencial.	Múltiples	• Multidisciplinaria	Ordinario
----------	---------------	-----------	----------------------	-----------

**15. EE prerequisite(s)**

**No Aplica**

**16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje**

Máximo	Mínimo
15	5

## 17. Justificación

El yoga es una práctica milenaria que ofrece múltiples beneficios tanto físicos como mentales, y su integración en un programa educativo para el cultivo de la atención plena puede ser sumamente beneficiosa. **Mejora la Concentración y la Atención:** La práctica del yoga requiere un enfoque mental que puede mejorar la capacidad de concentración y atención plena de los estudiantes. Las técnicas de respiración y meditación ayudan a calmar la mente, lo que permite una mayor concentración en las tareas académicas. **Reduce el Estrés y la Ansiedad:** El yoga ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad mediante la relajación y la práctica consciente. Esto es especialmente importante en entornos educativos donde los estudiantes pueden sentirse presionados por las exigencias académicas. **Fomenta el Bienestar Emocional:** A través del yoga, los estudiantes aprenden a reconocer y gestionar sus emociones, lo que contribuye a un mejor bienestar emocional y a la prevención de problemas como la depresión. **Promueve la Salud Física:** El yoga mejora la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza física. Estos beneficios físicos son fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes. **Desarrolla la Autoconciencia:** La práctica del yoga invita a una introspección que puede aumentar la autoconciencia y el autoconocimiento, habilidades clave para el desarrollo personal y académico. **Mejora las Relaciones Interpersonales:** El yoga puede enseñar a los estudiantes a trabajar juntos de manera armoniosa y respetuosa, mejorando así las relaciones interpersonales dentro del entorno educativo. **Apoya el Aprendizaje Holístico:** Al integrar cuerpo, mente y espíritu, el yoga apoya un enfoque holístico del aprendizaje que es esencial para una educación integral. **Adaptable a Diferentes Edades y Capacidades:** El yoga es una práctica inclusiva que se puede adaptar para satisfacer las necesidades de diferentes grupos de edad y capacidades físicas, lo que lo hace accesible para todos los estudiantes. Incorporar un programa de yoga para el cultivo de la atención plena en un entorno educativo no solo beneficia a los estudiantes en su rendimiento académico, sino que también contribuye significativamente a su desarrollo personal y bienestar general y a su formación integral.

## 18. Unidad de competencia (UC)

Los/las estudiantes aprenden y practican técnicas de atención plena para mejorar su concentración, presencia y conciencia en el momento presente, desarrollan habilidades en la ejecución de diversas posturas de yoga, promoviendo la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza física; adquieren conocimientos y práctica en técnicas de respiración consciente para regular el estrés y las emociones; de la misma forma que se familiarizan con prácticas meditativas y técnicas de relajación para fomentar la calma mental y el bienestar emocional, cultivan la autoconciencia a través del reconocimiento de sensaciones corporales, emociones y pensamientos durante la práctica del yoga, aplican las habilidades aprendidas en clase para mejorar su bienestar general y su rendimiento académico fuera del aula, así como integran la atención plena como una herramienta valiosa tanto para su desempeño académico como para la vida cotidiana siendo empáticos y respetuosos lo que les proporciona una formación integral para su quehacer profesional.

## 19. Saberes:

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Práctica Personalizada:</b> Desarrollo de una práctica personal de yoga y atención plena que se adapte a las necesidades y capacidades individuales.</li> <li>• <b>Exploración de Asanas:</b> Experimentación con diversas posturas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Filosofía del Yoga:</b> Estudio de los orígenes históricos y las filosofías subyacentes del yoga, incluyendo textos clásicos como los Yoga Sutras de Patanjali y la Bhagavad Gita.</li> <li>• <b>Principios de Atención Plena:</b> Comprensión de los conceptos básicos de</li> </ul>	<p>Algunos de los valores y principios éticos que sustentan la práctica de yoga son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ahimsa (No Violencia):</b> Promoción de la no violencia hacia uno mismo y hacia los demás, fomentando un ambiente de respeto y cuidado mutuo.</li> </ul>

<p>de yoga para entender sus efectos en el cuerpo y la mente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Observación</b> <b>Consciente:</b> Cultivo de la capacidad de observar las reacciones del cuerpo, las emociones y los pensamientos durante la práctica sin juicio.</li> <li>• <b>Reflexión y Autoevaluación:</b> Fomento de la reflexión personal sobre las experiencias durante la práctica para profundizar en el autoconocimiento.</li> <li>• <b>Adaptabilidad y Creatividad:</b> Aprendizaje para adaptar las técnicas de yoga y atención plena a diferentes situaciones y entornos.</li> <li>• <b>Intuición en la Enseñanza:</b> Desarrollo de la intuición para guiar a otros en su práctica de yoga y atención plena, ajustando las instrucciones según las necesidades del momento.</li> <li>• <b>Resolución de Problemas:</b> Aplicación de los principios del yoga y la atención plena para abordar desafíos personales y grupales.</li> <li>• <b>Comunicación Efectiva:</b> Mejora de la habilidad para comunicar experiencias y conocimientos adquiridos a través de la práctica a otros estudiantes o practicantes.</li> </ul>	<p>la atención plena, su origen en las prácticas budistas y su aplicación en el contexto moderno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anatomía y Fisiología Aplicada al Yoga:</b> Conocimiento sobre cómo las diferentes posturas afectan y benefician el cuerpo humano, así como la comprensión de la respiración y su impacto en el sistema nervioso.</li> <li>• <b>Conciencia del Estrés y la Relajación:</b> Estudio de los mecanismos del estrés y cómo las prácticas de yoga y atención plena pueden contribuir a la gestión del estrés y la promoción de la relajación.</li> <li>• <b>Métodos de Meditación:</b> Exploración de diversas técnicas meditativas y su relevancia para el desarrollo de la atención plena y la conciencia.</li> <li>• <b>Ética del Yoga:</b> Reflexión sobre los principios éticos del yoga, como la no violencia (ahimsa) y la verdad (satya), y su importancia en la práctica personal y profesional.</li> <li>• <b>Pedagogía del Yoga:</b> Enfoques para enseñar yoga de manera efectiva, adaptando las prácticas a diferentes grupos y necesidades individuales.</li> <li>• <b>Integración Holística:</b> Comprender cómo integrar la atención plena en todos los aspectos de la vida para promover un bienestar integral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Satya (Veracidad):</b> Valoración de la honestidad y la autenticidad en la práctica personal y en la comunicación con los demás.</li> <li>• <b>Asteya (No Robar):</b> Respeto por los derechos y propiedades de los demás, así como por el tiempo y el espacio compartido durante la práctica.</li> <li>• <b>Brahmacharya (Moderación):</b> Cultivo del autocontrol y la moderación para mantener la energía y la atención enfocadas en lo esencial.</li> <li>• <b>Aparigraha (No Acumulación):</b> Practicar la simplicidad y el desapego, evitando la acumulación innecesaria de posesiones o emociones negativas.</li> <li>• <b>Santosha (Contentamiento):</b> Desarrollo de una actitud de satisfacción y gratitud por lo que se tiene, independientemente de las circunstancias externas.</li> <li>• <b>Tapas (Disciplina):</b> Fomento de la autodisciplina como medio para fortalecer la voluntad y la determinación en la práctica del yoga y en la vida diaria.</li> <li>• <b>Svadyaya (Autoestudio):</b> Incentivar la introspección y el estudio personal para un crecimiento continuo y una mayor comprensión de uno</li> </ul>
---	--	---

		<p>mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estos valores no solo enriquecen la práctica del yoga y la atención plena, sino que también contribuyen al desarrollo moral y ético de los estudiantes, preparándolos para vivir con integridad y compasión.</li> </ul>
--	--	--

## 20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	( X ) Actividad presencial	() Actividad virtual/ ( )En línea
De aprendizaje	<p><b>Práctica de Asanas:</b> Ejecución guiada de posturas de yoga que fomenten la conciencia corporal y la presencia mental.</p> <p><b>Sesiones de Pranayama:</b> Ejercicios de respiración consciente para ayudar a los estudiantes a centrar su atención y regular sus emociones.</p> <p><b>Meditaciones Guiadas:</b> Prácticas meditativas que promuevan la concentración, la relajación y la introspección.</p> <p><b>Diario de Atención Plena:</b> Escritura reflexiva sobre las experiencias personales durante la práctica, fomentando la autoconciencia y el autoconocimiento.</p> <p><b>Discusiones Grupales:</b> Espacios para compartir y discutir experiencias, desafíos y aprendizajes relacionados con la práctica del yoga y la atención plena.</p> <p><b>Ejercicios de Escucha Activa:</b> Actividades que mejoren las habilidades de comunicación y empatía, escuchando atentamente a los compañeros sin juzgar.</p> <p><b>Prácticas de Yoga Restaurativo:</b> Sesiones</p>	

	<p>enfocadas en posturas relajantes y sostenidas que permitan una profunda relajación física y mental.</p> <p><b>Talleres Temáticos:</b> Sesiones especiales centradas en aspectos específicos del yoga y la atención plena, como la gestión del estrés o el desarrollo de la gratitud.</p> <p><b>Actividades al Aire Libre:</b> Prácticas de yoga y meditación en entornos naturales para conectar con el entorno y cultivar la atención plena ambiental.</p> <p><b>Proyectos Creativos:</b> Incentivar la expresión creativa relacionada con el yoga y la atención plena, como la creación de secuencias personales o arte inspirado en la práctica.</p> <p>Estas actividades están diseñadas para proporcionar una experiencia de aprendizaje rica y variada que no solo enseñe técnicas específicas, sino que también fomente un entendimiento más profundo y una aplicación práctica de la atención plena en la vida diaria.</p>	
De enseñanza	<p><b>Demostraciones Claras:</b> Mostrar las posturas y técnicas de respiración con instrucciones detalladas y claras para facilitar el aprendizaje.</p> <p><b>Uso de Metáforas y Analogías:</b> Emplear comparaciones y relatos que ayuden a los estudiantes a comprender conceptos abstractos de atención plena y yoga.</p> <p><b>Retroalimentación Constructiva:</b> que fomente la mejora continua y la autoconciencia en los estudiantes.</p> <p><b>Adaptaciones y Modificaciones:</b> Enseñar cómo modificar las posturas para acomodar diferentes niveles de</p>	

	habilidad y condiciones físicas. <b>Integración de Música y Sonidos:</b> Utilizar música o sonidos ambientales que promuevan un ambiente relajante y propicio para la práctica.	
--	--	--

## 21. Apoyos educativos.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos</li> <li>• Música</li> <li>• Libros impresos y/o electrónicos</li> <li>• Salón con duela</li> <li>• Equipo de Sonido</li> <li>• Tapetes para Yoga</li> <li>• Cojines</li> <li>• Cobijas</li> </ul>
--

## 22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
-Constancia en la clase.	-Asistencia	-En el aula	50%
-Bitácoras quincenales.	-Puntualidad.	-Extra muro	10%
	-Auto observación del proceso.		
	-Narrativa de la propiocepción.	-Extra muro	10%
-Reflexiones escritas a partir de la reflexión del trabajo práctico.	-Material gráfico de las Asanas con nombre en español y/o sanscrito y con una breve descripción de los beneficios de la postura y las contraindicaciones de una mala ejecución de la postura.	-Extra muro	10%
-Antología personal.			

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
- Desenvolvimiento y evolución en la clase.	- Puntualidad.	Técnica: Evaluación por producto y desempeño	20%
- Ejecución correcta de las Asanas,	- Dominio de las secuencias.		
- Progreso y logros en función de las Asanas	- Dominio de la respiración.	Instrumento: Entregas de Reflexiones, bitácoras y antología personal	
	- Dominio, control y equilibrio entre Asanas, respiración y atención.		
		Porcentaje total:	100%

### 23. Acreditación de la EE

Para acreditar, el/la estudiante deberá cumplir con el 80% de asistencia al curso, y con al menos el 60% en las evidencias de desempeño, de acuerdo con el Estatuto de Alumnos 2008.

### 24. Perfil académico del docente

Licenciado en el Área de Artes. Diplomado en Yoga, en Educación Somática y/o Cultivo de la Atención Plena, experiencia docente con 2 años mínimo como facilitador de talleres en estas áreas.

### 25. Fuentes de información

- Desikachar, P. T. K. (1989). El corazón del Yoga: Desarrollando una práctica personal” Una guía completa sobre la filosofía y la práctica del yoga. EE.UU. Inner Traditions.
- Muñoz A. Martino G. (2019). Historia mínima del yoga. México. Ed. El Colegio de México.
- Eckhart-Tolle. (2001). El Poder del Ahora: Un camino hacia la realización espiritual. EE.UU. New World Library.
- Kaminoff L. (2012). Sinopsis de Anatomía del Yoga: guía ilustrada de las posturas, los movimientos y las técnicas respiratorias. España. Ed. Tutor.
- Keil D. (2017). Anatomía funcional del yoga. España. Ed. Paidotribo.
- Gares R. Kenison K. (2002). Mediaciones desde el tapete: reflexiones diarias sobre el camino del yoga. EE. UU. Ed. Ancla.

### 26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
09/11/2009	Octubre de 2024	Órgano equivalente al Consejo Técnico de la Organización Teatral UV

### 27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

Rosalinda Esther Ulloa Montejó  
Mónica Guerrero Villavicencio