

## CUALIFICACIÓN PROFESIONAL:

### Instrucción en yoga

<i>Familia Profesional:</i>	<b>Actividades Físicas y Deportivas</b>
<i>Nivel:</i>	<b>3</b>
<i>Código:</i>	<b>AFD616_3</b>
<i>Estado:</i>	<b>BOE</b>
<i>Publicación:</i>	<b>RD 915/2024</b>
<i>Referencia Normativa:</i>	<b>RD 1034/2011, Orden PRE/1340/2016</b>

### Competencia general

Programar, instruir y dirigir las prácticas de yoga, ejecutando los asanas, pranayamas y otras técnicas con eficacia y seguridad, dirigida a los diferentes tipos de practicantes, adaptándolas a sus necesidades, atendiendo a sus características funcionales y respetando las enseñanzas de las diversas escuelas de yoga, para posibilitar el desarrollo integral del practicante de yoga y favorecer su bienestar.

### Unidades de competencia

**UC2038\_3:** Ejecutar las técnicas del yoga

**UC2039\_3:** Programar actividades de yoga

**UC2040\_3:** Dirigir sesiones de yoga

**UC0272\_2:** ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA

### Entorno Profesional

#### Ámbito Profesional

Desarrolla su actividad profesional en entornos dedicados al bienestar, mejora de la salud y desarrollo personal, mediante prácticas de instrucción en yoga en entidades del sector público o privado, pudiendo ser empresas de pequeño, mediano o gran tamaño, independientemente de su forma jurídica. En el desarrollo de la actividad profesional se aplican los principios de accesibilidad universal y diseño universal para todas las personas de acuerdo con la normativa aplicable.

#### Sectores Productivos

Se ubica en los sectores de la práctica de actividad física, ocio y tiempo libre, salud y bienestar, educación no formal y desarrollo personal.

#### Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Los términos de la siguiente relación de ocupaciones y puestos de trabajo se utilizan con carácter genérico y omnicomprendido de mujeres y hombres.

- Instructores de yoga
- Monitores de yoga

### Formación Asociada (390 horas)

#### Módulos Formativos

- MF2038\_3:** Técnicas del yoga (150 horas)
- MF2039\_3:** Programación de actividades de yoga (90 horas)
- MF2040\_3:** Metodología de la instrucción en yoga (90 horas)
- MF0272\_2:** PRIMEROS AUXILIOS (60 horas)

## UNIDAD DE COMPETENCIA 1

### Ejecutar las técnicas del yoga

Nivel: 3

Código: UC2038\_3

Estado: Tramitación BOE

#### Realizaciones profesionales y criterios de realización

**RP1:** 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.

**CR1.1** 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.

**CR1.2** 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.

**CR1.3** 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.

**CR1.4** 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.

**CR1.5** 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.

**CR1.6** 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.

**CR1.7** 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.

**CR1.8** 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.

**RP2:** 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.

**CR2.1** 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.

**CR2.2** 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.

**CR2.3** 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.

**CR2.4** 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.

**CR2.5** 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.

**RP3:** 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.

**CR3.1** 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.

**CR3.2** 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.

**CR3.3** 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.

## Contexto profesional

### Medios de producción

Sala de yoga. Material de apoyo: esterillas antideslizantes, bloques, mantas, cojines, cinturones de yoga, zafus, sillas, cuerdas y soportes útiles.

### Productos y resultados

Ejecución de las técnicas de asanas. Ejecución de las técnicas de pranayama. Ejecución de las técnicas de relajación (savasana).

### Información utilizada o generada

Bibliografía de referencia del yoga y artículos publicados en revistas científicas y/o especializadas.  
Manuales de asanas, pranayamas y sus variantes según las diferentes escuelas de enseñanza.  
Documentación sobre los beneficios y efectos anatómicos y fisiológicos de la práctica de yoga.  
Prevención de riesgos laborales.

## UNIDAD DE COMPETENCIA 2

### Programar actividades de yoga

Nivel: 3

Código: UC2039\_3

Estado: Tramitación BOE

#### Realizaciones profesionales y criterios de realización

**RP1:** Analizar el contexto de intervención, previo al desarrollo de sesiones, aplicando procedimientos de recogida de información para optimizar y ajustar la programación a los diferentes tipos de practicantes.

**CR1.1** El modelo de ficha del practicante se elabora contemplando los apartados informativos necesarios para obtener la información individualizada y obtener un diagnóstico de la situación de enseñanza.

**CR1.2** La plantilla de consentimiento informado para entregar a los practicantes se prepara, enunciando un texto en el que el practicante asuma y firme estar en condiciones físicas para practicar yoga.

**CR1.3** Los datos personales de los practicantes se almacenan, respetando la normativa aplicable en materia de protección de datos, tanto si se recogen en formato digital como analógico.

**CR1.4** La información sobre la experiencia en la práctica de yoga y posibles limitaciones físicas de los practicantes se obtiene mediante la aplicación de cuestionarios orientados a conocer su trayectoria.

**CR1.5** Los recursos disponibles como material, sala y disponibilidad horaria, entre otros se analizan, poniéndose a disposición de los diferentes grupos de practicantes en función de sus circunstancias.

**CR1.6** Los resultados del análisis diagnóstico se registran en el soporte físico previsto para tal fin, jerarquizando las referencias clave, para que permita la aplicación funcional y operativa de los mismos.

**CR1.7** El guion de entrevista con los practicantes se prepara orientándolo a rescatar información personalizada de cada uno y poder orientar la instrucción a las necesidades demandadas.

**RP2:** Determinar la escuela de enseñanza en yoga que se va a seguir, exponiendo sus características y posibles inconvenientes, considerando la motivación de los practicantes para facilitar la seguridad y progresión de los mismos bajo la tendencia escogida.

**CR2.1** Los niveles y concreción de la enseñanza propuesta se comunican a los practicantes teniendo en cuenta la información recogida en las hojas de control.

**CR2.2** Los fundamentos filosóficos de la tradición seleccionada se dan a conocer a los practicantes como ejes vertebradores de las enseñanzas de yoga a transmitir.

**CR2.3** Los planteamientos metodológicos que sustentan la escuela de yoga a impartir se dan a conocer a los posibles practicantes, previo al desarrollo de las sesiones, como información de referencia.

**RP3:** Formular la programación general para la sala de yoga (programación a largo plazo), considerando el grupo al que va dirigida y la escuela de enseñanza de yoga que se sigue para garantizar un programa que atienda a las características y capacidades de los practicantes.

**CR3.1** Los objetivos del programa, así como los contenidos a desarrollar se determinan en función de la escuela de yoga que se desarrolla, atendiendo a la diversidad de tipos de practicantes y orientándolo hacia el desarrollo integral y la calidad de vida.

**CR3.2** La metodología de enseñanza a utilizar se plantea, teniendo en cuenta la escuela de yoga de elección, los objetivos planteados, los intereses del grupo de practicantes, sus necesidades y posibles limitaciones.

**CR3.3** La distribución temporal del programa se establece, concretando el número de sesiones a impartir y atendiendo a la duración de las mismas.

**CR3.4** Las asanas y técnicas de pranayama a impartir se secuencian, atendiendo a las características del grupo de practicantes.

**CR3.5** La programación general para un curso completo se revisa, acometiendo adaptaciones que den respuesta al progreso de los practicantes.

**RP4:** Programar sesiones secuenciadas de yoga, considerando la evolución de los practicantes en relación con el programa general planteado, en coherencia con la escuela de yoga que se desarrolla para afianzar el progreso y la integración de las enseñanzas en la sala de yoga.

**CR4.1** La fase inicial, el núcleo central y la fase de relajación de asanas y/o pranayamas de cada sesión se determina, adecuándose a la duración de las mismas, ajustando las técnicas en coherencia con la escuela de enseñanza de yoga que se desarrolla y planteando el contenido de manera accesible en ritmo y progresión.

**CR4.2** Las secuencias de asanas y técnicas de pranayama se determinan, considerando las características de los practicantes y atendiendo a la progresión integral de las enseñanzas de yoga.

**CR4.3** Las secuencias de asanas y las técnicas de pranayama y relajación se determinan en la programación, buscando la concentración, la observación de la consciencia, el equilibrio energético y la serenidad en la mente atendiendo a la progresión integral que se busca, de las enseñanzas de yoga.

**CR4.4** Las técnicas y procedimientos para la evaluación del desarrollo de las sesiones se determinan, garantizando la coherencia entre el desarrollo de las sesiones, la programación general de referencia y las posibilidades de reajustar el contenido según la evolución de los practicantes.

**RP5:** Acometer la evaluación de la programación de la sala de yoga estimando el grado de satisfacción del practicante, la calidad del servicio y la eficacia de la programación, observando las medidas de prevención de riesgos, la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad.

**CR5.1** Los procedimientos de evaluación de la programación de la sala, del proceso y los resultados de aprendizaje, se determinan, temporalizando las medidas correctoras necesarias.

**CR5.2** El grado de satisfacción de los practicantes se evalúa, aplicando instrumentos cuantitativos y cualitativos para tal fin y de manera individualizada, siguiendo los criterios de la entidad, instalación y/o centro y de acuerdo a la programación general de referencia.

**CR5.3** La valoración de los riesgos laborales se estima según los criterios establecidos en la programación general de referencia, guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro y la normativa vigente, identificándolos e informando de los resultados a la persona responsable.

## Contexto profesional

### Medios de producción

Plantillas de programación de sesión. Equipo informático. Aplicaciones informáticas. Medios y equipos de oficina. Modelos de registro.

### Productos y resultados

Análisis del contexto de intervención sobre el que aplicar la instrucción en yoga. Explicación sobre la escuela de enseñanza a seguir de entre las posibles. Formulación de la programación general de yoga. Programación de sesiones secuenciadas de yoga. Evaluación de la programación de la sala de yoga.

### Información utilizada o generada

Bibliografía de referencia del yoga y artículos publicados en revistas científicas y/o especializadas. Material bibliográfico sobre programación. Manuales de asanas, pranayamas y sus variantes según las diferentes escuelas de enseñanza. Documentación sobre los beneficios anatómicos y fisiológicos del yoga. Documentación sobre la pedagogía aplicada del yoga. Normativa vigente en la ley de protección de datos. Hojas de control. Modelo de consentimiento informado para los practicantes. Prevención de riesgos laborales.

## UNIDAD DE COMPETENCIA 3

### Dirigir sesiones de yoga

Nivel: 3  
Código: UC2040\_3  
Estado: Tramitación BOE

#### Realizaciones profesionales y criterios de realización

**RP1:** 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.

**CR1.1** Los espacios disponibles de la instalación de yoga se verifican, adaptándolos a la práctica, en función de las actividades programadas.

**CR1.2** Los materiales se organizan en la sala de yoga, previa verificación de su disponibilidad, atendiendo a las actividades a desarrollar en la sala.

**CR1.3** La presencia en la sala se anticipa, mostrando puntualidad y preparando el espacio de trabajo.

**CR1.4** La música, si se utiliza, se prevé, eligiendo la adecuada en función de la temática de la sesión a realizar.

**RP2:** 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.

**CR2.1** El nivel del grupo de practicantes, su experiencia como ejecutantes y sus expectativas se valoran globalmente adecuando las sesiones a la situación.

**CR2.2** 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.

**CR2.3** 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.

**RP3:** 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.

**CR3.1** 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.

**CR3.2** Los asanas y pranayamas de la tradición seleccionada se muestran a los practicantes como ejes vertebradores de las enseñanzas de yoga a transmitir.

**CR3.3** Las progresiones durante la sesión se plantean a los practicantes, considerando su nivel de ejecución y posibilidades, y apoyándose en demostraciones y ejemplificaciones.

**CR3.4** La interacción con los practicantes se genera, desarrollando aspectos verbales basados en la terminología propia del yoga, así como los no verbales.

**CR3.5** 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.

**RP4:** 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.

**CR4.1** 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.

**CR4.2** Los principios filosóficos del yoga (yamas y niyamas) se transmiten a los practicantes, compartiendo la esencia de la práctica de yoga.

**CR4.3** 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).

**CR4.4** El proceso de interiorización, pratyahara se demuestra a los practicantes a través de un estado mental claro, sereno y atento.

**CR4.5** Las técnicas de relajación y calma mental (pratyahara) se proponen, favoreciendo en los practicantes la armonía entre mente, cuerpo, respiración y conciencia.

**CR4.6** Los principios de dharana, dhyana y samadhi se exponen, contemplando tiempos de silencio, observación y vivencia personal en la sala de yoga.

## Contexto profesional

### Medios de producción

Sala de yoga. Material de apoyo: esterillas antideslizantes, bloques, mantas, cojines, cinturones de yoga, zafus, sillas, cuerdas y soportes útiles. Equipo de música o playlists con músicas previamente seleccionadas para la práctica de yoga. Instrumentos para recogida de información: fichas, bolígrafos.

### Productos y resultados

Acondicionamiento de la instalación de yoga. Evaluación del perfil de los practicantes y de sus ejecuciones. Aplicación de estrategias metodológicas adaptadas a las características de los practicantes. Exposición de los principios filosóficos del yoga (ashtanga yoga) integrados con la propuesta de trabajo técnico planteada.

### Información utilizada o generada

Bibliografía de referencia del yoga y artículos publicados en revistas científicas y/o especializadas. Manuales de asanas, pranayamas y sus variantes según las diferentes escuelas de enseñanza. Documentación actualizada sobre los beneficios y efectos anatómicos y fisiológicos de la práctica de yoga. Documentación sobre la pedagogía aplicada a la enseñanza de yoga. Programación de referencia. Fichas de cada sesión. Prevención de riesgos laborales.

## UNIDAD DE COMPETENCIA 4

### ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA

Nivel: 2  
Código: UC0272\_2  
Estado: BOE

#### Realizaciones profesionales y criterios de realización

**RP1:** Buscar signos de alteraciones orgánicas según los protocolos establecidos, para la valoración inicial del accidentado, como primer interviniente.

**CR1.1** La señalización y el balizamiento según lo establecido, se realizan utilizando los elementos disponibles para acotar el lugar de la emergencia.

**CR1.2** La información sobre el estado del accidentado y las causas del accidente se recaba, estableciendo comunicación cuando es posible, con el mismo o con los posibles testigos y asistentes ocasionales al suceso, para valorar la situación inicial.

**CR1.3** Las técnicas de valoración con ligeros zarandeos en los hombros y toques en las mejillas, se efectúan, para valorar el nivel de consciencia del accidentado.

**CR1.4** La observación de los movimientos del pecho y la emisión de sonidos y aliento acercándose a su cara, se efectúa, para comprobar la respiración del accidentado.

**CR1.5** El estado de la circulación sanguínea se comprueba, mediante la observación del ritmo respiratorio del accidentado y movimientos de sus miembros.

**CR1.6** Los mecanismos de producción del traumatismo se identifican para buscar las posibles lesiones asociadas.

**CR1.7** Los elementos de protección individual se utilizan para prevenir riesgos laborales durante la asistencia al accidentado.

**CR1.8** El servicio de atención de emergencias, se contacta, para informar de los resultados de la valoración inicial realizada, comunicando la información recabada, consultando las maniobras que se vayan a aplicar y solicitando otros recursos que pudiesen ser necesarios.

**RP2:** Asistir al accidentado con maniobras de soporte ventilatorio y/o circulatorio básico, para mantener o recuperar las constantes vitales, conforme a protocolos establecidos.

**CR2.1** La asistencia inicial a personas en situación de compromiso ventilatorio y/o cardiocirculatorio, se presta, ejerciendo vigilancia y seguimiento constante para detectar cualquier cambio significativo en la situación de partida.

**CR2.2** La apertura, limpieza y desobstrucción de la vía aérea ante un obstáculo o cuerpo extraño, se realiza, mediante las técnicas manuales o aspirador según la situación, conforme a protocolos establecidos, para asegurar la ventilación.

**CR2.3** La permeabilidad de la vía aérea en accidentados inconscientes se preserva, mediante la aplicación de la técnica postural que la asegure, para preservar la ventilación.

**CR2.4** Las técnicas ventilatorias con balón resucitador manual y/u oxígeno se seleccionan, conforme a protocolos establecidos, para permitir una ventilación artificial del accidentado ante evidentes signos de hipoxia.

**CR2.5** Las técnicas de reanimación cardiopulmonar se aplican, conforme a protocolos establecidos, ante una situación de parada cardiopulmonar, para recuperar las constantes vitales.

**CR2.6** El desfibrilador semiautomático, en caso de necesidad, se utiliza para la reanimación del accidentado, conforme a la normativa aplicable y protocolos establecidos.

**CR2.7** Las técnicas de hemostasia ante hemorragias externas se aplican para impedir un shock hipovolémico.

**CR2.8** Las técnicas posturales, se aplican, cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de "shock", para evitar aspiraciones de vómitos, obstrucciones y favorecer la respiración.

**RP3:** Prestar la atención inicial al accidentado, aplicando los primeros auxilios iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardio-respiratoria, para mantener las constantes vitales según el protocolo establecido.

**CR3.1** La apertura de la vía aérea se realiza, mediante la maniobra frente-mentón para evitar el taponamiento de la laringe por la lengua.

**CR3.2** La atención específica a accidentados que han sufrido lesiones por agentes mecánicos, físicos o químicos se presta, aplicando las técnicas para cada situación conforme a protocolos establecidos.

**CR3.3** La atención específica a la parturienta ante una situación de parto inminente se presta, conforme al protocolo de actuación establecido, transmitiendo tranquilidad y serenidad.

**CR3.4** La atención específica indicada a las personas con crisis convulsivas, se presta, para minimizar posibles riesgos de lesiones físicas, conforme a protocolos establecidos.

**CR3.5** La atención específica indicada a las personas con atragantamiento, se presta, discriminando los casos especiales de embarazadas, personas obesas y niños conforme a protocolos establecidos, transmitiendo tranquilidad y serenidad.

**CR3.6** La atención específica indicada a las personas con quemaduras, se presta, conforme a protocolos establecidos y se coloca en posición antishock ante una quemadura de gran extensión, para minimizar riesgos.

**CR3.7** La atención específica indicada a las personas con hemorragia, se presta, conforme a protocolos establecidos para evitar una hipotensión.

**RP4:** Aplicar las técnicas de movilización e inmovilización al accidentado, y en su caso interviniendo con los primeros auxilios, para asegurar el posible traslado.

**CR4.1** El lugar de seguridad se selecciona, conforme a protocolos establecidos, para colocar al accidentado hasta la llegada de los servicios sanitarios de emergencia y minimizar los riesgos.

**CR4.2** Las técnicas de movilización e inmovilización se aplican para colocar al accidentado en una posición anatómica no lesiva hasta que acudan a la zona los servicios sanitarios de emergencia o para proceder a su traslado en caso necesario.

**CR4.3** Las técnicas posturales, se aplican, cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de "shock", para minimizar riesgos.

**CR4.4** Los tipos de accidentados y lesiones, se discriminan, para intervenir en aquellos casos que no precisen de otros profesionales.

**CR4.5** Las técnicas de intervención de primeros auxilios con los accidentados inmovilizados, se discriminan, para aplicar aquellas propias de un técnico de nivel como primer interviniente, en función de la gravedad y los tipos de lesiones o proceder inmediatamente a su traslado.

**RP5:** Intervenir con técnicas de comunicación y apoyo emocional al accidentado, familiares e implicados en la situación de urgencia siguiendo los protocolos establecidos, para facilitar la asistencia, traslado y minimizar los riesgos.

**CR5.1** Los signos de ataque de pánico, ansiedad y/o estrés de la víctima motivado por el accidente, se identifican observando el aumento del ritmo cardíaco, palmas sudorosas, dificultad para respirar, sensación subjetiva de ataque cardíaco, y sentimientos de temor para aplicar las técnicas de apoyo emocional hasta su traslado, siguiendo los protocolos establecidos.

**CR5.2** La comunicación del accidentado con su familia se facilita, desde la toma de contacto hasta su traslado, atendiendo, en la medida de lo posible, a sus requerimientos.

**CR5.3** La información a familiares, accidentado o persona relacionada, se realiza de manera respetuosa e infundiendo confianza, sobre aquellas cuestiones que se puedan plantear dentro de sus competencias.

**CR5.4** Los familiares de los accidentados, se atienden, para ofrecerles información sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.

**CR5.5** La solicitud de información por parte de la familia de los accidentados se atiende para ofrecerles datos sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.

## Contexto profesional

### Medios de producción

Material de movilización e inmovilización. Material electromédico. Botiquín. Balón resucitador autoinflable. Desfibrilador semiautomático. Equipos de protección individual. Sistema de comunicación. Kit de organización en catástrofe. Protocolos de actuación. Material de señalización y balizamiento. Material de autoprotección.

### Productos y resultados

Signos de alteraciones orgánicas detectados como primer interviniente. Aplicación de las técnicas de soporte ventilatorio y/o circulatorio básicas. Atención inicial y primeros auxilios básicos iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardio-respiratoria. Técnicas de movilización e inmovilización al accidentado aplicadas para asegurar el posible traslado. Intervención con técnicas de comunicación y apoyo emocional al accidentado, familiares e implicados en la situación de urgencia. Comunicación con los servicios de atención de emergencias. Intervención a su nivel en situaciones de emergencias colectivas y catástrofes.

### Información utilizada o generada

Manuales de primeros auxilios Revistas y bibliografía especializada Protocolos de actuación Informes.

## MÓDULO FORMATIVO 1

### Técnicas del yoga

Nivel:	3
Código:	MF2038_3
Asociado a la UC:	UC2038_3 - Ejecutar las técnicas del yoga
Duración (horas):	150
Estado:	Tramitación BOE

### Capacidades y criterios de evaluación

**C1:** Desarrollar técnicas de asanas con coordinación, control, y seguridad aplicando alguna de las enseñanzas del yoga que tome como referencia los yoga sutras de Patañjali.

**CE1.1** Ejecutar 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.

**CE1.2** Ejecutar 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.

**CE1.3** Ejecutar 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.

**CE1.4** Ejecutar 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.

**CE1.5** Ejecutar técnicas de asana de 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.

**CE1.6** Ejecutar técnicas de asana 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.

**CE1.7** Ejecutar técnicas de las asanas en 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.

**CE1.8** Ejecutar técnicas de las 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.

**C2:** Evidenciar dominio de las técnicas de pranayama con coordinación, control, y seguridad, aplicando alguna de las enseñanzas del yoga que tome como referencia los yoga sutras de Patañjali.

**CE2.1** Ejecutar una técnica de pranayama, 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.

**CE2.2** Describir los efectos de la ejecución de las técnicas de pranayama, la respiración natural y los límites de seguridad personal, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga.

**CE2.3** Demostrar la técnica de ejecución de ujjayi y viloma pranayama, prestando atención al ritmo, la suavidad y el volumen adecuado siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga.

**CE2.4** Ejecutar la técnica de ejecución digital (anuloma, pratiloma, nadi shodhana, entre otras), de alguna de las enseñanzas concretas del yoga, prestando atención al paso del aire por las fosas nasales, al equilibrio energético y la serenidad en la consciencia.

**CE2.5** Ejecutar las técnicas de mudras y bandas de alguna de las enseñanzas concretas del yoga, con atención a los propios límites de seguridad, prestando atención a los detalles técnicos, complementando, o en su caso, incrementando los efectos de los diversos pranayamas.

**C3:** Demostrar dominio de las técnicas de relajación, favoreciendo la pasividad de cuerpo, mente, órganos de los sentidos y respiración durante su ejecución.

**CE3.1** Describir el proceso de relajación (savasana) en el descanso del cuerpo, la consciencia del abandono y la entrega de todos los aspectos de la persona, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga.

**CE3.2** Demostrar la técnica de relajación (savasana) en posición tendida en el suelo, en actitud de abandono físico y mental, relajando conscientemente el tono muscular.

**CE3.3** Describir los efectos de la técnica de relajación (savasana) en la sesión de asana, en el sistema nervioso y en el silencio de la mente, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga.

**CE3.4** Explicar los efectos óptimos de la técnica de relajación (savasana) en las sesiones de pranayama, en la contemplación de la pasividad del cuerpo, la respiración natural y la calma en la mente, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga.

## Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

Ninguna.

### Otras Capacidades:

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.

## Contenidos

### 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, pradiyika, 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.

## Parámetros de contexto de la formación

### Espacios e instalaciones

Los talleres e instalaciones darán respuesta a las necesidades formativas de acuerdo con el contexto profesional establecido en la unidad de competencia asociada, teniendo en cuenta la normativa aplicable del sector productivo, prevención de riesgos laborales, accesibilidad universal, igualdad de género y protección medioambiental. Se considerará con carácter orientativo como espacios de uso:

- Taller (Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación).
- Instalación de 3 m<sup>2</sup> por alumno o alumna.

### Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la ejecución de las técnicas del yoga, que se acreditará simultáneamente mediante las dos formas siguientes:

- Formación académica de nivel 2 (Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior) o de otras de superior nivel relacionadas con el campo profesional.
- Experiencia profesional de un mínimo de 5 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.

## MÓDULO FORMATIVO 2

### Programación de actividades de yoga

Nivel:	3
Código:	MF2039_3
Asociado a la UC:	UC2039_3 - Programar actividades de yoga
Duración (horas):	90
Estado:	Tramitación BOE

### Capacidades y criterios de evaluación

- C1:** Desarrollar técnicas de valoración de posibles contextos de instrucción en yoga mediante técnicas de recogida de datos.
- CE1.1** Proponer un modelo de ficha de practicante contemplando los apartados informativos necesarios para obtener la información individualizada y contribuir a obtener un posible diagnóstico de la situación de enseñanza.
  - CE1.2** Redactar plantillas de consentimiento informado en el que plantear y pedir firma a posibles practicantes de yoga de estar en condiciones físicas para la práctica de yoga.
  - CE1.3** Explicar el procedimiento de almacenamiento de datos personales de los posibles practicantes, respetando la normativa aplicable en materia de protección de datos.
  - CE1.4** Desarrollar técnicas de aplicación de cuestionarios de evaluación sobre experiencia y posibles limitaciones en la práctica del yoga.
  - CE1.5** Explicar el procedimiento de análisis a seguir, de una sala de yoga, la disponibilidad de su material y posibles horarios disponibles para ser puestos a disposición de posibles grupos de practicantes.
  - CE1.6** Proponer un guion de entrevista con un posible practicante de yoga orientado a obtener información individualizada sobre su posible perfil, en momentos previos a la instrucción.
- C2:** Generar argumentos explicativos sobre las escuelas de enseñanza del yoga, incidiendo en sus características y posibles ventajas e inconvenientes, orientadas a posibles practicantes de yoga.
- CE2.1** En un supuesto práctico de comunicación a un grupo de practicantes de yoga de un programa concreto de enseñanza a seguir, a través del desarrollo de sesiones:
    - Concretar los niveles de la enseñanza, atendiendo a la información recogida mediante hojas de control de cada practicante.
    - Exponer los fundamentos filosóficos de la tradición de yoga seleccionada, ofreciéndolos como ejes vertebradores de las enseñanzas a transmitir.
  - CE2.2** Exponer la fundamentación filosófica de una posible tradición de enseñanza del yoga a transmitir con un lenguaje claro y conciso, haciéndose entender por terceros.
  - CE2.3** Exponer el planteamiento metodológico y forma de enseñar de una posible tradición de enseñanza del yoga, utilizando un lenguaje claro y conciso, haciéndose entender por terceros.
- C3:** Desarrollar técnicas de programación de yoga a largo plazo, atendiendo a posibles grupos de practicantes y a una escuela concreta de yoga a seguir como referencia.

**CE3.1** Establecer objetivos y contenidos dentro de un programa de yoga propuesto, atendiendo a las características dadas de un posible grupo de practicantes.

**CE3.2** Plantear una posible metodología de enseñanza a seguir en un programa dado de yoga, atendiendo a una escuela concreta de enseñanza del yoga a un grupo de posibles practicantes.

**CE3.3** Establecer una determinada distribución temporal para un programa de yoga dado, concretando el número de sesiones y duración de las mismas.

**CE3.4** Determinar las secuencias de asanas y técnicas de pranayama, especificando su planteamiento ante diferentes tipos de practicantes.

**CE3.5** Determinar procedimientos de evaluación de sesión capaces de modificar los contenidos de la programación según la evolución de los posibles practicantes.

**C4:** Establecer un programa de sesiones secuenciadas de una escuela de yoga determinada, atendiendo a una programación general de referencia y considerando un posible grupo de practicantes-tipo.

**CE4.1** En un supuesto práctico de programación de sesión de yoga, a partir de un programa general dado para un posible grupo de practicantes:

- Concretar la fase inicial, el núcleo central y la fase de relajación o pranayamas de la sesión.
- Adecuar los tiempos de cada fase en función de la duración de la sesión.
- Exponer las técnicas a utilizar en cada fase en coherencia con la escuela de enseñanza de yoga que se desarrolla.

**CE4.2** Determinar una secuencia de asanas y técnicas de pranayama a impartir a lo largo de una secuencia de sesiones para un grupo de posibles practicantes-tipo.

**CE4.3** Proponer técnicas y procedimientos para la evaluación de sesiones de yoga garantizando coherencia entre el desarrollo de las mismas, la programación general de referencia y las posibilidades de reajustar el contenido según la evolución de los practicantes.

**C5:** Desarrollar técnicas de evaluación de programaciones de yoga, valorando su eficacia, satisfacción del practicante y calidad del servicio.

**CE5.1** Determinar posibles procedimientos de evaluación a seguir para una programación de sala, el proceso y los resultados de aprendizaje del posible grupo de practicantes implicado, temporalizando las medidas correctoras a implementar.

**CE5.2** En un supuesto práctico de evaluación de una programación general de yoga, dirigida a un grupo concreto de practicantes:

- Aplicar instrumentos de evaluación cuantitativos y cualitativos sobre el grado de satisfacción de los practicantes, guardando el anonimato de los mismos.
- Valorar los datos procedentes de la aplicación de instrumentos de evaluación sobre la satisfacción de los practicantes, extrayendo propuestas de mejora.

**CE5.3** En un supuesto práctico de evaluación de una programación general de yoga en un contexto concreto, atendiendo a los riesgos laborales:

- Estimar los posibles riesgos laborales presentes en la misma, atendiendo a la acción preventiva de la entidad y a las características de la instalación y/o centro.
- Identificar posibles riesgos laborales, aportando medidas para poderlos evitar.

## Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

C2 respecto a CE2.1, C4 respecto a CE4.1 y C5 respecto a CE5.2 y CE5.3.

## Otras Capacidades:

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.

## Contenidos

### 1 El contexto de la instrucción del yoga

Recogida de información de practicantes: hojas de control, cuestionarios. Consentimiento informado. Aplicación de la normativa sobre protección de datos personales. Efectos del yoga en el organismo.

### 2 Escuela de enseñanza

Orígenes y fundamentos de la escuela de enseñanza a impartir. Definición de yoga y descripción de la vía del yoga. Interpretación de los sutras según enseñanzas concretas del yoga. La práctica del yoga según la escuela de referencia. Yoga moderno: escuelas de yoga.

### 3 Técnicas de programación de yoga

Estructura de la programación. La programación a largo y corto plazo. Estructura de las sesiones de yoga. Adaptación de programas a grupos con diferentes características. Estrategias metodológicas según grupos de practicantes. La memoria de la programación. Presencia de información anatómico-funcional asociada a las enseñanzas a impartir. Evaluación de programaciones de yoga.

## Parámetros de contexto de la formación

### Espacios e instalaciones

Los talleres e instalaciones darán respuesta a las necesidades formativas de acuerdo con el contexto profesional establecido en la unidad de competencia asociada, teniendo en cuenta la normativa aplicable del sector productivo, prevención de riesgos laborales, accesibilidad universal, igualdad de género y protección medioambiental. Se considerará con carácter orientativo como espacios de uso:

- Taller (Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación).

- Instalación de 3 m<sup>2</sup> por alumno o alumna.

### Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la programación de sesiones de yoga, que se acreditará simultáneamente mediante las dos formas siguientes:

- Formación académica de nivel 2 (Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior) o de otras de superior nivel relacionadas con el campo profesional.

- Experiencia profesional de un mínimo de 3 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.



## MÓDULO FORMATIVO 3

### Metodología de la instrucción en yoga

Nivel:	3
Código:	MF2040_3
Asociado a la UC:	UC2040_3 - Dirigir sesiones de yoga
Duración (horas):	90
Estado:	Tramitación BOE

### Capacidades y criterios de evaluación

**C1:** Describir procedimientos de acondicionamiento de una instalación de yoga, previo a las sesiones, concretando la preparación del material en función de un número dado de practicantes, de unas actividades-tipo a desarrollar y considerando aspectos sobre prevención de riesgos laborales.

**CE1.1** Simular un proceso de verificación de una sala de yoga, previo al desarrollo de una sesión, considerando un grupo de practicantes dado y unas actividades concretas a desarrollar.

**CE1.2** Formular un listado de materiales necesarios para una sesión de yoga, generando un protocolo de disponibilidad acorde a cada escuela de las existentes en el ámbito del yoga.

**CE1.3** En un supuesto práctico de dirección de una sesión de yoga con un grupo concreto de practicantes y unos objetivos de sesión a alcanzar en la misma:

- Cumplir el horario de la sesión, anticipando la propia presencia en la sala respecto a la hora de comienzo, y terminando en la hora programada.
- Utilizar las músicas previstas para la sesión, en su caso, incorporándolas en los momentos que correspondan según el desarrollo de la misma.

**CE1.4** Proponer un listado de posibles músicas a utilizar en sesiones de yoga, justificando la adecuación de las mismas a diferentes fases y contenidos a desarrollar en las mismas.

**C2:** Desarrollar técnicas de identificación de perfiles de practicantes de yoga a través de valoración de sus ejecuciones.

**CE2.1** En un supuesto práctico de dinamización de una sesión de yoga, evaluando en ella aspectos de los practicantes:

- Valorar el nivel que poseen, observando sus ejecuciones.
- Valorar la experiencia que poseen, atendiendo a sus actitudes durante el desarrollo de la sesión.
- Valorar sus expectativas mediante el cruce de información procedente de la observación de sus ejecuciones con conversaciones y con datos aportados en los cuestionarios.
- Ajustar sus ejecuciones a partir de la observación y valoración de las mismas.

**CE2.2** En un supuesto práctico de dinamización de una sesión de yoga con un grupo de practicantes, proponiendo actividades a realizar:

- Valorar su higiene personal, haciendo recomendaciones de mejora de la misma en caso de deficiencias.
- Valorar la vestimenta utilizada por los practicantes, sugiriendo ropa que facilite la práctica del yoga y permita ver los segmentos corporales en las diferentes posiciones.

- Valorar la comunicación utilizada por los practicantes, reforzando aquella que manifieste respeto e interés.

**CE2.3** Generar explicaciones orientadas a posibles practicantes sobre las conductas, higiene personal y vestimenta que debe evidenciarse en la práctica del yoga.

**C3:** Desarrollar estrategias metodológicas adaptadas a características de posibles practicantes facilitando aprendizaje de técnicas de yoga.

**CE3.1** Exponer las Asanas y Pranayamas de la tradición de una enseñanza concreta a transmitir, en coherencia con sus fundamentos filosóficos y metodológicos.

**CE3.2** En un supuesto práctico de dinamización de sesión de yoga para un grupo concreto de practicantes al que se le propone actividades:

- Plantear una progresión de ejercicios adecuándola a su nivel de ejecución
- Proponer una secuencia de actividades, apoyándose en demostraciones y ejemplificaciones.

**CE3.3** Desarrollar técnicas de comunicación verbal y no verbal como recursos para la interacción personal con practicantes, manejando la terminología propia del yoga.

**CE3.4** En un supuesto práctico de dinamización de sesión de yoga con un grupo concreto de practicantes a los que se les propone la ejecución de asanas:

- Interaccionar con los practicantes, ofreciendo contacto visual durante la explicación.
- Dirigirse a los practicantes, utilizando un tono de voz acorde a la fase de la sesión.
- Interaccionar con los practicantes, ajustando los asanas mediante un contacto físico consentido, cuando la situación lo requiera.
- Aportar feedback de ejecución a los practicantes orientados a eliminar errores, incidiendo en la manera de mejorar la ejecución.

**CE3.5** Proponer ejercicios orientados al desarrollo de técnicas de relajación, incidiendo en la armonía entre mente, cuerpo, respiración y consciencia.

**CE3.6** Presentar los principios de dharana, dhyana y samadhi a un supuesto grupo de practicantes de yoga mediante tiempos de silencio dando espacio a la vivencia personal.

**C4:** Desarrollar argumentos explicativos sobre los principios filosóficos del yoga (yamas y niyamas) integrados con propuestas prácticas de trabajo, transmitiendo la esencia del yoga.

**CE4.1** Explicar los principios filosóficos del yoga (yamas y niyamas) a un supuesto grupo de practicantes, incidiendo en la esencia de la práctica de yoga.

**CE4.2** Demostrar pratyahara a un grupo de supuestos practicantes a través de un estado mental claro, sereno y atento.

**CE4.3** Presentar dharana, dhyana y samadhi a un supuesto grupo de practicantes de yoga mediante tiempos de silencio, observación y espacio a la vivencia personal.

## Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

C1 respecto a CE1.3; C2 respecto a CE2.1 y CE2.2; y C3 respecto a CE3.3 y CE3.5.

### Otras Capacidades:

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.

## Contenidos

### 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.

## Parámetros de contexto de la formación

### Espacios e instalaciones

Los talleres e instalaciones darán respuesta a las necesidades formativas de acuerdo con el contexto profesional establecido en la unidad de competencia asociada, teniendo en cuenta la normativa aplicable del sector productivo, prevención de riesgos laborales, accesibilidad universal, igualdad de género y protección medioambiental. Se considerará con carácter orientativo como espacios de uso:

- Taller (Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación).
- Instalación de 3 m<sup>2</sup> por alumno o alumna.

### Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la dirección de sesiones de yoga con practicantes, que se acreditará simultáneamente mediante las dos formas siguientes:
  - Formación académica de nivel 2 (Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior) o de otras de superior nivel relacionadas con el campo profesional.
  - Experiencia profesional de un mínimo de 3 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

## MÓDULO FORMATIVO 4

### PRIMEROS AUXILIOS

Nivel:	2
Código:	MF0272_2
Asociado a la UC:	UC0272_2 - ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA
Duración (horas):	60
Estado:	BOE

### Capacidades y criterios de evaluación

**C1:** Relacionar la información obtenida sobre los signos de alteración orgánica con el estado del accidentado y las características de la asistencia como primer interviniente.

**CE1.1** Diferenciar los conceptos de urgencia, emergencia y catástrofe en primeros auxilios.

**CE1.2** Definir técnicas de autoprotección frente a posibles lesiones derivadas de la manipulación de personas accidentadas.

**CE1.3** En un supuesto práctico de identificación del estado del accidentado:

- Identificar el nivel de consciencia.
- Identificar las posibles lesiones y traumatismos y sus mecanismos de producción.
- Seleccionar las maniobras posturales ante lesiones.
- Comunicar la información al servicio de emergencias.
- Manejar la terminología médico sanitaria de primera intervención.
- Utilizar los elementos de protección individual.
- Definir las técnicas de autoprotección frente a posibles lesiones.

**CE1.4** En un supuesto práctico de intervención para la valoración inicial de un accidentado:

- Identificar y justificar la mejor forma de acceso al accidentado.
- Identificar los posibles riesgos.
- Asegurar la zona según el protocolo establecido.
- Efectuar las maniobras necesarias para acceder al accidentado.

**CE1.5** En un supuesto práctico de valoración inicial de un accidentado:

- Concretar las pautas de actuación según el protocolo para la valoración inicial.
- Identificar situaciones de riesgo vital y definir las actuaciones que conllevan.
- Utilizar las técnicas posturales apropiadas ante situaciones de compromiso ventilatorio.
- Utilizar las técnicas de hemostasia apropiadas ante situaciones de hemorragias externas.

**C2:** Aplicar técnicas y maniobras de soporte ventilatorio y/o circulatorio básicas según protocolo establecido.

**CE2.1** Describir los conceptos de reanimación cardio-pulmonar básica e instrumental según un protocolo.

**CE2.2** Describir técnicas de desobstrucción de la vía aérea en la atención inicial según un protocolo.

**CE2.3** En un supuesto práctico de compromiso ventilatorio de un accidentado:

- Identificar situaciones de riesgo vital y definir las actuaciones que conllevan.

- Efectuar la maniobra frente-mentón.
- Utilizar las técnicas posturales según un protocolo ante situaciones de compromiso ventilatorio.

**CE2.4** En un supuesto práctico de compromiso circulatorio de un accidentado:

- Seleccionar el material e instrumental de reanimación cardio-pulmonar básica.
- Aplicar las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués.
- Aplicar las técnicas básicas de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués utilizando balón resucitador autoinflable y desfibrilador automático.
- Utilizar las técnicas de hemostasia según un protocolo ante situaciones de hemorragias externas.

**C3:** Aplicar técnicas de primeros auxilios en la atención inicial a accidentados sin parada cardio-respiratoria.

**CE3.1** Definir el protocolo de una Cadena de Supervivencia en relación a los primeros auxilios.

**CE3.2** Explicar las acciones de colaboración con los equipos de emergencia en los primeros auxilios durante la atención inicial y primera clasificación de pacientes ante una catástrofe y en situación de emergencia colectiva.

**CE3.3** En un supuesto práctico de atención inicial en situación de emergencia a un accidentado:

- Vigilar a un accidentado para valorar su evolución
- Alinear manualmente la columna cervical al accidentado
- Efectuar la maniobra frente-mentón.

**CE3.4** En un supuesto práctico de atención inicial en situación de emergencia en un accidentado con atragantamiento:

- Seleccionar la maniobra en función de la edad de un accidentado según un protocolo.
- Valorar la gravedad de la obstrucción según un protocolo.
- Aplicar las maniobras de desobstrucción según un protocolo.
- Efectuar la desobstrucción de una embarazada.
- Concretar las pautas de comunicación con el servicio de emergencia en una obstrucción grave.

**CE3.5** En un supuesto práctico de atención inicial en situación de emergencia a un accidentado:

- Aplicar las técnicas oportunas recogidas en un protocolo establecido ante posibles accidentados con lesiones por agentes mecánicos, físicos o químicos.
- Aplicar protocolo de atención establecido a un accidentado con crisis convulsiva.
- Aplicar protocolo de atención establecido a un accidentado con quemaduras.
- Aplicar protocolo de atención establecido a un accidentado con hemorragia externa.
- Actuar conforme a un protocolo establecido ante situaciones de parto inminente.

**CE3.6** En un supuesto práctico de primeros auxilios en situación de emergencia a un accidentado:

- Actuar en función de la gravedad y el tipo de lesiones.
- Determinar las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.
- Discriminar las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma, por exceso de riesgo o por ser específicas de otros profesionales.
- Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.

**C4:** Aplicar técnicas de movilización e inmovilización en la atención inicial a accidentados para su traslado.

**CE4.1** Describir los métodos para efectuar el rescate de un accidentado según un protocolo.

**CE4.2** Describir los métodos de inmovilización aplicables para un transporte seguro cuando el accidentado tiene que ser trasladado.

**CE4.3** En un supuesto práctico de movilización e inmovilización de un accidentado, elegir un método dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes.

**CE4.4** Describir lesiones, patologías y traumatismos susceptibles de atención inicial y aspectos a tener en cuenta para su prevención, en función del medio en el que se desarrolla la actividad para:

- Describir causas que lo producen.
- Definir síntomas y signos.
- Precisar pautas de actuación y atención inicial según un protocolo.

**CE4.5** En un supuesto práctico de atención inicial en situación de emergencia a un accidentado:

- Alinear manualmente la columna cervical al accidentado.
- Efectuar la maniobra frente-mentón.
- Explicar las repercusiones de un traslado inadecuado.
- Confeccionar camillas y sistemas para la inmovilización y transporte de enfermos y/o accidentados utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna.

**C5:** Aplicar técnicas de comunicación y de apoyo emocional a accidentados, familiares e implicados, presentes en el entorno de la emergencia.

**CE5.1** Definir un protocolo de comunicación con accidentados y con posibles testigos e implicados en una situación de emergencia.

**CE5.2** Describir unas técnicas de la comunicación con el accidentado en función de su estado de consciencia.

**CE5.3** En un supuesto práctico de una situación que dificulta la comunicación y donde se presta asistencia a un accidentado:

- Asegurar el entorno de intervención según protocolo establecido.
- Aplicar técnicas facilitadoras de la comunicación interpersonal.
- Discriminar los factores que predisponen ansiedad.

**CE5.4** En un supuesto práctico en situación de emergencia donde se especifican situaciones de tensión ambiental, especificar las técnicas a emplear para:

- Controlar una situación de duelo según un protocolo establecido.
- Controlar situaciones de ansiedad y angustia según protocolo establecido.
- Controlar situaciones de agresividad según protocolo establecido.

**CE5.5** En un supuesto práctico de aplicación de primeros auxilios no exitoso (muerte del accidentado), describir las posibles manifestaciones de estrés de la persona que socorre e indicar las acciones para superar psicológicamente el fracaso.

## Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

C1 respecto a CE1.3, CE1.4 y CE1.5; C2 respecto a CE2.3 y CE2.4; C3 respecto a CE3.3, CE3.4, CE3.5 y CE3.6; C4 respecto a CE4.3 y CE4.5; C5 respecto a CE5.3, CE5.4 y CE5.5.

### Otras Capacidades:

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.

Interpretar y ejecutar instrucciones de trabajo.

Actuar con rapidez en situaciones problemáticas y no limitarse a esperar.

Respetar los procedimientos y normas internas de la organización.

## Contenidos

### 1 Valoración inicial del accidentado como primer interviniente

El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura, fármacos básicos. Primeros auxilios: concepto, principios generales, objetivos y límites. El primer interviniente: actitudes, funciones, responsabilidad legal, riesgos y protección, responsabilidad y ética profesional. El primer interviniente como parte de la cadena asistencial. Terminología anatomía y fisiología. Terminología médico-sanitaria de utilidad en primeros auxilios. Actuación general ante emergencia colectiva y catástrofe: conceptos relacionados con emergencias colectivas y catástrofes, métodos de triaje simple, norias de evacuación.

### 2 Asistencia al accidentado con maniobras de soporte ventilatorio y/o circulatorio básico como primer interviniente

La Cadena de Supervivencia: eslabones de actuación. Características de la Cadena de Supervivencia. Resucitación cardiopulmonar básica (RCPB): valoración del nivel de consciencia; comprobación de la ventilación; protocolo de RCPB ante una persona inconsciente con signos de actividad cardíaca; protocolo de RCPB ante una persona con parada cardio-respiratoria; RCPB en niños de 1 a 8 años y RCPB en lactantes. Transporte de un enfermo repentino o accidentado: valoración de la situación; posiciones de transporte seguro; técnicas de inmovilización y transporte utilizando medios convencionales y materiales inespecíficos o de fortuna; confección de camillas utilizando medios convencionales o inespecíficos.

### 3 Atención inicial de primeros auxilios en situaciones de emergencia sin parada cardio-respiratoria

Valoración del accidentado: primaria y secundaria. Técnicas de movilización e inmovilización al accidentado para asegurar el posible traslado: posición lateral de seguridad, posiciones de espera no lesivas o seguras, recogida de un lesionado. Métodos para desobstruir la vía aérea y facilitar la respiración: accesorios de apoyo a la ventilación y ventilación con balón resucitador autoinflable. Intoxicaciones por vía respiratoria: intoxicaciones por inhalación de humos y gases. Signos y síntomas de urgencia: fiebre, crisis anafilácticas, vómitos y diarrea, desmayos, lipotimias, síncope y "shock". Heridas: clasificación, síntomas y signos. Tratamiento básico. Hemorragias: clasificación, síntomas y signos. Tratamiento básico. Traumatismos: esguinces, contusiones, luxaciones, fracturas, traumatismos torácicos, traumatismos craneoencefálicos, traumatismos de la columna vertebral, síndrome de aplastamiento, politraumatizados y traslados. Accidentes de tráfico: orden de actuación, medidas respecto a la seguridad de la circulación y a los heridos en el accidente y aspectos esenciales de los accidentes de tráfico. Lesiones producidas por calor y por frío. Cuerpos extraños: en la piel, ojos, oídos y nariz. Accidentes eléctricos. Electrocutión: lesiones producidas por la electricidad y los rayos. Intoxicaciones por alcohol y estupefacientes. Cuadros convulsivos: epilepsia y otros cuadros convulsivos.

### 4 Intervención de apoyo psicológico al accidentado, familiares e implicados en la situación de urgencia como primer interviniente

Psicología de la víctima. Comunicación: canales y tipos. Comunicación asistente-accidentado. Comunicación asistente-familia. Habilidades sociales. Actitudes personales que facilitan o dificultan la comunicación. Estrategias de control del estrés. Apoyo psicológico ante situaciones de emergencia: crisis, duelo, tensión, agresividad y ansiedad.

## Parámetros de contexto de la formación

## Espacios e instalaciones

Los talleres e instalaciones darán respuesta a las necesidades formativas de acuerdo con el contexto profesional establecido en la unidad de competencia asociada, teniendo en cuenta la normativa aplicable del sector productivo, prevención de riesgos laborales, accesibilidad universal, igualdad de género y protección medioambiental. Se considerará con carácter orientativo como espacios de uso:

## Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la asistencia como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, que se acreditará mediante una de las dos formas siguientes:

- Formación académica de nivel 2 (Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior) o de otras de superior nivel relacionadas con el campo profesional.
- Experiencia profesional de un mínimo de 3 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.