



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA “UC2038_3: Ejecutar las técnicas del yoga”

LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES

Conteste a este cuestionario de **FORMA SINCERA**. La información recogida en él tiene **CARÁCTER RESERVADO**, al estar protegida por lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal.

Su resultado servirá solamente para ayudarle, **ORIENTÁNDOLE** en qué medida posee la competencia profesional de la “UC2038_3: Ejecutar las técnicas del yoga”.

No se preocupe, con independencia del resultado de esta autoevaluación, Ud. **TIENE DERECHO A PARTICIPAR EN EL PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN**, siempre que cumpla los requisitos de la convocatoria.

Nombre y apellidos del trabajador/a: NIF:	Firma:
Nombre y apellidos del asesor/a: NIF:	Firma:

INSTRUCCIONES CUMPLIMENTACIÓN DEL CUESTIONARIO:

Las actividades profesionales aparecen ordenadas en bloques desde el número 1 en adelante. Cada uno de los bloques agrupa una serie de actividades más simples (subactividades) numeradas con 1.1., 1.2.,..., en adelante.

Lea atentamente la actividad profesional con que comienza cada bloque y a continuación las subactividades que agrupa. Marque con una cruz, en los cuadrados disponibles, el indicador de autoevaluación que considere más ajustado a su grado de dominio de cada una de ellas. Dichos indicadores son los siguientes:

1. No sé hacerlo.
2. Lo puedo hacer con ayuda.
3. Lo puedo hacer sin necesitar ayuda.
4. Lo puedo hacer sin necesitar ayuda, e incluso podría formar a otro trabajador o trabajadora.

1: Ejecutar las técnicas del yoga	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Ejecutar las técnicas de asana siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, coordinando la acción con la respiración, atendiendo a sus efectos energéticos y mentales, manteniendo el sistema nervioso libre de tensión y difundiendo la consciencia por todo el cuerpo para obtener armonía entre los diversos aspectos de cada postura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Ejecutar las técnicas de las asanas de pie (Utthita Trikonasana, Virabhadrasana, Parsvottanasana, entre otras), siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, prestando atención a los detalles técnicos de cada postura, favoreciendo la firmeza y estabilidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Ejecutar las técnicas de las asanas de flexión (Janu Sirsasana, Paschimottanasana, Upavistha Konasana, entre otras), siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga prestando atención a los detalles técnicos de cada postura favoreciendo los espacios articulares y la estabilidad corporal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Ejecutar las técnicas de las asanas de extensión (Salabhasana, Urdhva Mukha Svanasana, Urdhva Dhanurasana, entre otras), siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga prestando atención a los detalles técnicos de cada postura, favoreciendo los espacios intervertebrales y la estabilidad corporal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Ejecutar las técnicas de las asanas en torsión (Bharadvajasana, Marichyasana, Ardha Matsyendrasana, entre otras), siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga prestando atención a los detalles técnicos de cada postura, buscando la flexibilidad en la musculatura del tronco, los espacios articulares y la libertad de la columna vertebral.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1: Ejecutar las técnicas del yoga	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.6: Ejecutar las técnicas de las asanas sentadas y supinas (Vajrasana, Svastikasana, Siddhasana, Padmasana, Supta Padangusthasana, Supta Virasana, Supta Baddha Konasana, entre otras), siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, prestando atención a los detalles técnicos de cada postura, buscando la estabilidad de la pelvis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.7: Ejecutar las técnicas de asanas de equilibrio (Adho Mukha Vrksasana, Pincha Mayurasana, Ashthavakrasana, Bakasana, entre otras), siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, prestando atención a los detalles técnicos de cada postura, buscando la estabilidad muscular y la serenidad del sistema nervioso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.8: Ejecutar las técnicas de asanas invertidas (Sirsasana, Sarvangasana, Halasana, entre otras), siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, prestando atención a los detalles técnicos de cada postura, manteniendo al mismo tiempo el equilibrio físico y la serenidad mental.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Ejecutar las técnicas de respiración (pranayama) de manera segura para la propia integridad física, aplicando alguna de las enseñanzas concretas del yoga que tome como referencia los Yoga Sutras de Patañjali para obtener la armonía entre los aspectos físicos, energéticos y mentales.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Ejecutar las técnicas de pranayama y la respiración completa yóguica, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, coordinando el movimiento respiratorio, la acción física, la actitud mental, y manteniendo el sistema nervioso libre de tensión para preparar la mente a la concentración y a la observación de la consciencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Ejecutar las técnicas de pranayama equilibrantes, energizantes, relajantes y alternos, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga obteniendo los efectos de la armonía física, energética y mental a partir de la consciencia de la respiración natural, dentro de los límites de seguridad de cada ejercicio, sin sobrepasar las propias capacidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Ejecutar las técnicas de Ujjayi y Viloma pranayama, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga prestando atención al ritmo, la suavidad y	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Ejecutar las técnicas de respiración (pranayama) de manera segura para la propia integridad física, aplicando alguna de las enseñanzas concretas del yoga que tome como referencia los Yoga Sutras de Patañjali para obtener la armonía entre los aspectos físicos, energéticos y mentales.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
el volumen adecuado de la respiración, así como a la ausencia de tensión en los órganos de percepción y en el cerebro.				
2.4: Ejecutar las técnicas de pranayama digital o alterno (Anuloma, Pratiloma, Nadi Shodhana, entre otras) siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, prestando atención al paso del aire por las fosas nasales y buscando el equilibrio energético y la serenidad en la consciencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Ejecutar las técnicas de mudras y bandas, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga complementando, o en su caso, incrementando los efectos de los diversos pranayamas, prestando atención a los propios límites de seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Ejecutar las técnicas de relajación (Savasana), favoreciendo la pasividad de cuerpo, mente, órganos de los sentidos y respiración, para experimentar el abandono en el propio interior.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Ejecutar las técnicas de relajación (Savasana), siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, buscando el descanso del cuerpo, la consciencia de abandono y la entrega de todos los aspectos de la persona.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Ejecutar las técnicas de relajación (Savasana) de las sesiones de asana, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, en posición tendida en el suelo, en actitud de abandono físico y mental, al inicio, durante o al final de la sesión de asanas, relajando conscientemente el tono muscular, el sistema nervioso y buscando el silencio de la mente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Ejecutar las técnicas de relajación (Savasana) de las sesiones de pranayama, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga al inicio, durante o al final de la sesión de pranayama, manteniendo la contemplación de la pasividad del cuerpo, la respiración natural y la calma en la mente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>