

DIRECCIÓN GENERAL DE DOCENCIA
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN HUMANISTA Y CRISTIANA
Programa de formación para la diversidad

Programa de Curso

1. Nombre del curso	Yoga terapia						
2. Código	DDO 1104						
3. Año /Semestre	Segundo semestre.						
4. Créditos SCT-Chile	3 PMA 1-1-3						
Nº Horas PMA Total	84	Horas Presenciales	17	Horas Mixtas	17	Horas Autónomas	50
5. Tipo de Curso	<input type="checkbox"/> Obligatorio <input type="checkbox"/> Optativo <input checked="" type="checkbox"/> Electivo						
6. Perfil de egreso-Identidad							
7. Descripción	<p>Este curso es parte del programa de formación para la diversidad del itinerario de Formación Humanista y Cristiana de la Universidad Católica de Temuco. Por ello facilita el desarrollo de conocimientos, actitudes y desempeños asociados a la competencia Respeto y valoración de la diversidad¹.</p> <p>En este curso podrás realizar ejercicios de autoconocimiento, que mejorarán tu concentración y manejo del estrés; a la vez que podrás ir adquiriendo herramientas de flexibilidad y estabilidad entre cuerpo y mente.</p> <p>De esta forma también podrás demostrar desempeños relacionados a la valoración y respeto de la diversidad, ejercitándolos en los diferentes trabajos de co-enseñanza en el taller de yoga terapia.</p> <p>Yoga significa unión, es decir, conectar nuestro cuerpo físico, con la mente y el espíritu a través de diversas asanas (posturas), pranayamas (respiración) mantras (meditación). Este proceso logrará en el estudiante, bajar las cargas de stress y ansiedad. Conectarse con el compañero observando y observándose en sus debilidades y fortalezas y además reforzará el sistema inmunológico ,equilibrando el sistema nervioso, generando beneficios de flexibilidad corporal y bienestar</p>						

¹ La competencia Respeto y Valoración de la Diversidad es una de las dos Competencias Identitarias de la UC Temuco y una de las diez Competencias Genéricas que integran el plan de formación integral explicitado en el Itinerario Formativo de cada carrera.

8. Requisitos	Mat de yoga, mantita de polar, ropa cómoda y toalla.
9. Competencias Específicas y nivel de dominio	No corresponde
10. Competencias Genéricas y nivel de dominio	<p>Respeto y Valoración de la Diversidad. (A través de la Humanización y emocionalidad de nuestra practica y meditación)</p> <p>Nivel de dominio 2: Reconoce el valor y la legitimidad de la diversidad propia y del otro, y comprende la riqueza de las diferencias socioculturales y de capacidades, las que incorpora en la interacción cotidiana de sus propias prácticas a fin de ir configurando su futuro desempeño profesional.</p>
11. Resultados de aprendizaje (RA)	<ul style="list-style-type: none"> • Mejoramiento de la flexibilidad musculo-esqueleto, según complejidad física de cada estudiante • Capacidad para cada alumno de trabajar con sus emociones tanto beneficiosas como perjudiciales en el diario vivir (ira, miedo, felicidad, tranquilidad y amor) • Capacidad del alumno de trabajar en grupo llevando las energías a través de la clase • Aprendizaje del alumno de técnicas ancestrales para realizarlas en forma personal y diaria para mejorar su bienestar a lo largo de la vida. • Mejoramiento de la capacidad cardio-respiratoria brindada por pranayamas ejecutados durante cada clase.
12. Contenidos asociados (conceptuales, procedimentales y actitudinales requeridos para el logro de cada RA)	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprender el wellnes yoga • Conocer técnicas aplicadas a la práctica de yoga • Comprensión de las implicancias del valor y respeto a la diversidad <p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender distintos ejercicios de respiración • Ejercicios de posturas y mudras • Meditación de conexión con el sistema nervioso central <p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeto la opinión de sus compañeros y compañeras • Se interesa por la actividad • Realiza su trabajo de forma colaborativa • Respeto las normas de trabajo • Participa activamente del taller • Respeto el trabajo de sus compañeros y compañeras
13. Estrategias de Enseñanza-Aprendizaje	<p>El curso está organizado considerando los principios del valor y respeto a la diversidad, en el cual los estudiantes a través de su propia experiencia vivencial cuerpo- mente podrán desarrollar y descubrir en sí mismo y en su entorno el desarrollo y cambios ocurridos.</p> <p>A través de las técnicas milenarias del yoga (asanas, pranyamas, mudras y meditación el alumno logrará un nivel de conciencia social , espiritual y físico, otorgando a la comunidad una vibración positiva y de amor</p>
14. Estrategias de evaluación	Las evaluaciones se realizarán considerando los progresos en la práctica, nivel de compromiso a través de la asistencia y flexibilidad corporal, que se obtiene solo a través de la constante repetición de la técnica.

15. Recursos de Aprendizaje	Recursos bibliográficos yogi Bhajan (2007) <i>El maestro de la Era de Acuario</i> . México: Ediciones Kundaliny Research Institute Swenson, D (1999) <i>Ashtanga Yoga</i> . Texas: Editing Copeland Inyegar, B.K.S (2015) <i>Yoga. Sabiduría y práctica</i> . España: Ediciones Blume. <i>Todos los recursos estarán disponibles en EDUCA.</i>
------------------------------------	---