



GUÍA DE EVIDENCIA DE LA UNIDAD DE COMPETENCIA

“UC2038_3: Ejecutar las técnicas específicas del yoga con eficacia y seguridad”

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 evidencias de competencia generadas por cada candidata o candidato, las evidencias de referencia a considerar en la valoración de las generadas (siempre que éstas no se obtengan por observación del desempeño en el puesto de trabajo) son las indicadas en los apartados 1.1 y 1.2 de esta GEC, evidencias de referencia que, como se ha dicho, explicitan de otra manera las realizaciones profesionales y criterios de realización de la UC2038_3: Ejecutar las técnicas específicas del yoga con eficacia y seguridad .

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 principales y secundarias que intervienen en la ejecución de las técnicas específicas de yoga con eficacia y seguridad, y que se indican a continuación:

Nota: A un dígito se indican las actividades principales y a dos las actividades secundarias relacionadas.



1. Ejecutar las técnicas de las asanas, con las variantes y conforme a los principios filosóficos del yoga, con el dominio que permita utilizarlos para la estabilidad corporal y mental.

- 1.1 Coordinar las técnicas de vinyasa, karanas y asanas con la respiración, incrementando así la fluidez de la circulación sanguínea, mejorando la flexibilidad en las articulaciones, facilitando la descompresión discal y obteniendo la fortaleza, la estabilidad y la calma, siendo estos los objetivos del sthira shukam.
- 1.2 Efectuar las técnicas de las asanas invertidas, evitando la carga excesiva del peso del cuerpo sobre la cabeza y el cuello y obteniendo el equilibrio y la armonización de los sistemas energéticos, nervioso y respiratorio.
- 1.3 Efectuar las asanas de flexión y extensión de la columna vertebral, respetando los límites de la máxima flexión y máxima extensión y obteniendo flexibilidad de la parte posterior y anterior del cuerpo y la armonización de los sistemas energéticos, nervioso y respiratorio.
- 1.4 Efectuar las técnicas de las asanas de torsión en rotación de la columna vertebral, tanto en posiciones sentadas, invertidas o de pie, según los procesos y características de cada variante y obteniendo flexibilidad en la columna vertebral, armonización de los sistemas energéticos, nervioso y respiratorio.
- 1.5 Efectuar las técnicas de asanas de lateralización con inclinación lateral de la columna vertebral, en posturas sentadas o de pie, según los procesos y características de cada variante y obteniendo fortaleza en miembros inferiores, flexibilidad en la columna vertebral, expansión torácica y armonización de los sistemas energético, nervioso y respiratorio.
- 1.6 Efectuar las técnicas de asanas de equilibrio manteniendo la estabilidad corporal, según los procesos y características de cada variante y obteniendo fortaleza en las extremidades del cuerpo, capacidad de concentración, estiramiento de la columna, expansión torácica, armonización del sistema energético, nervioso y respiratorio.
- 1.7 Efectuar las asanas de meditación en posición sentada según los procesos y características de cada variante y obteniendo la verticalidad de la columna, la elasticidad en los miembros inferiores, la concentración, la armonización del sistema energético, nervioso y respiratorio.
- 1.8 Efectuar las técnicas de las asanas de relajación en posturas de descarga según las necesidades de alivio de cada practicante y obteniendo la compensación orgánica, el descanso muscular, emocional y mental, y la armonización de los sistemas energético, nervioso y respiratorio.

2. Ejecutar las técnicas de las pranayamas, los shatkarmas o kriyas, los mudras y los bandhas, según las variantes y conforme a los principios filosóficos del yoga, de manera que permita utilizarlos como elementos de mejora en todos los koshas.

- 2.1 Efectuar las técnicas de respiración completa y sus variantes, mediante el dominio de la respiración natural, obteniendo beneficios específicos en todos los koshas.
- 2.2 Efectuar previamente a las técnicas de las pranayamas, las técnicas de shatkarmas o kriyas, para favorecer la limpieza y purificación de los nadis y los beneficios de los koshas.
- 2.3 Efectuar las técnicas de pranayamas energizantes y de acción con el objetivo de permitir la limpieza de los nadis y beneficios de todos los koshas, mediante la igualdad o desigualdad en los tiempos de inhalación y exhalación.



- 2.4 Efectuar las técnicas de pranayamas equilibrantes obteniendo los beneficios en todos los koshas, mediante la respiración alterna de cada fosa nasal, con o sin retención de aire.
- 2.5 Efectuar las técnicas estabilizadoras y estimulantes, a través de la inhalación, exhalación y/o sonidos, variando con ello la temperatura del cuerpo y/o igualar los tiempos de respiración en beneficios de todos los koshas, a través de la nariz y la boca.
- 2.6 Efectuar, a través de la inhalación y exhalación, con o sin sonido, las técnicas de los pranayamas de expansión, obteniendo los beneficios para todos los koshas, procurando la amplitud de la caja torácica.
- 2.7 Efectuar los mudras y los bandhas con seguridad y técnica postural indicada, obteniendo los beneficios en todos los koshas.

3. Ejecutar las técnicas de mantras, de relajación y de interiorización, conforme a los principios filosóficos y éticos del yoga.

- 3.1 Efectuar los mantras recitando o cantando, con el objetivo de obtener relajación mental y concentración, respetando los ritmos respiratorios y la capacidad del aparato fonador.
- 3.2 Efectuar, tras cada asana o ejercicio activo, técnicas de relajación física, realizando contra posturas y obteniendo la compensación de los efectos de la contracción muscular.
- 3.3 Completar las técnicas de relajación mental mediante instrucciones propias del yoga, reduciendo la actividad mental y obteniendo el descanso de los procesos cognitivos y la respiración regular.
- 3.4 Completar las técnicas de interiorización, mediante instrucciones propias del yoga, obteniendo un estado que permita trascender el cuerpo, la mente y la conciencia del ego.

4. Ejecutar las técnicas de pratyahara, dharana y dhyana, conforme a los principios filosóficos del yoga, para obtener la concentración mental y los beneficios en todos los koshas.

- 4.1 Efectuar la técnica de pratyahata en diversas posturas siguiendo los principios de observación, visualización y concentración para crear en la mente procesos estabilizadores.
- 4.2 Efectuar la técnica de dharana en diferentes posturas, después de la consecución de pratyahara, siguiendo los procesos de concentración y obteniendo los beneficios en todos los koshas.
- 4.3 Efectuar la técnica de dhyana en diferentes posturas, después de la consecución de pratyahara y dharana, obteniendo los beneficios en todos los koshas.

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 UC2038_3: Ejecutar las técnicas específicas del yoga con eficacia y seguridad.

Estos conocimientos se presentan agrupados a partir de las actividades profesionales principales que aparecen en cursiva y negrita:



1. Ejecución de las técnicas de las asanas.

- Coordinación de las técnicas de vinyasa, karanas y asanas con la respiración.
- Realización de las técnicas de las asanas.
 - Invertidas (sirsasana, sarvangasana, sasamgasana y otras).
 - De flexión y extensión de la columna vertebral. (paschimottanasana, padahasthasana, padanghustasana, pranatasana, kurmasana, bhujangasana, salabhasana, virabhadrasana, dhanurasana, matsyasana, sethubandasana, ustrasana, y otras).
 - De torsión (ardha matsyendrasana, marichyasana, bharadvajasana jataraparivartanasana y otras).
 - De lateralización (utthita trikonasana, nitambasana, konasana, parighasana, entre otras).
 - De equilibrio (kakasana, mayurasana, vrkshasana, garudasana, natarajanasa tuladandasa, paksasasana, ardha chandrasana, entre otras).
- Realización de las asanas de meditación en posición sentada: padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana.
- Ejecución de las técnicas de asanas de relajación en posturas de descarga: savasana, advasana, shanshankasana, niño krsna, entre otras).

2. Ejecución de las técnicas de las pranayamas, las shatkarmas o kriyas, los mudras y los bandhas.

- Ejecución de las técnicas de pranayanas:
 - Realización previa de las técnicas de shatkarmas o kriyas.
 - Energizantes y de acción (kapalabhati, bhasrika, entre otras).
 - Equilibrantes (anuloma viloma, nadhi sodana, surya y chandra bhedana, entre otras).
 - De expansión (ujjayi, entre otras).
- Ejecución de las técnicas estabilizadoras y estimulantes (brahmari, sitthali, sitkari, entre otras).
- Ejecución de los mudras y los bandhas (mula bandha, uddiyana bandha, jalandhara bandha, entre otros)

3. Ejecución de las técnicas de mantras, de relajación e interiorización.

- Ejecución de los mantras cantando o recitando.
- Ejecución de técnicas de relajación física, a través de contra posturas.
- Realización de las técnicas de relajación mental, mediante instrucciones propias del yoga.
- Realización de las técnicas de interiorización, mediante instrucciones propias del yoga.

4. Ejecución de las técnicas de pratyahara, dharana y dhyana.

- Realización de la técnica del pratyahara.
- Realización de la técnica del dharana.
- Realización de la técnica del dhyana.

Saberes comunes que dan soporte a las actividades profesionales de esta unidad de competencia



- Dominio de las técnicas de respiración completas y sus variantes.

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:

1. En relación con la empresa deberá:

- 1.1. Tener interés y compromiso por la empresa.
- 1.2. Adaptarse a los cambios organizativos y ritmos de trabajo de la empresa.
- 1.3. Demostrar flexibilidad para afrontar diferentes situaciones de trabajo y sus cambios.
- 1.4. Actuar con rapidez en situaciones problemáticas y no limitarse a esperar.
- 1.5. Ser flexible para afrontar diferentes situaciones de trabajo y sus cambios.
- 1.6. Gestionar el tiempo de trabajo (incluye aspectos como cumplir plazos establecidos, priorización de tareas, otros).
- 1.7. Gestionar la información y de los recursos materiales Utiliza los recursos del modo más idóneo, rápido, económico y eficaz.
- 1.8. Mantener el área de trabajo en orden y limpieza y colaborar con el grupo con esta finalidad.

2. En relación con los usuarios deberá:

- 2.1. Ser asertivo, empático, sociable y respetuoso en el trato con las personas.
- 2.2. Causar buena impresión en los otros y mantener esa impresión a lo largo del tiempo.
- 2.3. Coordinarse y colaborar con los miembros del equipo y con otros trabajadores y profesionales.
- 2.4. Ser capaz de comunicarse de forma oral y escrita.
- 2.5. Comunicarse eficazmente, de forma clara y concisa, con las personas adecuadas en cada momento, respetando los canales establecidos en la organización.
- 2.6. Saber escuchar mejoras y dificultades valorando las aportaciones realizadas.
- 2.7. Orientar al usuario demostrando interés y preocupación por atender satisfactoriamente sus necesidades.

3. En relación con otros aspectos deberá:

- 3.1. Actuar en el trabajo siempre de forma eficiente bajo cualquier presión exterior o estrés.
- 3.2. Manejar las emociones críticas y estados de ánimo.
- 3.3. Confiar en sí mismo.
- 3.4. Responsabilizarse del trabajo que se desarrolla y del cumplimiento de los objetivos, así como en la asunción de riesgos y en los errores y fracasos.
- 3.5. Respetar y cumplir los procedimientos y normas internas de la empresa, así como las normas de prevención de riesgos laborales y medioambientales.
- 3.6. Tener iniciativa y autonomía personal en la toma de decisiones.
- 3.7. Ser perseverante en el esfuerzo.
- 3.8. Tener pensamiento creativo en la búsqueda de la solución de problemas.



- 3.9. Identificar los puntos fuertes y débiles que necesitan mejora y de los problemas que puedan surgir en el desarrollo de la actividad.

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 UC2038_3: Ejecutar las técnicas específicas del yoga con eficacia y seguridad, 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 ejecutar con seguridad y eficacia las técnicas específicas de yoga para un grupo determinado de usuarios, embarazadas, mayores, discapacitados, grupos de riesgo, realizando eficazmente estas técnicas, evitando todo tipo de movimientos contraindicados y lesivos. Esta situación comprenderá al menos las siguientes actividades:

1. Ejecución técnica de diferentes tipos de asanas.
2. Ejecución de las técnicas de las pranayamas, las shatkarmas o kriyas, los mudras y los bandhas.
3. Ejecución de las técnicas de mantras de relajación e interiorización.
4. Ejecución de las técnicas de pratyahara, dharana y dhyana, con dominio técnico.



Condiciones adicionales:

- Se proporcionará a la persona candidata información de las características físicas e intereses del grupo de usuarios determinado.
- Se dispondrá de los medios materiales tales como equipos de música con control de la velocidad de reproducción, equipos audio-visuales, equipos informáticos con software específico, medios y equipos de oficina, compact disc de música, espejos, pulsómetro, material auxiliar y otros necesarios para la situación profesional de evaluación.
- Se asignará un tiempo total para que la persona candidata demuestre su competencia en condiciones de estrés profesional.
- Se planteará alguna contingencia o situación imprevista que sea relevante para la demostración de la competencia relacionada con la respuesta a contingencias.

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

Con el objeto de optimizar la validez y fiabilidad del resultado de la evaluación, esta Guía incluye unos criterios de evaluación integrados y, por tanto, reducidos en número. 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 se especifican en el cuadro siguiente:

<i>Criterios de mérito</i>	<i>Indicadores, escalas y umbrales de desempeño competente</i>
<i>Ejecución técnica de diferentes tipos de asanas.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Coordinación de las técnicas de vinyasa, karanas y asanas con la respiración.- Ejecución de las técnicas de las asanas de relajación en posturas de descarga.- Ejecución de las técnicas de las asanas invertidas.- Ejecución de las asanas de flexión y extensión de la columna vertebral- Ejecución de las técnicas de las asanas de torsión en rotación de la columna vertebral.- Ejecución de las técnicas de asanas de lateralización.- Ejecución de las técnicas de asana de equilibrio.- Ejecución de las asanas de meditación en posición sentada. <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la escala A.</i></p>



<p><i>Ejecución de las técnicas de las pranayamas, las shatkarmas o kriyas, los mudras y los bandhas.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Ejecución de las técnicas de respiración completa y sus variantes- Ejecución de los mudras y los bandhas.- Ejecución previa a las técnicas de las pranayamas, las técnicas de shatkarmas o kriyas.- Ejecución de las técnicas de pranayamas Energizantes y de acción.- Ejecución de las técnicas de pranayamas equilibrantes.- Ejecución de las técnicas estabilizadoras y estimulantes.- Ejecución de las técnicas de las pranayamas de expansión. <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la escala B.</i></p>
<p><i>Ejecución de las técnicas de los mantras de relajación e interiorización.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Ejecución de los mantras recitando o cantando.- Ejecución, tras cada asana o ejercicio activo, de técnicas de relajación física, realizando contra posturas.- Concreción de las técnicas de relajación mental.- Concreción de las técnicas de interiorización. <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la escala C</i></p>
<p><i>Ejecución de las técnicas de pratyahara, dharana y dhyana.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Ejecución de la técnica de pratyahata en diversas posturas.- Ejecución de la técnica de dharana en diferentes posturas.- Ejecución de la técnica de dhyana en diferentes posturas. <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la escala D</i></p>



Escala A

4

La ejecución técnica de diferentes tipos de asanas se realiza coordinando las técnicas de vinyasa, karanas y asanas con la respiración de manera correcta cumpliendo con los objetivos del sthira shukam, ejecutando las técnicas de las asanas de relajación en posturas de descarga (padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, niño krsna, entre otras) obteniendo la compensación orgánica y las necesidades de alivio de cada participante, así como la armonización de los sistemas energético, nervioso y respiratorio, ejecutando las técnicas de las asanas invertidas (sirsasana, sarvangasana, sasamgasana y otras) evitando la carga excesiva del peso del cuerpo sobre la cabeza y el cuello, ejecutando las asanas de flexión y extensión de la columna vertebral (paschimottanasana, padahastanasana, padanghustasana, pranatasana, kurmasana, bhujangasana, salabhasana, virabhadrasana, dhanurasana, matsyasana, sethubandasana, ustrasana, y otras) respetando los límites de máxima flexión y extensión de la columna vertebral, ejecutando las técnicas de las asanas de torsión (ardha matsyendrasana, marichyasana, bharadvajasana jatara parivartanasana, y otras) en rotación de la columna vertebral, tanto en posiciones sentadas, invertidas y de pie, obteniendo flexibilidad de la columna vertebral, ejecutando las técnicas de asanas de lateralización (utthita trikonasana, nitambasana, konasana, parighasana, entre otras), con inclinación lateral de la columna vertebral, obteniendo fortaleza de los miembros anteriores, ejecutando las técnicas de asana de equilibrio (kakasana, mayurasana, vrkshasana, garudasana, natarajanasa tuladandasa, paksasasana, ardha chandrasana, entre otras), manteniendo la estabilidad corporal, obteniendo fortaleza en todas las extremidades y ejecutando las asanas de meditación en posición sentada (padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, niño krsna, entre otras), obteniendo la verticalidad de la columna vertebral y la elasticidad de los miembros inferiores.

3

La ejecución técnica de diferentes tipos de asanas se realiza coordinando las técnicas de vinyasa, karanas y asanas con la respiración de manera correcta, ejecutando las técnicas de las asanas de relajación en posturas de descarga (padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, niño krsna, entre otras) obteniendo la compensación orgánica, ejecutando las técnicas de las asanas invertidas (sirsasana, sarvangasana, sasamgasana y otras) evitando la carga excesiva del peso del cuerpo sobre la cabeza y el cuello, ejecutando las asanas de flexión y extensión de la columna vertebral (paschimottanasana, padahastanasana, padanghustasana, pranatasana, kurmasana, bhujangasana, salabhasana, virabhadrasana, dhanurasana, matsyasana, sethubandasana, ustrasana, y otras) correctamente, ejecutando las técnicas de las asanas de torsión (ardha matsyendrasana, marichyasana, bharadvajasana jatara parivartanasana, y otras) en rotación de la columna vertebral tanto en posiciones sentadas, invertidas y de pie, ejecutando las técnicas de asanas de lateralización (utthita trikonasana, nitambasana, konasana, parighasana, entre otras), con inclinación lateral de la columna vertebral, ejecutando las técnicas de asana de equilibrio (kakasana, mayurasana, vrkshasana, garudasana, natarajanasa tuladandasa, paksasasana, ardha chandrasana, entre otras), manteniendo la estabilidad corporal y ejecutando las asanas de meditación en posición sentada (padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, niño krsna, entre otras).



2

La ejecución técnica de diferentes tipos de asanas se realiza no coordinando las técnicas de vinyasa, karanas y asanas con la respiración, ejecutando las técnicas de las asanas de relajación en posturas de descarga (padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, niño krsna, entre otras), ejecutando las técnicas de las asanas invertidas (sirsasana, sarvangasana, sasamgasana y otras), ejecutando las asanas de flexión y extensión de la columna vertebral (paschimottanasana, padahastanasana, padanghustasana, pranatasana, kurmasana, bhujangasana, salabhasana, virabhadrasana, dhanurasana, matsyasana, sethubandasana, ustrasana, y otras), no ejecutando las técnicas de las asanas de torsión (ardha matsyendrasana, marichyasana, bharadvajasana jatara parivartanasana, y otras), no ejecutando con inclinación lateral de la columna vertebral, obteniendo fortaleza de los miembros anteriores las técnicas de asanas de lateralización (utthita trikonasana, nitambasana, konasana, parighasana, entre otras), ejecutando las técnicas de asana de equilibrio (kakasana, mayurasana, vrkshasana, garudasana, natarajanasa tuladandasa, paksasasana, ardha chandrasana, entre otras) y ejecutando las asanas de meditación en posición sentada (padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, niño krsna, entre otras).

1

La ejecución técnica de diferentes tipos de asanas se realiza no coordinando las técnicas de vinyasa, karanas y asanas con la respiración, no ejecutando las técnicas de las asanas de relajación en posturas de descarga (padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, niño krsna, entre otras), no ejecutando las técnicas de las asanas invertidas (sirsasana, sarvangasana, sasamgasana y otras), ejecutando las asanas de flexión y extensión de la columna vertebral (paschimottanasana, padahastanasana, padanghustasana, pranatasana, kurmasana, bhujangasana, salabhasana, virabhadrasana, dhanurasana, matsyasana, sethubandasana, ustrasana, y otras) no respetando los límites de máxima flexión y extensión de la columna vertebral, no ejecutando las técnicas de las asanas de torsión (ardha matsyendrasana, marichyasana, bharadvajasana jatara parivartanasana, y otras), no ejecutando con inclinación lateral de la columna vertebral, obteniendo fortaleza de los miembros anteriores las técnicas de asanas de lateralización (utthita trikonasana, nitambasana, konasana, parighasana, entre otras) no ejecutando las técnicas de asana de equilibrio (kakasana, mayurasana, vrkshasana, garudasana, natarajanasa tuladandasa, paksasasana, ardha chandrasana, entre otras) manteniendo la estabilidad corporal, obteniendo fortaleza en todas las extremidades y no ejecutando las asanas de meditación en posición sentada (padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, niño krsna, entre otras).

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



Escala B

5

La ejecución de las técnicas de las pranayamas, las shatkarmas o kriyas, los mudras y los bandhas se efectúa ejecutando las técnicas de respiración completa y sus variantes dominando la respiración natural, obteniendo los beneficios de los koshas, ejecutando los mudras y los bandhas (mmula anda, uddiyana anda, jalandhara anda, entre otros) consiguiendo la técnica corporal adecuada, obteniendo beneficios en todas las cosas, ejecutando las técnicas de shatkarmas o kriyas previamente a las técnicas de las pranayamas, favoreciendo la limpieza y la purificación de los nadir, ejecutando las técnicas de pranayamas energizantes y de acción (kapalabhati, bhastrika, entre otros) permitiendo la limpieza de los nadir y beneficiándose de los koshas, regulando los tiempos de inhalación y exhalación, ejecutando las técnicas de pranayamas equilibrantes (anuloma viloma, nadhi sodana, surya y chandra bhedana, entre otras) obteniendo los beneficios de todos los koshas, respirando de manera alterna con cada fosa nasal, con o sin retención de aire, ejecutando las técnicas estabilizadoras y estimulantes (brahmari, sitthali, sitkari, entre otras) a través de la inhalación, exhalación y/o sonidos, variando la temperatura corporal e igualando los tiempos de respiración y ejecutando, a través de la inhalación y exhalación, con o sin sonido, de las técnicas de los pranayamas de expansión (ujjayi, entre otros) procurando la expansión de la caja torácica, obteniendo los beneficios de todos los koshas.

4

La ejecución de las técnicas de las pranayamas, las shatkarmas o kriyas, los mudras y los bandhas se efectúa ejecutando las técnicas de respiración completa y sus variantes dominando la respiración natural, ejecutando los mudras y los bandhas (mmula anda, uddiyana anda, jalandhara anda, entre otros), ejecutando las técnicas de shatkarmas o kriyas previamente a las técnicas de las pranayamas, ejecutando las técnicas de pranayamas energizantes y de acción (kapalabhati, bhastrika, entre otros), ejecutando las técnicas de pranayamas equilibrantes (anuloma viloma, nadhi sodana, surya y chandra bhedana, entre otras) respirando de manera alterna con cada fosa nasal, con o sin retención de aire, ejecutando las técnicas estabilizadoras y estimulantes (brahmari, sitthali, sitkari, entre otras) a través de la inhalación, exhalación y/o sonidos y ejecutando, a través de la inhalación y exhalación, con o sin sonido, las técnicas de los pranayamas de expansión (ujjayi, entre otros) procurando la expansión de la caja torácica, obteniendo los beneficios de todos los koshas.

3

La ejecución de las técnicas de las pranayamas, las shatkarmas o kriyas, los mudras y los bandhas se efectúa no ejecutando las técnicas de respiración completa y sus variantes, dominando la respiración natural, obteniendo los beneficios de los koshas, ejecutando los mudras y los bandhas (mmula anda, uddiyana anda, jalandhara anda, entre otros), no ejecutando las técnicas de shatkarmas o kriyas previamente a las técnicas de las pranayamas, ejecutando las técnicas de pranayamas energizantes y de acción (kapalabhati, bhastrika, entre otros) regulando los tiempos de inhalación y exhalación, ejecutando las técnicas de pranayamas equilibrantes (anuloma viloma, nadhi sodana, surya y chandra bhedana, entre otras), ejecutando las técnicas estabilizadoras y estimulantes (brahmari, sitthali, sitkari, entre otras) y ejecutando, con o sin sonido, las técnicas de las pranayamas de expansión (ujjayi, entre otros) procurando la expansión de la caja torácica, obteniendo los beneficios de todos los koshas.



2	<p><i>La ejecución de las técnicas de las pranayamas, las shatkarmas o kriyas, los mudras y los bandhas se efectúa no ejecutando las técnicas de respiración completa, ejecutando los mudras y los bandhas (mmula anda, uddiyana anda, jalandhara anda, entre otros), no ejecutando las técnicas de shatkarmas o kriyas previamente a las técnicas de las pranayanas, no ejecutando las técnicas de pranayamas energizantes y de acción (kapalabhati, bhasrika, entre otros), no ejecutando las técnicas de pranayamas equilibrantes (anuloma viloma, nadhi sodana, surya y chandra bhedana, entre otras), ejecutando las técnicas estabilizadoras y estimulantes (brahmari, sitthali, sitkari, entre otras) y ejecutando las técnicas de las pranayamas de expansión (ujjayi, entre otros) procurando la expansión de la caja torácica, obteniendo los beneficios de todos los koshas.</i></p>
1	<p><i>La ejecución de las técnicas de las pranayamas, las shatkarmas o kriyas, los mudras y los bandhas se efectúa no ejecutando las técnicas de respiración completa, ejecutando los mudras y los bandhas (mmula anda, uddiyana anda, jalandhara anda, entre otros) no consiguiendo la técnica corporal adecuada, no obteniendo beneficios en todos los cosas, no ejecutando las técnicas de shatkarmas o kriyas previamente a las técnicas de las pranayanas, no ejecutando las técnicas de pranayamas energizantes y de acción (kapalabhati, bhasrika, entre otros), no ejecutando las técnicas de pranayamas equilibrantes (anuloma viloma, nadhi sodana, surya y chandra bhedana, entre otras), no ejecutando las técnicas estabilizadoras y estimulantes (brahmari, sitthali, sitkari, entre otras) y no ejecutando las técnicas de las pranayamas de expansión (ujjayi, entre otros) procurando la expansión de la caja torácica , obteniendo los beneficios de todos los koshas.</i></p>

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 4 de la escala.



Escala C

5	<p><i>La ejecución de las técnicas de los mantras de relajación e interiorización se efectúa ejecutando los mantras recitando o cantando y de concentración obteniendo relajación mental, respetando los ritmos respiratorios y la capacidad del aparato fonador, ejecutando, tras cada asana o ejercicio activo, técnicas de relajación física practicando contra posturas y obteniendo la compensación de los efectos de la contracción muscular, concretando las técnicas de relajación mental mediante instrucciones propias del yoga, reduciendo la actividad mental, obteniendo el descanso de los procesos cognitivos y la respiración regular y concretando las técnicas de interiorización obteniendo un estado de trascendencia del cuerpo, la mente y la conciencia, mediante instrucciones propias del yoga.</i></p>
4	<p><i>La ejecución de las técnicas de los mantras de relajación e interiorización se efectúa ejecutando los mantras recitando o cantando y de concentración obteniendo relajación mental, ejecutando, tras cada asana o ejercicio activo, técnicas de relajación física practicando contra posturas, concretando las técnicas de relajación mental mediante instrucciones propias del yoga y concretando las técnicas de interiorización obteniendo un estado de trascendencia del cuerpo, la mente y la conciencia, mediante instrucciones propias del yoga.</i></p>
3	<p><i>La ejecución de las técnicas de los mantras de relajación e interiorización se efectúa ejecutando los mantras recitando o cantando y de concentración no obteniendo relajación mental, ejecutando, tras cada asana o ejercicio activo, técnicas de relajación física no practicando contra posturas, concretando las técnicas de relajación mental mediante instrucciones propias del yoga y concretando las técnicas de interiorización obteniendo un estado de trascendencia del cuerpo, la mente y la conciencia, mediante instrucciones propias del yoga.</i></p>
2	<p><i>La ejecución de las técnicas de los mantras de relajación e interiorización se efectúa no ejecutando los mantras recitando o cantando y de concentración, no ejecutando, tras cada asana o ejercicio activo, técnicas de relajación física, concretando las técnicas de relajación mental y concretando las técnicas de interiorización obteniendo un estado de trascendencia del cuerpo, la mente y la conciencia, mediante instrucciones propias del yoga.</i></p>
1	<p><i>La ejecución de las técnicas de los mantras de relajación e interiorización se efectúa no ejecutando los mantras recitando o cantando y de concentración, no ejecutando, tras cada asana o ejercicio activo, técnicas de relajación física, no concretando las técnicas de relajación mental y no concretando las técnicas de interiorización</i></p>

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 4 de la escala.

Escala D

5	<i>La ejecución de las técnicas de pratyahara, dharana y dhyana se efectúa ejecutando la técnica de pratyahata en diversas posturas, siguiendo los principios de observación, visualización y concentración, creando en la mente procesos estabilizadores, ejecutando la técnica de dharana en diferentes posturas después de la consecución de pratyahara, siguiendo los procesos de concentración y obteniendo los beneficios en todos los koshas y ejecutando la técnica de dhyana en diferentes posturas después de la consecución de pratyahara y dharana, obteniendo los beneficios en todos los koshas.</i>
4	<i>La ejecución de las técnicas de pratyahara, dharana y dhyana se efectúa ejecutando la técnica de pratyahata en diversas posturas siguiendo los principios de observación, visualización y concentración, ejecutando la técnica de dharana en diferentes posturas, y ejecutando la técnica de dhyana en diferentes posturas después de la consecución de pratyahara y dharana</i>
3	<i>La ejecución de las técnicas de pratyahara, dharana y dhyana se efectúa ejecutando la técnica de pratyahata en diversas posturas, no siguiendo los principios de observación, visualización y concentración, ejecutando la técnica de dharana en diferentes posturas, ejecutando la técnica de dhyana en diferentes posturas después de la consecución de pratyahara y dharana.</i>
2	<i>La ejecución de las técnicas de pratyahara, dharana y dhyana se efectúa no ejecutando la técnica de pratyahata en diversas posturas, no ejecutando la técnica de dharana en diferentes posturas y ejecutando la técnica de dhyana en diferentes posturas después de la consecución de pratyahara y dharana.</i>
1	<i>La ejecución de las técnicas de pratyahara, dharana y dhyana se efectúa no ejecutando la técnica de pratyahata en diversas posturas, no ejecutando la técnica de dharana en diferentes posturas y no ejecutando la técnica de dhyana en diferentes posturas.</i>

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 4 de la escala.

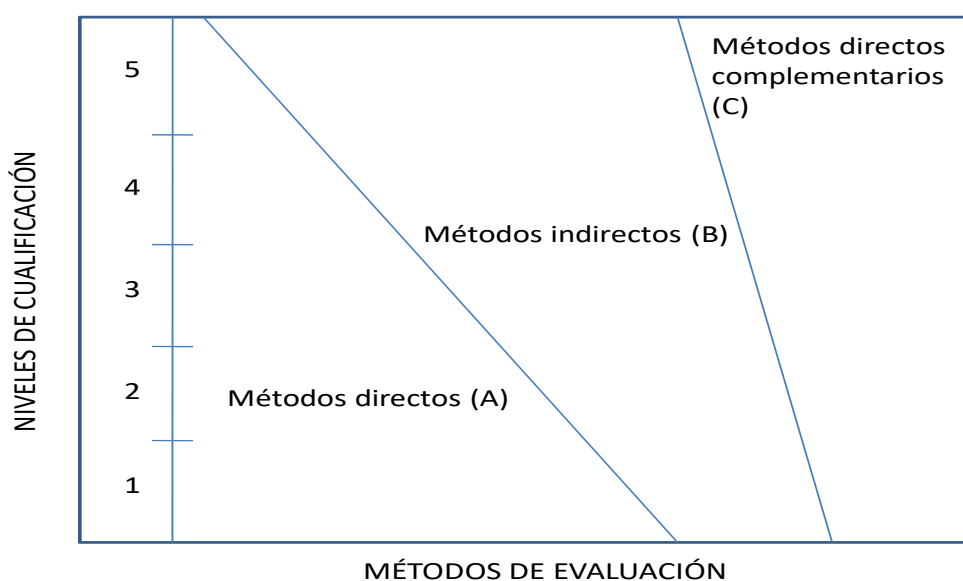
2. MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DE COMPETENCIA Y ORIENTACIONES PARA LAS COMISIONES DE EVALUACIÓN Y EVALUADORES/AS

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 un candidato de bajo nivel cultural al que se le aprecien dificultades de expresión escrita. 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 no formal y no tenga experiencia en la instrucción de 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/a 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. En este nivel tiene importancia el dominio de destrezas corporales, sensibilidad artística y dominio interpretativo por lo que 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 se planteará sobre un contexto reducido que permita optimizar la observación de competencias, minimizando los medios materiales y el tiempo necesario para su realización, cumpliéndose las normas de seguridad, prevención de riesgos laborales y medioambientales requeridas.
- 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.

- h) Para valorar la competencia de respuesta a las contingencias, se recomienda considerar una serie de incidencias en relación con el número



de participantes, las características del grupo (homogéneo/heterogéneo, niños/mayores/embarazadas), tipo, número y funcionamiento del material (equipo de música u otros) o realizar una sesión sin haberla preparado a lo largo de las actividades, que tendrá que resolver de forma que plantee la solución más adecuada.

- i) Para el desarrollo de la SPE se podrá proporcionar a la persona candidata los materiales necesarios para las tareas planteadas. Entre ellos se podrá considerar:
- Sala preparada para la práctica de yoga
 - Materiales necesarios para la práctica: esterillas, toallas, cuerdas, otros.