



GUÍA DE EVIDENCIAS DE LA UNIDAD DE COMPETENCIA

“UC2040_3: Dirigir sesiones de yoga”

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INSTRUCCIÓN EN YOGA

Código: AFD616_3

NIVEL: 3



1. ESPECIFICACIONES DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DE COMPETENCIA.

Dado que la evaluación de la competencia profesional se basa en la recopilación de pruebas o evidencias de competencia generadas por cada persona candidata, el referente a considerar para la valoración de estas evidencias de competencia (siempre que éstas no se obtengan por observación del desempeño en el puesto de trabajo) es el indicado en los apartados 1.1 y 1.2 de esta GEC, referente que explicita la competencia recogida en las realizaciones profesionales y criterios de realización de la UC2040_3: Dirigir sesiones de yoga.

1.1. Especificaciones de evaluación relacionadas con las dimensiones de la competencia profesional.

Las especificaciones recogidas en la GEC deben ser tenidas en cuenta por el asesor o asesora para el contraste y mejora del historial formativo de la persona candidata (especificaciones sobre el saber) e historial profesional (especificaciones sobre el saber hacer y saber estar).

Lo explicitado por la persona candidata durante el asesoramiento deberá ser contrastado por el evaluador o evaluadora, empleando para ello el referente de evaluación (UC y los criterios fijados en la correspondiente GEC) y el método que la Comisión de Evaluación determine. Estos métodos pueden ser, entre otros, la observación de la persona candidata en el puesto de trabajo, entrevistas profesionales, pruebas objetivas u otros. En el punto 2.1 de esta Guía se hace referencia a los mismos.

Este apartado comprende las especificaciones del “saber” y el “saber hacer”, que configuran las “competencias técnicas”, así como el “saber estar”, que comprende las “competencias sociales”.

a) Especificaciones relacionadas con el “saber hacer”.

La persona candidata demostrará el dominio práctico relacionado con las actividades profesionales que intervienen en dirigir sesiones de yoga, y que se indican a continuación:

Nota: A un dígito se indican las actividades profesionales expresadas en las realizaciones profesionales de la unidad de competencia, y a dos dígitos las reflejadas en los criterios de realización.

1. Acondicionar la instalación de yoga, preparando los materiales a utilizar dentro de la misma en función del número de practicantes implicados, las actividades a desarrollar y la prevención de riesgos laborales para asegurar el desarrollo de la práctica del yoga en las sesiones.

- 1.1 Los espacios disponibles de la instalación de yoga se verifican, adaptándolos a la práctica, en función de las actividades programadas.
- 1.2 Los materiales se organizan en la sala de yoga, previa verificación de su disponibilidad, atendiendo a las actividades a desarrollar en la sala.
- 1.3 La presencia en la sala se anticipa, mostrando puntualidad y preparando el espacio de trabajo.
- 1.4 La música, si se utiliza, se prevé, eligiendo la adecuada en función de la temática de la sesión a realizar.

2. Evaluar el perfil de los practicantes a través de sus ejecuciones mediante procedimientos de observación propios del yoga para adecuar las propuestas de trabajo a sus características y circunstancias.

- 2.1 El nivel del grupo de practicantes, su experiencia como ejecutantes y sus expectativas se valoran globalmente adecuando las sesiones a la situación.
- 2.2 La ejecución de los practicantes durante el desarrollo de las actividades propuestas se valora individualmente, generándose como consecuencia de ellas las correcciones capaces de mejorar su rendimiento.
- 2.3 La higiene personal, vestimenta y comunicación evidenciados por los practicantes se valora, haciendo las recomendaciones necesarias para garantizar un clima saludable y respetuoso durante el desarrollo de las sesiones.

3. Aplicar estrategias metodológicas adaptadas a las características de los practicantes, facilitando el aprendizaje de las técnicas del yoga para garantizar el desarrollo de la programación con seguridad y promover la evolución en el aprendizaje.

- 3.1 Las sesiones de yoga se dinamizan aplicando la metodología de la escuela de enseñanza elegida y adaptando sus técnicas a las características de los practicantes.
- 3.2 Los asanas y pranayamas de la tradición seleccionada se muestran a los practicantes como ejes vertebradores de las enseñanzas de yoga a transmitir.
- 3.3 Las progresiones durante la sesión se plantean a los practicantes, considerando su nivel de ejecución y posibilidades, y apoyándose en demostraciones y ejemplificaciones.
- 3.4 La interacción con los practicantes se genera, desarrollando aspectos verbales basados en la terminología propia del yoga, así como los no verbales.
- 3.5 La interacción con los practicantes se genera, ofreciendo feedback sobre su ejecución mediante ajustes en los asanas con contacto físico consentido, gestos, actitudes corporales, tono de voz y contacto visual.

4. Compartir los principios filosóficos del yoga (ashtanga yoga) integrados con la propuesta de trabajo técnico planteada, para transmitir a los participantes la esencia de la práctica del yoga.

- 4.1 El estudio de los pasos del ashtanga yoga: yama (actitudes), niyama (observaciones) asana (posturas), pranayama (comprensión y regulación de la respiración), pratyahara (la calma mental), dharana (concentración), dhyana (meditación), samadhi (estados de conciencia), se proponen a los practicantes, según la escuela de enseñanza elegida, de forma gradual como pasos de autoconocimiento, atendiendo al beneficio de su equilibrio psicofísico.
- 4.2 Los principios filosóficos del yoga (yamas y niyamas) se transmiten a los practicantes, compartiendo la esencia de la práctica de yoga.
- 4.3 Las técnicas de asana, pranayama y relajación se proponen, según la escuela de enseñanza elegida, favoreciendo la integración de los principios filosóficos del yoga (yamas y niyamas).
- 4.4 El proceso de interiorización, pratyahara se demuestra a los practicantes a través de un estado mental claro, sereno y atento.
- 4.5 Las técnicas de relajación y calma mental (pratyahara) se proponen, favoreciendo en los practicantes la armonía entre mente, cuerpo, respiración y consciencia.
- 4.6 Los principios de dharana, dhyana y samadhi se exponen, contemplando tiempos de silencio, observación y vivencia personal en la sala de yoga.

b) Especificaciones relacionadas con el “saber”.

La persona candidata, en su caso, deberá demostrar que posee los conocimientos técnicos (conceptos y procedimientos) que dan soporte a las actividades profesionales implicadas en las realizaciones profesionales de la **UC2040_3: Dirigir sesiones de yoga**. Estos conocimientos se presentan agrupados a partir de las actividades profesionales que aparecen en cursiva y negrita:

1. La sala de yoga y su equipamiento

- Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del yoga.
- Adaptación de las instalaciones para el desarrollo de la sesión de yoga.
- La sala: tamaño, condiciones acústicas, temperatura, pavimento.
- La sala equipaciones fijas: equipo de música, reloj.
- Materiales propios de la sala: esterillas, bloques, sillas, velas, incienso.
- Materiales personales de los practicantes: mantas, cinturones, bolsters.
- Mantenimiento de la sala y del material.

2. Intervención metodológica en sesiones de yoga

- Dinamización de grupos en sesiones de yoga: resolución de conflictos, técnicas de comunicación, modelos, normas y estilos de comunicación.
- El ritmo de la clase y el tono de la voz.

- Adecuación de ejercicios al nivel del practicante.
- Uso de demostraciones.
- Corrección y feedback de las ejecuciones.
- Aplicación del yoga según grupos de practicantes.

3. Enseñanzas a impartir en las sesiones de yoga mediante ejercicios prácticos

- Presencia de la filosofía del yoga en las sesiones.
- Toma de conciencia del propio cuerpo.
- Actitudes acordes con la práctica del yoga.
- Estilo de vida y práctica del yoga.

c) Especificaciones relacionadas con el “saber estar”.

La persona candidata debe demostrar la posesión de actitudes de comportamiento en el trabajo y formas de actuar e interactuar, según las siguientes especificaciones:

- Demostrar un buen hacer profesional.
- Demostrar cierta autonomía en la resolución de pequeñas contingencias relacionadas con su actividad.
- Emplear tiempo y esfuerzo en ampliar conocimientos e información complementaria.
- Adaptarse a la organización integrándose en el sistema de relaciones técnico-profesionales.
- Interpretar y ejecutar instrucciones de trabajo.
- Respetar los procedimientos y normas internas de la empresa.
- Aplicar de forma efectiva el principio de igualdad de trato y no discriminación entre mujeres y hombres.

1.2. Situaciones profesionales de evaluación y criterios de evaluación.

La situación profesional de evaluación define el contexto profesional en el que se tiene que desarrollar la misma. Esta situación permite al evaluador o evaluadora obtener evidencias de competencia de la persona candidata que incluyen, básicamente, todo el contexto profesional de la Unidad de Competencia implicada.

Así mismo, la situación profesional de evaluación se sustenta en actividades profesionales que permiten inferir competencia profesional respecto a la práctica totalidad de realizaciones profesionales de la Unidad de Competencia.

Por último, indicar que la situación profesional de evaluación define un contexto abierto y flexible, que puede ser completado por las CC.AA., cuando éstas decidan aplicar una prueba profesional a las personas candidatas.



En el caso de la “UC2040_3: Dirigir sesiones de yoga”, se tiene una situación profesional de evaluación y se concreta en los siguientes términos:

1.2.1. Situación profesional de evaluación.

a) Descripción de la situación profesional de evaluación.

En esta situación profesional, la persona candidata demostrará la competencia requerida para dirigir sesiones de yoga, cumpliendo la normativa relativa a protección medioambiental, planificación de la actividad preventiva y aplicando estándares de calidad. Esta situación comprenderá al menos las siguientes actividades:

1. Adaptar la sala de yoga.
2. Dirigir las sesiones de yoga.
3. Efectuar el proceso de seguimiento.

Condiciones adicionales:

- Se dispondrá de equipamientos, productos específicos y ayudas técnicas requeridas por la situación profesional de evaluación.
- Se comprobará la capacidad del candidato o candidata en respuesta a contingencias.
- Se asignará un tiempo total para que el candidato o la candidata demuestre su competencia en condiciones de estrés profesional.

b) Criterios de evaluación asociados a la situación de evaluación.

Cada criterio de evaluación está formado por un criterio de mérito significativo, así como por los indicadores y escalas de desempeño competente asociados a cada uno de dichos criterios.

En la situación profesional de evaluación, los criterios de evaluación se especifican en el cuadro siguiente:

<i>Criterios de mérito</i>	<i>Indicadores de desempeño competente</i>
----------------------------	--

<i>Idoneidad en la adaptación de la sala de yoga.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Verificación de los espacios disponibles.- Organización y anticipación de la presencia en la sala de yoga. <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la Escala A.</i></p>
<i>Rigor en la dirección las sesiones de yoga.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Valoración de las características del grupo.- Aplicación de la metodología de la escuela de enseñanza elegida.- Enseñanza de los asanas y pranayamas.- Interacción con los practicantes mediante feedback y usando terminología de yoga. <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la Escala B.</i></p>
<i>Precisión al efectuar el proceso de seguimiento.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Transmisión de los principios filosóficos del yoga.- Proposición de la realización de las fases del yoga.- Demostración de la pratyahara (interiorización), dharana, dhyana y samadhi. <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la Escala C.</i></p>
<i>Cumplimiento del tiempo asignado, considerando el que emplearía un o una profesional competente.</i>	
<i>El desempeño competente requiere el cumplimiento, en todos los criterios de mérito, de la normativa aplicable en materia de prevención de riesgos laborales, protección medioambiental</i>	

Escala A

4	<i>Para adaptar la sala de yoga, verifica los espacios disponibles. Organiza y anticipa la presencia en la sala de yoga.</i>
3	<i>Para adaptar la sala de yoga, verifica los espacios disponibles. Organiza y anticipa la presencia en la sala de yoga, pero comete pequeñas irregularidades que no alteran el resultado final.</i>
2	

	<i>Para adaptar la sala de yoga, verifica los espacios disponibles. Organiza y anticipa la presencia en la sala de yoga, pero comete grandes irregularidades que alteran el resultado final.</i>
1	<i>No adapta la sala de yoga, ni verifica los espacios disponibles.</i>

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 3 de la escala.

Escala B

4	<i>Para dirigir las sesiones de yoga, valora las características del grupo. Aplica la metodología de la escuela de enseñanza elegida. Enseña los asanas y pranayamas. Interactúa con los practicantes mediante feedback y usa terminología de yoga.</i>
3	<i>Para dirigir las sesiones de yoga, valora las características del grupo. Aplica la metodología de la escuela de enseñanza elegida. Enseña los asanas y pranayamas. Interactúa con los practicantes mediante feedback y usa terminología de yoga, pero comete pequeñas irregularidades que no alteran el resultado final.</i>
2	<i>Para dirigir las sesiones de yoga, valora las características del grupo. Aplica la metodología de la escuela de enseñanza elegida. Enseña los asanas y pranayamas. Interactúa con los practicantes mediante feedback y usa terminología de yoga, pero comete grandes irregularidades que alteran el resultado final.</i>
1	<i>No dirige las sesiones de yoga.</i>

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 3 de la escala.

Escala C

4	<i>Efectuar el proceso de seguimiento, transmite los principios filosóficos del yoga. Propone la realización de las fases del yoga. Demuestra la pratyahara (interiorización), dharana, dhyana y samadhi.</i>
3	<i>Efectuar el proceso de seguimiento, transmite los principios filosóficos del yoga. Propone la realización de las fases del yoga. Demuestra la pratyahara (interiorización), dharana, dhyana y samadhi, pero comete pequeñas irregularidades que no alteran el resultado final.</i>
2	<i>Efectuar el proceso de seguimiento, transmite los principios filosóficos del yoga. Propone la realización de las fases del yoga. Demuestra la pratyahara (interiorización), dharana, dhyana y samadhi, pero comete grandes irregularidades que alteran el resultado final.</i>

1  *No efectúa el proceso de seguimiento.*

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 3 de la escala.

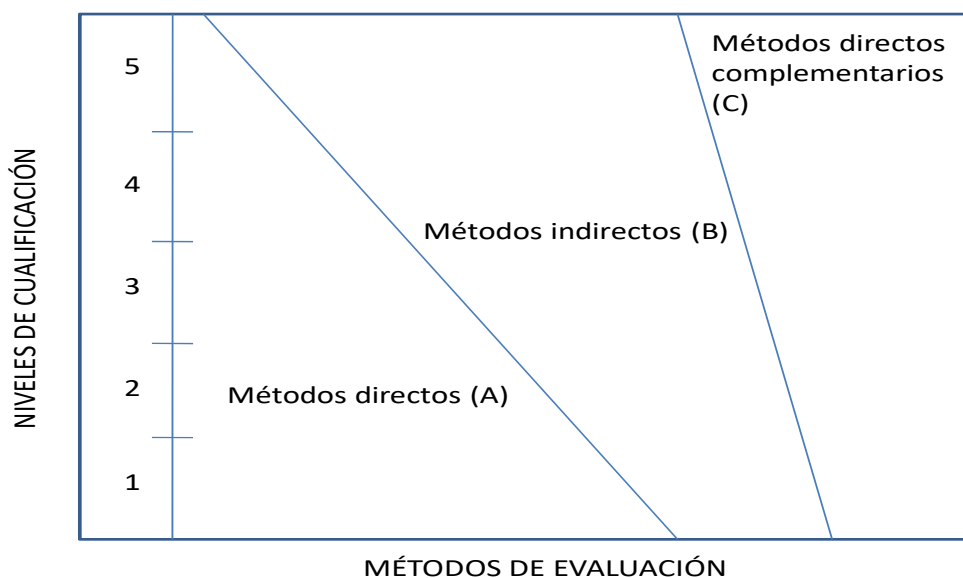
2. MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DE COMPETENCIA Y ORIENTACIONES PARA LAS COMISIONES DE EVALUACIÓN Y EVALUADORES/AS.

La selección de métodos de evaluación que deben realizar las Comisiones de Evaluación será específica para cada persona candidata, y dependerá fundamentalmente de tres factores: nivel de cualificación de la unidad de competencia, características personales de la persona candidata y evidencias de competencia indirectas aportadas por la misma.

2.1. Métodos de evaluación y criterios generales de elección.

Los métodos que pueden ser empleados en la evaluación de la competencia profesional adquirida por las personas a través de la experiencia laboral, y vías no formales de formación son los que a continuación se relacionan:

- a) **Métodos indirectos:** Consisten en la valoración del historial profesional y formativo de la persona candidata; así como en la valoración de muestras sobre productos de su trabajo o de proyectos realizados. Proporcionan evidencias de competencia inferidas de actividades realizadas en el pasado.
- b) **Métodos directos:** Proporcionan evidencias de competencia en el mismo momento de realizar la evaluación. Los métodos directos susceptibles de ser utilizados son los siguientes:
 - Observación en el puesto de trabajo (A).
 - Observación de una situación de trabajo simulada (A).
 - Pruebas de competencia profesional basadas en las situaciones profesionales de evaluación (C).
 - Pruebas de habilidades (C).
 - Ejecución de un proyecto (C).
 - Entrevista profesional estructurada (C).
 - Preguntas orales (C).
 - Pruebas objetivas (C).



Fuente: Leonard Mertens (elaboración propia)

Como puede observarse en la figura anterior, en un proceso de evaluación que debe ser integrado (“holístico”), uno de los criterios de elección depende del nivel de cualificación de la UC. Como puede observarse, a menor nivel, deben priorizarse los métodos de observación en una situación de trabajo real o simulada, mientras que, a niveles superiores, debe priorizarse la utilización de métodos indirectos acompañados de entrevista profesional estructurada.

La consideración de las características personales de la persona candidata, debe basarse en el principio de equidad. Así, por este principio, debe priorizarse la selección de aquellos métodos de carácter complementario que faciliten la generación de evidencias válidas. En este orden de ideas, nunca debe aplicarse una prueba de conocimientos de carácter escrito a una persona candidata a la que se le aprecien dificultades de expresión escrita, ya sea por razones basadas en el desarrollo de las competencias básicas o factores de integración cultural, entre otras. Una conversación profesional que genere confianza sería el método adecuado.

Por último, indicar que las evidencias de competencia indirectas debidamente contrastadas y valoradas, pueden incidir decisivamente, en



cada caso particular, en la elección de otros métodos de evaluación para obtener evidencias de competencia complementarias.

2.2. Orientaciones para las Comisiones de Evaluación y Evaluadores.

- a) Cuando la persona candidata justifique sólo formación formal y no tenga experiencia en el proceso de Dirigir sesiones de yoga, se le someterá, al menos, a una prueba profesional de evaluación y a una entrevista profesional estructurada sobre la dimensión relacionada con el "saber" y "saber estar" de la competencia profesional.
- b) En la fase de evaluación siempre se deben contrastar las evidencias indirectas de competencia presentadas por la persona candidata. Deberá tomarse como referente la UC, el contexto que incluye la situación profesional de evaluación, y las especificaciones de los "saberes" incluidos en las dimensiones de la competencia. Se recomienda utilizar una entrevista profesional estructurada.
- c) Si se evalúa a la persona candidata a través de la observación en el puesto de trabajo, se recomienda tomar como referente los logros expresados en las realizaciones profesionales considerando el contexto expresado en la situación profesional de evaluación.
- d) Si se aplica una prueba práctica, se recomienda establecer un tiempo para su realización, considerando el que emplearía un o una profesional competente, para que el evaluado trabaje en condiciones de estrés profesional.
- e) Por la importancia del "saber estar" recogido en la letra c) del apartado 1.1 de esta Guía, en la fase de evaluación se debe comprobar la competencia de la persona candidata en esta dimensión particular, en los aspectos considerados.
- f) Esta Unidad de Competencia es de nivel "3" y sus competencias tienen componentes psicomotores, cognitivos y actitudinales. Por sus características, y dado que, en este caso, tiene mayor relevancia el componente de destrezas psicomotrices, en función del método de evaluación utilizado, se recomienda que en la comprobación de lo explicitado por la persona candidata se complemente con una prueba práctica que tenga como referente las actividades de la situación profesional de evaluación. Esta prueba se planteará sobre un contexto definido que permita evidenciar las citadas competencias, minimizando los recursos y el tiempo necesario para su realización, e implique el cumplimiento de las normas de seguridad, prevención de riesgos laborales y medioambientales requeridas.



Financiado por
la Unión Europea

- g) Si se utiliza la entrevista profesional para comprobar lo explicitado por la persona candidata se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:

Se estructurará la entrevista a partir del análisis previo de toda la documentación presentada por la persona candidata, así como de la información obtenida en la fase de asesoramiento y/o en otras fases de la evaluación.

La entrevista se concretará en una lista de cuestiones claras, que generen respuestas concretas, sobre aspectos que han de ser explorados a lo largo de la misma, teniendo en cuenta el referente de evaluación y el perfil de la persona candidata. Se debe evitar la improvisación.

El evaluador o evaluadora debe formular solamente una pregunta a la vez dando el tiempo suficiente de respuesta, poniendo la máxima atención y neutralidad en el contenido de las mismas, sin enjuiciarlas en ningún momento. Se deben evitar las interrupciones y dejar que la persona candidata se comunique con confianza, respetando su propio ritmo y solventando sus posibles dificultades de expresión.

Para el desarrollo de la entrevista se recomienda disponer de un lugar que respete la privacidad. Se recomienda que la entrevista sea grabada mediante un sistema de audio vídeo previa autorización de la persona implicada, cumpliéndose la ley de protección de datos.