

IDENTIFICACIÓN Y CALENDARIZACIÓN DEL MÓDULO

DOCENCIA SEMESTRE 2021

Nombre del módulo: Yoga y Mindfulness para cultivar la mente, el cuerpo y el alma en tiempos de pandemia.

Equipo profesores: Cristina Padilla, Diego Cáceres, Matías Salinas, Trinidad Sviragol, Christian Villena

Horario:

Descripción del módulo:

Yoga es una disciplina milenaria que nace en la india hace aproximadamente 5.000 años A.C como un camino de autorrealización que busca el desarrollo integral del individuo en cuerpo, mente y alma, no tiene relación con dogmas y religión determinados, sino con un cambio profundo de conciencia. Se centra por lo tanto, en la unión indisoluble de las tres dimensiones del ser: física, cognitiva y emocional o espiritual. Se le atribuye al sabio Patanjali (S. III A.C) quien a través de su famoso texto: “Yoga Sutra”, propone una definición del Yoga y una descripción detallada de sus ocho partes, miembros, pasos o Ashtanga Yoga, para alcanzar el estado de Unidad o Samadhi. Los primeros seis niveles serán utilizados dentro de este CFG para lograr mejorar la concentración y actitud de alumnos y alumnas en el aprendizaje.

El Mindfulness “es la conciencia que surge de poner atención al momento presente de manera intencional y sin juicio” (Kabat-Zinn, 2017). Mindfulness tiene distintos mecanismos que nos permitirán: regular la atención, mejorar los resultados de la atención, orientación y estado de alerta. La conciencia corporal ayuda a la regulación emocional, empatía y compasión. Mientras que la regulación emocional permite valorar las reacciones emocionales de otra forma sin juicio, provocando avances en la aceptación. Y el cambio de la perspectiva del yo se produce un desapego de la identificación con sentido estático del yo como consecuencias de cambios en el auto concepto.

Objetivos:

1. Ampliar la comprensión en el estudiante del yoga como una ciencia holística del autodesarrollo.
2. Despertar el sentido de la creatividad, la atención plena y la exploración en la práctica de Asanas/Posturas.
3. Concientizar a los alumnos la necesidad de meditar para reducir los niveles de estrés, incrementar los niveles de inteligencia emocional, aumentar la sensibilidad interpersonal y mejorar los niveles de resiliencia.
4. Iniciar y establecer una práctica de Mindfulness para desarrollar la capacidad de atención plena y consciente

S E M E S T R E	OBJETIVO	TEMÁTICA	ACTIVIDAD	BIBLIOGRAFÍA- LINKS-VÍDEOS O MATERIAL DISPONIBLE	EVALUACIÓN
1	Bienvenida al curso.	Introducción del Módulo.	Clase vía zoom, PPT, grabación.	Bibliografía, PPT de apoyo.	Formativa

	Revisar el programa y las evaluaciones. Identificar Beneficios fisiológicos, psicológicos, sociales, etc.	¿Qué es el yoga? Principales estilos	Iniciación a la meditación Trabajo de Asanas y relajación.		
2	Conocer e identificar los 8 pasos del yoga de Patanjali	8 pasos de Patanjali -Yamas -Niyamas -Asanas -Pranayamas -Pratihara -Dharana -Dhiana -Samadhi -Asanas/posturas	Clase vía zoom, PPT, grabación. 1.- Cuestionario retroalimentación Trabajo de Meditación Serie de posturas y relajación.	Videos de apoyo. Bibliografía	De proceso, 1°. Trabajo escrito 10%
3	Identificar y trabajar los diferentes tipos de postura: fuerza, equilibrio y flexibilidad	Métodos, estilos y técnicas del Yoga Asanas: -Definición -Clasificación -Etapas de ejecución -Posturas y contraposturas	Clase vía zoom, PPT, etc. Trabajo de Meditación Serie de posturas y relajación.	Video de apoyo. PPT	Formativa
4	Conocer la anatomía sutil Identificar y explorar los chakras: - Ubicación - Función - Correlativos físicos - nivel de conciencia	Anatomía de los cuerpos físico y sutil -Anatomía básica -Anatomía sutil -Nadis -Chakras	Clases vía zoom, PPT. Trabajo de Meditación Serie de posturas y relajación.	Video de apoyo PPT.	Formativa
5	Conocer y practicar diferentes tipos de saludos Diferenciar entre los saludos lineales y no lineales Entregar rúbrica y detalles de la elaboración del video "Programa de Yoga y Mindfulness". Evaluación N° 4	Tipos de saludos o Namaskares en Yoga: -Saludos no lineales -Saludos lineales	Clase vía zoom, PPT Trabajo de Meditación Trabajo de saludo al gato, sol y a la abeja, relajación.	Bibliografía Videos	Formativa

6	<p>Conocer y trabajar los distintos tipos de pranayamas</p>	<p>Pranayamas o respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición -Beneficios -Fases -Principales técnicas de respiración 	<p>Clases vía zoom, PPT.</p> <p>Trabajo de Meditación</p> <p>Trabajo de distintas técnicas de respiración</p> <p>Serie de posturas y relajación.</p>	<p>Bibliografía</p> <p>Videos</p> <p>Ppt.</p>	<p>Formativa</p>
7	<p>Conocer los beneficios de la concentración y meditación</p> <p>Trabajar las distintas técnicas de meditación y concentración</p>	<p>Concentración y meditación:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición -Beneficios -Técnicas básicas de meditación y concentración. 	<p>Clases vía zoom, PPT.</p> <p>2.- Cuestionario retroalimentación.</p> <p>Trabajo de Meditación</p> <p>Serie de posturas y relajación.</p>	<p>Video, PPT,</p> <p>Bibliografía</p>	<p>De proceso</p>
8	<p>Conocer las técnicas básicas de relajación</p> <p>Aplicar las técnicas en distintos ámbitos de la vida</p>	<p>Relajación Consciente</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición -Beneficios -Contraindicaciones -Técnicas básicas 	<p>Clases vía zoom, PPT.</p> <p>Trabajo de Meditación</p> <p>Serie de posturas y relajación con diversas técnicas</p>	<p>Material de apoyo</p> <p>Bibliografía</p>	<p>Formativa</p>
9	<p>Evaluación 4: Entregar video con secuencia de yoga</p> <p>Conocer el concepto de Mindfulness</p> <p>Trabajar en prácticas meditativas</p>	<p>Mindfulness:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Que es y que no es -Consciencia y cultivo del Mindfulness -Diferencia entre presencia y no presencia 	<p>Revisión de los ejercicios incluidos en el programa de yoga que utilizarán en la Cápsula de 3 min. Elaborada por los estudiantes.</p> <p>Prácticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Exploración corporal -Meditación con foco en la respiración <p>Serie de posturas y relajación.</p>	<p>Material de apoyo.</p> <p>Videos</p> <p>Bibliografía</p>	<p>Formativa.</p> <p>Sumativa</p> <p>Elaboración video 20%</p>
10	<p>Aprender a situar la atención</p> <p>Manejar el foco de la respiración</p>	<p>Lidiando con barreras:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atención al cuerpo -Desabrimiento de la segmentación de la experiencia 	<p>Clase vía zoom, PPT</p> <p>3.- Cuestionario retroalimentación.</p> <p>Prácticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Exploración corporal -Meditación con foco en la respiración 	<p>Videos, ppt,</p> <p>bibliografía.</p>	<p>De proceso</p> <p>2°. trabajo escrito 10%</p>

			Serie de posturas y relajación.		
11	Aprender a construir la experiencia: pensamientos, sensaciones y sentimientos.	Conciencia plena en la respiración: -Profundizar en las cualidades de Mindfulness -Notando los patrones habituales de reacción	Clase vía zoom, PPT Prácticas: -Meditación sedente con foco en la respiración -Movimiento consciente (Yoga/ Qigong) -Caminata consciente -Espacio de respiración de tres minutos	PPT, videos.	
12	Explorar la naturaleza de la experiencia Aprender a usar Mindfulness en situaciones de estrés	Manteniéndote presente: -Usar Mindfulness en situaciones de estrés -Apego y aversión	Clase vía zoom, PPT. Prácticas: -Meditación sedente con mayor tiempo -Espacio de respiración de tres minutos Serie de posturas y relajación.	PPT, Videos.	
13	Aprender a aceptar lo que sentimos Trabajar la manera en que nos relacionamos	Aceptación: -Percibiendo la manera en la que nos relacionamos con aversión o apego -Diferencia entre reaccionar y responder -Permitiendo aceptar lo que sentimos	Clase vía zoom, PPT. Prácticas: -Meditación de la atención sin elección -Meditación con lo “no deseado” -Espacio de respiración de tres minutos Serie de posturas y relajación.	Bibliografía Material de apoyo	Autoevaluación 5%

***EVALUACIONES;**

10 % Evaluación de proceso, 1 Cuestionario de retroalimentación, trabajo escrito.

10 % Evaluación de proceso, 2 Cuestionarios de retroalimentación, trabajo escrito.

20% Vídeo

10% Trabajos.

5% Autoevaluación

45% asistencia