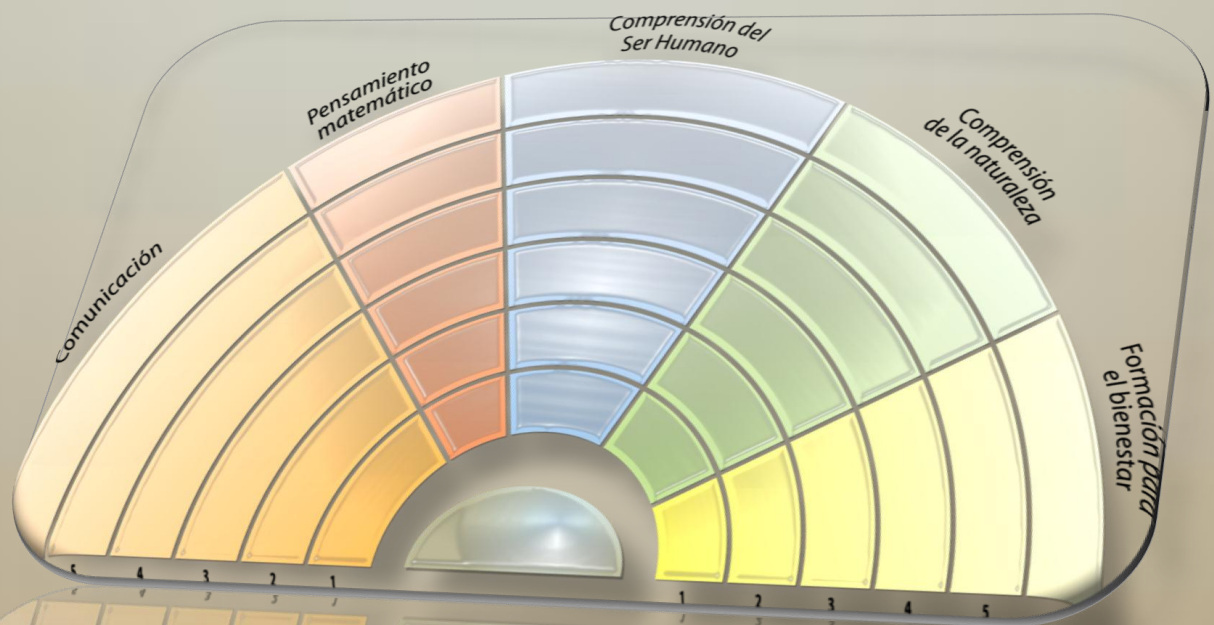




UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS



TRAYECTORIA DE APRENDIZAJE
ESPECIALIZANTE (TAE) DE:
TÉCNICAS BÁSICAS DE YOGA

REFLEXIÓN EXISTENCIAL



Bachillerato General por Competencias
Programa de estudio

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Nombre de la Unidad de Aprendizaje: **Reflexión existencial¹**

Ciclo: Segundo

Fecha de elaboración: 29 mayo 2009

Clave	Horas de teoría	Horas de práctica	Total de horas	Valor en créditos
	27	30	57	6

Tipo de curso	Curso-taller
Conocimientos previos	Ninguno
Prerrequisitos	Ninguno

Área de formación

Especializante

2. PRESENTACIÓN

El yoga además de una disciplina física, posee una riqueza para el autonocimiento. Bajo la premisa de reconocer en los humanos diferentes personalidades, el yoga ofrece varias propuestas para abordar el conocimiento de la mente y el valor de la existencia. En esta unidad de aprendizaje se le presentan al alumno tres caminos o senderos entre los cuales elegirá dos para emprender el autoconocimiento.

3. COMPETENCIA GENÉRICA

Formación para el bienestar

4. OBJETIVO GENERAL

Al término de la unidad de aprendizaje, el alumno será capaz de experimentar e integrar a su vida cotidiana las conclusiones de la reflexión sobre su existencia.

5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- En el aspecto físico valora la importancia de conocer las partes y sistemas que conforman su estructura corporal
- Reconoce que es una persona con hábitos y tendencias, algunas de las cuales dañan su salud o/y bienestar, y que es posible cambiarlas con disciplina.
- Aplica en su vida cotidiana los preceptos del camino de autoconocimiento de su elección.

¹ Programa evaluado por el Consejo para la Evaluación de la Educación Tipo Media Superior A.C. (COPEEMS) mediante Dictamen de fecha 16 de febrero del 2011

6. ATRIBUTOS DE LA COMPETENCIA

Conocimientos (Saberes teóricos y procedimentales)	Conoce los conceptos básicos sobre la existencia en la tradición filosófica de la India. Identifica las características de los senderos o caminos del yoga, como propuestas para abordar el autoconocimiento y la reflexión sobre la existencia.
Habilidades (Saberes prácticos)	Reconoce a través de la auto observación algunos de sus hábitos o tendencias mentales y cómo influyen en su actuar. Aplica los principios o valores hacia sí mismo. Elige dos senderos para la reflexión sobre su existencia. En lo físico: Reconoce su estructura y funcionamiento corporal.
Actitudes (Disposición)	Positiva al compartir la vivencia personal Se comunica asertivamente Abierta para reconocer y validar diferentes formas de existencia Proactivo. Autoestima y confianza en sí mismo Es disciplinado Tiene conductas de limpieza Sentido del humor frente a las vivencias Estudio de "sí mismo"
Valores (saberes formativos)	Respeto Cooperación Autonomía Responsabilidad e igualdad. Tolerancia hacia las creencias espirituales.

7. DESGLOSE DE MÓDULOS

Módulo I: Esencia y existencia

Tema 1: Diferencias entre la filosofía de Oriente y Occidente.

Tema 2: Mundo exterior – mundo interior: lo físico, lo mental, lo natural y lo espiritual.

Tema 3: La meta del Yoga.

Tema 4: La disciplina, el maestro y el discípulo.

Tema 5: Concepto de *Karma* y *sámskara*

Módulo II: La aventura de conocer "mi ser íntimo"

Tema 1: Los senderos o caminos del Yoga.

Tema 2: El sendero real: *Raja Yoga*

- Las actividades mentales.
- Autoengaño o ignorancia de la naturaleza esencial: el egoísmo, el apego, la aversión y la sed de vida.
- Los ocho brazos del Yoga (Astanga yoga).

Tema 3: El sendero de la acción desinteresada y correcta: *Karma Yoga*.

- ¿Qué me relaciona con el mundo? La percepción, los sentidos, los órganos de la acción y los órganos del conocimiento.
- Las cualidades de la naturaleza (*gunas*).
- La figura del guerrero, la batalla (enemigos internos) y “ser uno” de acuerdo a su naturaleza.
- El desapasionamiento.

Tema 4: El sendero de la Sabiduría: *Jñana Yoga*.

- ¿Qué es conocer? ¿Qué es ignorancia?
- La fuerza de la ilusión: *Maya*.
- ¿Qué nubla mi entendimiento? El deseo (pasión), el miedo (temor) y la ira.
- El discernimiento.

Módulo III: Una existencia con sentido y en armonía.

Tema 1: Las metas de la vida.

Competencia transversal Hatha Yoga

Módulo: El cuerpo como vehículo de autoconocimiento

Tema 1: Anatomía y fisiología vivencial: Columna neutra, tus articulaciones, tu sangre, tus células, tus neuronas, tus huesos, tus músculos

Tema 2: Patrones del movimiento del cuerpo

8. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Curso taller en el que se privilegia la reflexión y el trabajo vivencial, a través de la auto-observación y la atención que posibiliten la toma de conciencia de los hábitos y tendencias mentales que permean el actuar cotidiano. Se presentan tres senderos para abordar el autoconocimiento y la reflexión sobre la existencia, entre los cuales el alumno elegirá dos para el estudio y aplicación en su vida. Al final se estudiarán las metas de la vida de acuerdo al yoga con el fin de que el alumno encuentre un sentido a su existencia y procure vivir en armonía.

La estructura de una sesión o clase se compone de hora y media de práctica de posturas (asanas) y hora y media para contenidos teóricos.

9. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Producto de aprendizaje por módulo	Criterios de evaluación
Módulos I, II y III Diario reflexivo y de auto observación.	Análisis de tareas. Relato de experiencia de vida (participación en clase). Competencia transversal Hatha Yoga: Relato de experiencia corporal y evaluación continua.

10. ÁMBITO DE APLICACIÓN DE LA COMPETENCIA

En la vida cotidiana, personal y académica de los alumnos.



11. PONDERACIÓN DE LA EVALUACIÓN

Actividades en el aula	40%
Diario reflexivo y de auto observación	60%

12. ACREDITACIÓN

Mínimo 80% de asistencia para ordinario
Mínimo 65% de asistencia para extraordinario
El resultado final de evaluación de esta Unidad de Aprendizaje será expresado conforme a la escala centesimal de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60. La calificación cuenta para el promedio general del bachillerato.
En caso de reprobación, esta Unidad de Aprendizaje contará con periodo extraordinario.
En caso de no lograr calificación aprobatoria en el periodo extraordinario, el alumno tendrá otra oportunidad de conformidad con el artículo 33º del Reglamento General de Evaluación y Promoción de alumnos.

13. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía básica

1. Anónimo. Bhagavad Gita. (2007). México: MK/México, Guadalajara.
2. Desikachar, T.K.V. (2003). *El Corazón del Yoga*. México: Lasser Press Mexicana.
3. Desikachar, T.K.V. (2006). *Yoga-Sutra de Patanjali*. España: EDAF.
4. Feuerstein, Georg. (2003). *Libro de texto de Yoga*. Argentina: Edit. Kier.
5. Feuerstein, Georg (2004). *Yoga. Introducción a los principios y la práctica de una antiquísima tradición*. España: Oniro.
6. Fraser, Tara. (2003). *Yoga Fácil, Paso a paso*. México: Ed. Grijalbo.
7. Kunst, Mauro. (2007). *A propósito de la mente*, México: MK/México, Guadalajara.

Bibliografía complementaria

1. Eliade, Mircea. (1991). *El Yoga. Inmortalidad y Libertad*. México: FCE.
2. Eliade, Mircea. (2000). *Técnicas del yoga*. España: Kairós.
3. Krishna, Prem Sir. (2005). *Iniciación al yoga*. México: Fundación Vedanta Guadalajara.

Elaborado por	Acosta Rico Fabián	Dana Escuela de Yoga, S.C.
	Gómez Álvarez Marisol	Dana Escuela de Yoga, S.C.
	Saldaña Koppel Jessica Blythe	Dana Escuela de Yoga, S.C.
	Sandoval Zepeda Laura C.	Dana Escuela de Yoga, S.C.
	Sánchez Arias Flora María	Dana Escuela de Yoga, S.C.
	Trejo Escobar Silvia Leticia	Dana Escuela de Yoga, S.C.
	Asesoría pedagógica	
Hortensia Álvarez Jiménez	Escuela Preparatoria No. 12	
Francisco Mercado Franco	Preparatoria Regional de Chapala	
Maurilia de los Angeles Zurita Sumohano	Dirección de Educación Propedéutica	
Revisado por	Mtra. María de Jesús Haro del Real DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PROPEDÉUTICA	

