GUÍA DE EVIDENCIAS DEL ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES

“ECP2038_3: Ejecutar las técnicas del yoga”

1. ESPECIFICACIONES DE EVALUACIÓN DEL ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES.

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 los elementos de la competencia (EC) e indicadores de calidad (IC) del ECP2038_3: Ejecutar las técnicas del 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 (Estándar de Competencias Profesionales (ECP) 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 ejecutar las técnicas del yoga, y que se indican a continuación:

Nota: A un dígito se indican las actividades profesionales expresadas en los elementos de la competencia del estándar de competencias profesionales, y a dos dígitos las reflejadas en los indicadores de calidad.

1. Ejecutar las técnicas de posturas corporales (asanas) de manera segura para la propia integridad física, aplicando alguna de las enseñanzas del yoga que tome como referencia los yoga sutras

de Patañjali para obtener la armonía entre los aspectos físicos, energéticos y mentales.

1.1 Las técnicas de asana se ejecutan 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.
1.2 Las técnicas de las asanas de pie (utthita trikonasana, virabhadrasana, parsvottanasana, entre otras) se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, prestando atención a los detalles técnicos de cada postura, favoreciendo la firmeza y estabilidad.
1.3 Las técnicas de las asanas de flexión (janu sirsasana, paschimottanasana, upavistha konasana, entre otras) se ejecutan, 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.
1.4 Las técnicas de las asanas de extensión (salabhasana, urdhva mukha svanasana, urdhva dhanurasana, entre otras) se ejecutan, 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.
1.5 Las técnicas de las asanas en torsión (bharadvajasana, marichyasana, ardha matsyendrasana, entre otras) se ejecutan, 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.
1.6 Las técnicas de las asanas sentadas y supinas (vajrasana, svastikasana, siddhasana, padmasana, supta padangusthasana, supta virasana, supta baddha konasana, entre otras) se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, prestando atención a los detalles técnicos de cada postura, buscando la estabilidad de la pelvis.
1.7 Las técnicas de asanas de equilibrio (adho mukha vrksasana, pincha mayurasana, ashthavakrasana, bakasana, entre otras) se ejecutan, 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.
1.8 Las técnicas de asanas invertidas (sirsasana, sarvangasana, halasana, entre otras) se ejecutan, 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.

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.

2.1 Las técnicas de pranayama y la respiración completa yóguica se ejecutan, 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.
2.2 Las técnicas de pranayama equilibrantes, energizantes, relajantes y alternos se ejecutan, 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.
2.3 Las técnicas de ujjayi y viloma pranayama se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga prestando atención al ritmo, la suavidad y el volumen adecuado de la respiración, así como a la ausencia de tensión en los órganos de percepción y en el cerebro.
2.4 Las técnicas de pranayama digital o alterno (anuloma, pratiloma, nadi shodhana, entre otras) se ejecutan 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.
2.5 Las técnicas de mudras y bandas se ejecutan, 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.

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.

3.1 Las técnicas de relajación (savasana) se ejecutan, 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.
3.2 Las técnicas de relajación (savasana) de las sesiones de asana se ejecutan, 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.
3.3 Las técnicas de relajación (savasana) de las sesiones de pranayama se ejecutan, 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.

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 los elementos de la competencia del ECP**2038_3: Ejecutar las técnicas del yoga**. Estos conocimientos se presentan agrupados a partir de las actividades profesionales que aparecen en cursiva y negrita:

1. El yoga como vía de transformación personal

- Origen del yoga.
- Historia del yoga.
- Los ocho estadios del yoga: conocimiento e interpretación de los yoga sutra de Patanjali referentes a los ocho estadios del yoga. Yoga sutras de Patanjali: importancia del primer y segundo estadio del ashtanga yoga, yamas y niyamas en la práctica personal y en la vida.
- Sendas tradicionales del yoga.
- Textos de referencia en yoga: yoga sutras, hatha, pradipika, bhagavad gita.
- Filosofía sankhya y vedanta. Meditación y atención plena.

2. Implicaciones del yoga en el cuerpo humano

- Dimensión anatómico-funcional del cuerpo humano.
- Posturas y contra-posturas.
- Implicaciones del yoga en la columna vertebral.
- Implicaciones del yoga en el sistema respiratorio.
- Implicaciones del yoga en el sistema óseo y articular.
- Implicaciones del yoga en el sistema muscular.
- Implicaciones del yoga en el sistema digestivo.
- Implicaciones del yoga en el sistema circulatorio.
- Implicaciones del yoga en el sistema nervioso.
- Implicaciones del yoga en el sistema endocrino.
- Implicaciones del yoga en el sistema inmune.

3. Asana

- Aplicación de técnicas de asana según alguna de las escuelas de Patañjali.
- Técnicas de las asanas de pie y aplicación en su ejecución.
- Técnicas de las asanas de flexión y aplicación en su ejecución.
- Técnicas de las asanas de extensión y aplicación en su ejecución.
- Técnicas de torsión y aplicación en su ejecución.
- Técnicas de las asanas sentadas y supinas, y aplicación en su ejecución.
- Técnicas de las asanas en equilibrio y aplicación en su ejecución.
- Técnicas de las asanas de inversión y aplicación en su ejecución.
- Beneficios y contraindicaciones de las posturas.
- Interconexión de los elementos y efectos de las posturas para crear series
- Importancia de savasana en la práctica de asana.

4. Pranayama

- Aplicación de técnicas de pranayama según alguna de las escuelas de Patañjali.
- Técnicas de mudras y bandas.
- Beneficios y contraindicaciones.
- Cuerpo energético y las cinco envolturas del ser (koshas)
- Importancia de savasana en la práctica de pranayama.

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:

- Responsabilizarse del trabajo que desarrolla.
- Comunicarse eficazmente con las personas adecuadas en cada momento, respetando los canales establecidos en la organización.
- Participar y colaborar activamente en el equipo de trabajo.
- Actuar con rapidez en situaciones problemáticas y no limitarse a esperar.
- Respetar los procedimientos y normas internas de la organización.
- 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 del Estándar de Competencias Profesionales implicado.

Así mismo, la situación profesional de evaluación se sustenta en actividades profesionales que permiten inferir competencia profesional respecto a la práctica totalidad de elementos de la competencia del Estándar de Competencias Profesionales.

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 del "ECP2038_3: Ejecutar las técnicas del 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 ejecutar las técnicas del 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. Realizar las posturas corporales de diferentes tipos de asanas.

2. Realizar las técnicas de pranayama.

3. Realizar las técnicas de savasana.

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:

Criterios de mérito	***Indicadores de desempeño competente***
Destreza en la realización de las posturas corporales de diferentes tipos de asanas.	- Coordinación de las técnicas de asanas con la respiración. - Ejecución de las técnicas de asanas de relajación. - Ejecución de las técnicas de 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 equilibrio. - Ejecución de las asanas de meditación en posición sentada.

	El umbral de desempeño competente está explicitado en la Escala A.
Destreza en la realización de las técnicas de pranayama.	- Ejecución de las técnicas de respiración completa y sus variantes. - Ejecución de las técnicas de pranayama equilibrantes. - Ejecución de las técnicas Ujjayi y Viloma pranayama. - Ejecución de las técnicas de pranayama digital o alterno. - Ejecución de las técnicas de mudras y bandas. *El umbral de desempeño competente está explicitado en la Escala B.*
Destreza en la realización de las técnicas de savasana.	- Ejecución de las técnicas de relajación. - Ejecución, tras cada asana, de técnicas de relajación física, el sistemas nervioso y el silencio de la mente. - Ejecución, tras cada pranayama, de técnicas de relajación. *El umbral de desempeño competente está explicitado en la Escala C.*
Cumplimiento del tiempo asignado, considerando el que emplearía un o una profesional competente.	
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	

Escala A

4	*Para realizar las posturas corporales de diferentes tipos de asanas, Coordina las técnicas de asanas con la respiración. Ejecuta las técnicas de asanas de relajación. Ejecuta las técnicas de asanas invertidas. Ejecuta las asanas de flexión y extensión de la columna vertebral. Ejecuta las técnicas de las asanas de torsión en rotación de la columna vertebral. Ejecuta las técnicas de asanas de equilibrio. Ejecuta las asanas de meditación en posición sentada.*
3	***Para realizar las posturas corporales de diferentes tipos de asanas, Coordina las técnicas de asanas con la respiración. Ejecuta las técnicas de asanas de relajación. Ejecuta las técnicas de asanas invertidas. Ejecuta las asanas de flexión y extensión de la columna vertebral. Ejecuta las técnicas de las asanas de torsión en rotación de la columna vertebral. Ejecuta las técnicas de asanas de equilibrio. Ejecuta las asanas de meditación en posición sentada, pero comete pequeñas irregularidades que no alteran el resultado final.***

2	*Para realizar las posturas corporales de diferentes tipos de asanas, Coordina las técnicas de asanas con la respiración. Ejecuta las técnicas de asanas de relajación. Ejecuta las técnicas de asanas invertidas. Ejecuta las asanas de flexión y extensión de la columna vertebral. Ejecuta las técnicas de las asanas de torsión en rotación de la columna vertebral. Ejecuta las técnicas de asanas de equilibrio. Ejecuta las asanas de meditación en posición sentada, pero comete grandes irregularidades que alteran el resultado final.*
1	*No realiza las posturas corporales de diferentes tipos de asanas.*

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

Escala B

4	*Para realizar las técnicas de pranayama, ejecuta las técnicas de respiración completa y sus variantes. Ejecuta las técnicas de pranayama equilibrantes. Ejecuta las técnicas Ujjayi y Viloma pranayama. Ejecuta las técnicas de pranayama digital o alterno. Ejecuta las técnicas de mudras y bandas.*
3	***Para realizar las técnicas de pranayama, ejecuta las técnicas de respiración completa y sus variantes. Ejecuta las técnicas de pranayama equilibrantes. Ejecuta las técnicas Ujjayi y Viloma pranayama. Ejecuta las técnicas de pranayama digital o alterno. Ejecuta las técnicas de mudras y bandas, pero comete pequeñas irregularidades que no alteran el resultado final.***
2	*Para realizar las técnicas de pranayama, ejecuta las técnicas de respiración completa y sus variantes. Ejecuta las técnicas de pranayama equilibrantes. Ejecuta las técnicas Ujjayi y Viloma pranayama. Ejecuta las técnicas de pranayama digital o alterno. Ejecuta las técnicas de mudras y bandas, pero comete grandes irregularidades que alteran el resultado final.*
1	*No realiza las técnicas de pranayama.*

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

Escala C

4	*Para realizar las técnicas de savasana, Ejecuta las técnicas de relajación. Ejecuta, tras cada asana, técnicas de relajación física, el sistemas nervioso y el silencio de la mente. Ejecuta, tras cada pranayama, técnicas de relajación.*
3	***Para realizar las técnicas de savasana, Ejecuta las técnicas de relajación. Ejecuta, tras cada asana, técnicas de relajación física, el sistemas nervioso y el silencio de la mente. Ejecuta, tras***

	cada pranayama, técnicas de relajación, pero comete pequeñas irregularidades que no alteran el resultado final.
2	*Para realizar las técnicas de savasana, Ejecuta las técnicas de relajación. Ejecuta, tras cada asana, técnicas de relajación física, el sistemas nervioso y el silencio de la mente. Ejecuta, tras cada pranayama, técnicas de relajación, pero comete grandes irregularidades que alteran el resultado final.*
1	*No realiza las técnicas de savasana.*

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

2. MÉTODOS DE EVALUACIÓN DEL ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES 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 del estándar de competencias profesionales, 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.

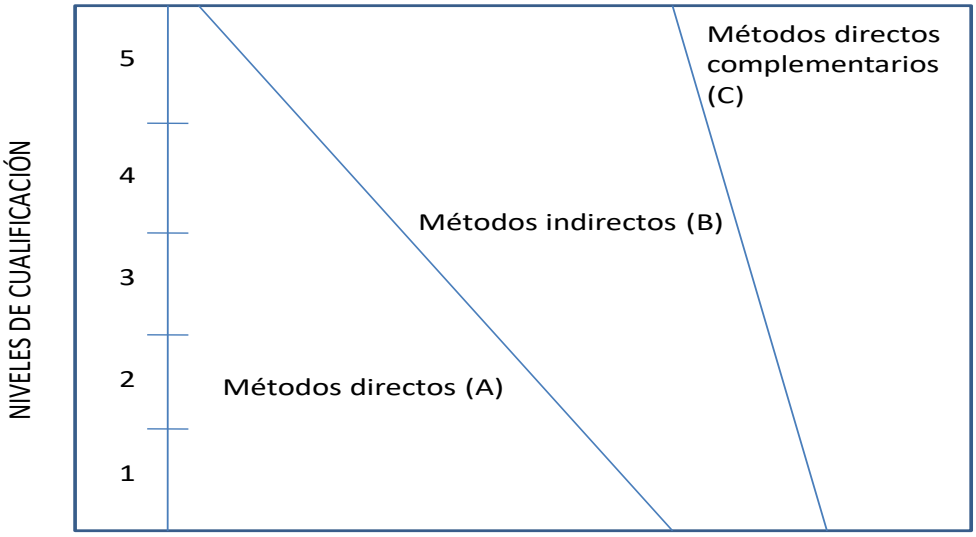
Los métodos que pueden ser empleados en la evaluación de la competencia profesional adquirida por las personas a través de la experiencia laboral, y vías no formales de formación son los que a continuación se relacionan:

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 del ECP. 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 Ejecutar las técnicas del 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 el ECP, 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 los elementos de la competencia 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) Este Estándar de Competencias Profesionales 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.

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.