



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

#### UNIDAD DE COMPETENCIA “UC2040\_3: Dirigir sesiones de 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 “UC2040\_3: Dirigir sesiones de 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.

<b>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.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Verificar los espacios disponibles de la instalación de yoga, adaptándolos a la práctica, en función de las actividades programadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Organizar los materiales en la sala de yoga, previa verificación de su disponibilidad, atendiendo a las actividades a desarrollar en la sala.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Anticipar la presencia en la sala, mostrando puntualidad y preparando el espacio de trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Prever la música, si se utiliza, eligiendo la adecuada en función de la temática de la sesión a realizar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>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.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Valorar el nivel del grupo de practicantes, su experiencia como ejecutantes y sus expectativas globalmente adecuando las sesiones a la situación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>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.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.2: Valorar individualmente la ejecución de los practicantes durante el desarrollo de las actividades propuestas, generándose como consecuencia de ellas las correcciones capaces de mejorar su rendimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Valorar la higiene personal, vestimenta y comunicación evidenciados por los practicantes, haciendo las recomendaciones necesarias para garantizar un clima saludable y respetuoso durante el desarrollo de las sesiones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>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.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Dinamizar las sesiones de Yoga aplicando la metodología de la escuela de enseñanza elegida y adaptando sus técnicas a las características de los practicantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Mostrar los asanas y pranayamas de la tradición seleccionada a los practicantes como ejes vertebradores de las enseñanzas de yoga a transmitir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Plantear las progresiones durante la sesión a los practicantes, considerando su nivel de ejecución y posibilidades, y apoyándose en demostraciones y ejemplificaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Generar la interacción con los practicantes, desarrollando aspectos verbales basados en la terminología propia del Yoga, así como los no verbales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Generar la interacción con los practicantes, ofreciendo feedback sobre su ejecución mediante ajustes en los asanas con contacto físico consentido, gestos, actitudes corporales, tono de voz y contacto visual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Financiado por la Unión Europea

<b>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.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Proponer 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), a los practicantes, según la escuela de enseñanza elegida, de forma gradual como pasos de autoconocimiento, atendiendo al beneficio de su equilibrio psicofísico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Transmitir los principios filosóficos del yoga (Yamas y Niyamas) a los practicantes, compartiendo la esencia de la práctica de Yoga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Proponer las técnicas de asana, pranayama y relajación, según la escuela de enseñanza elegida, favoreciendo la integración de los principios filosóficos del yoga (Yamas y Niyamas).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Demostrar el proceso de interiorización, Pratyahara a los practicantes a través de un estado mental claro, sereno y atento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Proponer las técnicas de relajación y calma mental (pratyahara), favoreciendo en los practicantes la armonía entre mente, cuerpo, respiración y conciencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.6: Exponer los principios de Dharana, Dhyana y Samadhi, contemplando tiempos de silencio, observación y vivencia personal en la sala de yoga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>