

## ANEXO DCXVI

### **CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INSTRUCCIÓN EN YOGA.**

**Familia Profesional: Actividades Físicas y Deportivas**

**Nivel: 3**

**Código: AFD616\_3**

#### **Competencia general**

Programar, dirigir y dinamizar actividades de instrucción en yoga conforme a las directrices establecidas en la programación de referencia, con las técnicas y posturas específicas, dirigidas a todo tipo de practicantes y adaptándolas a sus necesidades, para el cuidado y mejora corporal, aumentar la percepción del bienestar y favorecer la realización personal, en condiciones de seguridad y con el nivel de calidad del servicio que permita conseguir la satisfacción de los mismos.

#### **Unidades de competencia**

**UC2038\_3:** Ejecutar las técnicas específicas del yoga con eficacia y seguridad.

**UC2039\_3:** Programar las actividades de la sala de yoga de acuerdo a la programación general de referencia.

**UC2040\_3:** Concretar, dirigir y dinamizar sesiones de instrucción en yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los practicantes.

**UC0272\_2:** Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

#### **Entorno Profesional**

##### **Ámbito Profesional**

Desarrolla su actividad profesional como autónomo o por cuenta ajena dentro del marco de un programa con actividades de yoga, tanto en el ámbito público, organizaciones no gubernamentales, fundaciones, asociaciones, como en entidades de carácter privado, ya sean grandes, medianas o pequeñas empresas que ofrezcan servicios de ocio y tiempo libre, turismo y servicios relacionados con el mantenimiento y cuidado corporal y el desarrollo personal. Su actividad se desarrolla en ayuntamientos, asociaciones, gimnasios, comunidades de vecinos, centros penitenciarios, centros educativos e instalaciones afines, empresas turísticas, hoteles, balnearios, pudiendo colaborar en un equipo interdisciplinar. En el desarrollo de la actividad profesional se aplican los principios de accesibilidad universal de acuerdo con la legislación vigente.

##### **Sectores Productivos**

Se ubica en los sectores del deporte, ocio y tiempo libre, turismo, salud y bienestar.

##### **Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes**

Instructor de yoga.

Auxiliar de apoyo en equipos de mejora de la condición física.

Auxiliar de apoyo en equipos de desarrollo personal.

##### **Formación Asociada (450 horas)**

##### **Módulos Formativos**

**MF2038\_3:** Dominio de las técnicas específicas de yoga. (150 horas)

**MF2039\_3:** Programación de actividades de instrucción en yoga. (120 horas)

**MF2040\_3:** Metodología de la instrucción en sesiones de yoga. (120 horas)

**MF0272\_2:** Primeros auxilios. (60 horas)

## UNIDAD DE COMPETENCIA 1: EJECUTAR LAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DEL YOGA CON EFICACIA Y SEGURIDAD.

Nivel: 3

Código: UC2038\_3

### Realizaciones profesionales y criterios de realización:

RP 1: Respetar los principios filosóficos de la ética del yoga, aplicando sus fundamentos en la ejecución práctica para preservar sus valores y afianzar la transmisión de la tradición del yoga.

CR 1.1 Las enseñanzas de las cuatro sendas clásicas del yoga: karma yoga, raja yoga, bhakti yoga, jnana yoga, se aplica a todas las técnicas específicas del yoga para garantizar la actitud, la acción desinteresada y la motivación de los practicantes.

CR 1.2 El aprendizaje de los pasos del ashtanga yoga: yama (actitudes), niyama (observación de uno mismo) asana (posturas), pranayama (comprensión y regulación de la respiración), pratyahara (control de los sentidos para la calma mental), dharana (concentración), dhyana (meditación), samadhi (estado de realización), se realiza de forma gradual, para respetar los principios de la filosofía y de la ética de la tradición del yoga.

CR 1.3 La actitud positiva, la calma mental, la respiración natural y completa, el comportamiento desinteresado tanto en la actividad física, como en los ejercicios mentales vinculados a los pasos del ashtanga yoga se explican a los practicantes para su aplicación a la vida cotidiana.

CR 1.4 El autoconocimiento del cuerpo y de la mente vinculados a los pasos del ashtanga yoga se explica a los practicantes para incorporarlo en la práctica personal, atendiendo a su equilibrio psicofísico.

CR 1.5 Los principios de yama: ahimsa, satya, brahmacharya, asteya, aparigraha se asocian a todas las técnicas del yoga para fomentar el respeto a uno mismo y a los demás, reconociendo tales principios como los pilares éticos del yoga.

CR 1.6 Los principios de niyama: saucha, santosha, tapas, swadhyaya, ishwara pranidhana, se incorporan a todas las manifestaciones del yoga para preservar y continuar los valores que le confieren su origen y su identidad.

CR 1.7 Los riesgos laborales derivados de la ejecución práctica se tienen en cuenta para realizar las adaptaciones de las técnicas, efectuar las correcciones en su caso y evitar las posibles lesiones.

RP 2: Ejecutar las técnicas de asanas, según las variantes y conforme a los principios filosóficos y de la ética de la tradición del yoga, con el dominio que permita utilizarlos como elementos para la obtención de la estabilidad corporal y la armonización de los sistemas energético y nervioso.

CR 2.1 Las técnicas de vinyasa, karanas y asanas se coordinan con la respiración para incrementar la fluidez de la circulación sanguínea, mejorar la flexibilidad en las articulaciones, facilitar la descompresión discal y obtener fortaleza, estabilidad y calma, objetivo de sthira shukam.

CR 2.2 Las técnicas de asanas invertidas (sirsasana, sarvangasana, sasamgasana, entre otras) se realizan, evitando la carga excesiva del peso del cuerpo sobre la cabeza y el cuello, para obtener, el equilibrio y la armonización de los sistemas energético, nervioso y respiratorio.

CR 2.3 Las técnicas de asanas de flexión y de extensión de la columna vertebral (paschimottanasana, padahasthasana, padanghusthasana, pranatasana, kurmasana, bhujangasana, salabhasana, virabhadrasana, dhanurasana, matsyasana,

sethubandasana, ustrasana, entre otras) se realizan protegiéndola de los límites de máxima flexión y máxima extensión, para obtener flexibilidad de la parte posterior y anterior del cuerpo armonizando los sistemas energético, nervioso y respiratorio.

CR 2.4 Las técnicas de asanas de torsión (ardha matsyendrasana, marichyasana, bharadvajasana jatara parivartanasana, entre otras) se realizan en rotación de la columna vertebral en posiciones sentadas, invertidas o de pie, según los procesos y características de cada variante, para obtener flexibilidad en la columna vertebral, armonización de los sistemas energético, nervioso y respiratorio.

CR 2.5 Las técnicas de asanas de lateralización (utthita trikonasana, nitambasana, konasana, parighasana, entre otras) se realizan en inclinación lateral de la columna vertebral con posturas sentadas o de pie, según los procesos y características de cada variante, para obtener fortaleza en miembros inferiores, flexibilidad en la propia columna, expansión torácica, armonización de los sistemas energético, nervioso y respiratorio.

CR 2.6 Las técnicas de asanas de equilibrio (kakasana, mayurasana, vrkshasana, garudasana, natarajanasa tuladandasa, paksasasana, ardha chandrasana, entre otras) se realizan manteniendo la estabilidad corporal en posición invertida, de pie y sentada, según los procesos y características de cada variante, para obtener fortaleza en las extremidades del cuerpo, capacidad de concentración, estiramiento de la columna, expansión torácica, armonización del sistema energético, nervioso y respiratorio.

CR 2.7 Las técnicas de asanas de meditación se realizan en posición sentada (padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, niño krsna, entre otras) según los procesos y características de cada variante, para obtener la verticalidad de la columna, la elasticidad en los miembros inferiores, la concentración, la armonización del sistema energético, nervioso y respiratorio.

CR 2.8 Las técnicas de asanas de relajación se realizan en posturas de descarga (padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, niño krsna, entre otras) según las necesidades de alivio de cada practicante, para obtener la compensación orgánica, el descanso muscular, emocional y mental, y la armonización de los sistemas energético, nervioso y respiratorio.

RP 3: Ejecutar las técnicas de los pranayamas, los shatkarmas o kriyas, los mudras y los bandhas, según las variantes y conforme a los principios filosóficos y de la ética de la tradición del yoga, con el dominio que permita utilizarlos como elementos para obtener los beneficios y mejoras físicas, emocionales y mentales en todos los koshas.

CR 3.1 La técnica de la respiración completa y sus variantes se realiza mediante el dominio de la respiración natural, para obtener los beneficios específicos en todos los koshas.

CR 3.2 Las técnicas de shatkarmas o kriyas se efectúan previa realización a las de pranayamas para favorecer la limpieza y purificación de los nadis y obtener los beneficios en todos los koshas.

CR 3.3 Las técnicas de pranayamas energetizantes y de acción (kapalabhati, bhastrika, entre otros) se realizan mediante la igualdad o desigualdad en los tiempos de inhalación y exhalación para permitir la limpieza de los nadis y obtener los beneficios en todos los koshas.

CR 3.4 Las técnicas de pranayamas equilibrantes (anuloma viloma, nadhi sodana, surya y chandra bhedana, entre otras) se realizan mediante la respiración alterna de cada fosa nasal, con o sin retención del aire, para obtener los beneficios en todos los koshas.

CR 3.5 Las técnicas de pranayamas estabilizadores y estimulantes (brahmari, sithali, sitkari, entre otras) se realizan con inhalación, exhalación y/o sonido, a través de la nariz o la boca, para variar la temperatura del cuerpo y/o igualar los tiempos de la respiración y obtener beneficios en todos los koshas.

CR 3.6 Las técnicas de pranayamas de expansión (ujjayi, entre otros) se realizan mediante la inhalación y exhalación con o sin sonido, procurando la amplitud de la caja torácica para obtener los beneficios en todos los koshas.

CR 3.7 Los mudras y los bandhas (mmula bandha, uddiyana bandha, jalandhara bandha, entre otros) se ejecutan con la seguridad y la técnica postural indicada para obtener los beneficios en todos los koshas.

RP 4: Ejecutar las técnicas de mantras, de relajación y de interiorización, según las variantes y conforme a los principios filosóficos y de la ética de la tradición del yoga para obtener el descanso en todos los koshas.

CR 4.1 Los mantras se realizan recitando o cantando, respetando los ritmos respiratorios y la capacidad del aparato fonador, para obtener la relajación mental y concentración.

CR 4.2 La técnica de relajación física se ejecuta después de cada asana o ejercicio activo, mediante las contraposturas para obtener la compensación de los efectos de la contracción muscular.

CR 4.3 La técnica de relajación mental se completa mediante instrucciones propias de la tradición del yoga para reducir la actividad mental y obtener el descanso de los procesos cognitivos y una respiración regular.

CR 4.4 La técnica de interiorización se completa mediante instrucciones conforme a los principios filosóficos y éticos de la tradición del yoga para obtener un estado que permita trascender el cuerpo, la mente y la conciencia del ego.

RP 5: Ejecutar las técnicas de pratyahara, dharana y dhyana, según las variantes y conforme a los principios filosóficos y de la ética de la tradición del yoga para obtener la concentración mental y los beneficios en todos los koshas.

CR 5.1 La técnica de pratyahara se realiza en diferentes posturas siguiendo los principios de observación, visualización y concentración, para crear en la mente procesos estabilizadores.

CR 5.2 La técnica de dharana se realiza en diferentes posturas después de la consecución de pratyahara, siguiendo los principios de concentración para obtener los beneficios en todos los koshas.

CR 5.3 La técnica de dhyana se realiza en diferentes posturas después de la consecución de pratyahara y dharana, para obtener los beneficios en todos los koshas.

**Contexto profesional:**

**Medios de producción:**

Instalación con suelo confortable y liso, ventilación, iluminación y temperatura medias, protegida acústicamente. Materiales específicos para la ejecución de las técnicas de yoga: cojines, mantas, cintas, sillas, esterillas antideslizantes, toallas, banquillos, ladrillos de corcho o madera, cuerdas y otros soportes.

**Productos y resultados:**

Ejecución de las técnicas del yoga respetando los principios filosóficos y la ética del yoga. Dominio de las técnicas de asanas, según las variantes. Dominio de los pranayamas, los shatkarmas y kriyas, los mudras y los bandhas, según las variantes. Dominio de las técnicas de relajación e interiorización según las variantes. Dominio de las técnicas de pratyahara, dharana y dhyana, según las variantes.

**Información utilizada o generada:**

Manuales de práctica y teoría. Manuales de filosofía del yoga. Visionado de modelos técnicos. Documentos en cualquier tipo de soporte, revistas y libros especializados. Guías para la acción preventiva de la entidad.

**UNIDAD DE COMPETENCIA 2: PROGRAMAR LAS ACTIVIDADES DE LA SALA DE YOGA DE ACUERDO A LA PROGRAMACIÓN GENERAL DE REFERENCIA.****Nivel: 3****Código: UC2039\_3****Realizaciones profesionales y criterios de realización:**

RP 1: Realizar el análisis diagnóstico del contexto de intervención para desarrollar, optimizar y ajustar la programación de actividades de la sala de yoga, para diferentes tipos de practicantes, según las técnicas previstas en la programación de referencia y atendiendo a criterios de accesibilidad .

CR 1.1 La documentación e información acerca de las características del grupo de practicantes (edad, naturaleza de la demanda, necesidades terapéuticas, género, tratamientos médicos y/o farmacológicos, entre otros) se recopila y se selecciona, utilizando las técnicas descritas en la programación general de referencia para agrupar a los practicantes según los criterios, objetivos previstos y atendiendo a criterios de accesibilidad .

CR 1.2 La programación general de referencia de la entidad, instalación y/o centro, se interpreta identificando las directrices expresadas en la misma para la elaboración de la programación de la sala de yoga.

CR 1.3 Las características del grupo de practicantes se identifican, analizando la documentación recopilada y las técnicas previstas en la programación general de referencia y de forma diferenciada:

- Los recursos que intervienen en un accidente o situación de emergencia se encuentran disponibles.
- Nivel de condición física.
- Nivel de condición biológica.
- Intervalo de edad.
- Estilo de vida de los practicantes.
- Historia de la salud de los practicantes.
- Grado de autonomía personal.
- Diferencias de comunicación.
- Necesidad de apoyos físico, emocional y/o psicológico.
- Origen de la demanda del servicio (individual, en nombre de terceros, organizaciones, otros profesionales de la salud, entre otros).

CR 1.4 Los recursos humanos, disposición horaria, instalaciones, medios y material auxiliar se analizan definiendo sus posibilidades, límites y posibles riesgos en su uso y atendiendo a criterios de accesibilidad, para el desarrollo de la actividad.

CR 1.5 Los resultados del análisis diagnóstico se registran en el soporte físico fácil de usar y previsto para tal fin, jerarquizando las referencias clave, para que permita la aplicación funcional y operativa de los mismos.

RP 2: Determinar los objetivos de la programación de la sala de yoga para satisfacer las necesidades y expectativas, conforme a las demandas y análisis diagnóstico del contexto de intervención, reorientándolos en su caso, para atender a los diferentes tipos de practicantes y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CR 2.1 La información obtenida en el análisis diagnóstico se utiliza como premisa en la determinación, secuenciación, ajuste y/o redefinición de los objetivos a alcanzar por el grupo de practicantes.

CR 2.2 Los objetivos de la programación de la sala y los de cada una de las sesiones se determinan de acuerdo a las directrices y criterios de la programación general de referencia, para alcanzar los objetivos generales previstos, garantizar la práctica segura y atendiendo a criterios de accesibilidad, al tiempo que permitan:

- Dar respuesta a los intereses del grupo de practicantes teniendo en cuenta sus necesidades y posibles limitaciones.
- Orientar el programa hacia el desarrollo integral de la persona pensando en su salud, calidad de vida, bienestar físico y mental y realización personal.

CR 2.3 Las prioridades y la secuencia temporal de los objetivos se reflejan en la programación de actividades de la sala de yoga para los diferentes tipos de practicantes de forma específica.

RP 3: Determinar la metodología de la instrucción de las actividades de yoga de acuerdo a la programación general de referencia y los objetivos previstos en la misma, de las características de los practicantes y atendiendo a criterios de accesibilidad, para asegurar la concreción, la seguridad y la satisfacción de los mismos.

CR 3.1 La metodología, el estilo de intervención y motivación se determinan para adecuar las actividades de instrucción en yoga a las necesidades, expectativas de los practicantes y a los objetivos previstos en la programación general de referencia, asegurando la consecución del conocimiento del hatha y raja yoga.

CR 3.2 Las estrategias de intervención se seleccionan, adecuándolas a las características emocionales, psicofísicas y a las necesidades del grupo de practicantes en las actividades de instrucción en yoga, para asegurar una comprensión eficaz y comunicación activa.

CR 3.3 Las estrategias metodológicas orientadas a la integración de los practicantes con alguna limitación de su autonomía personal, se prevén y registran, para asegurar la participación y práctica seguras en las actividades de yoga.

CR 3.4 Las fases de la sesión de instrucción de actividades de yoga, se identifican, como elementos del proceso de aprendizaje, identificando:

- Calentamiento.
- Estiramiento-tonificación-relajación.
- Respiración.
- Interiorización-meditación.

CR 3.5 La secuenciación y temporalización de las técnicas de yoga se determina, respetando las características de los practicantes y la secuencia de los objetivos prevista, para asegurar la progresión eficaz en la concreción de las actividades, explicitando:

- Objetivos.
- Metodología.
- Selección y justificación de los asanas, respiraciones, pranayamas, ejercicios de concentración y relajación.
- Material de apoyo (cojines, mantas, música, incienso, tapiz de yoga, entre otros).
- Aspectos de riesgo de lesión y contraindicaciones.
- Control del practicante.



CR 3.6 Las pruebas y cuestionarios de evaluación biológica y funcional (contacto inicial, observación de la postura, de apariencia, de anomalías y alteraciones, de la biomecánica de la marcha, entre otros) se seleccionan, de acuerdo a la programación general de referencia para la personalización de la instrucción de las actividades de yoga.

CR 3.7 La organización de cursos y talleres como oferta de actividades se determina y se recoge en la programación de la sala de yoga, de acuerdo a la programación general de referencia, para fomentar la práctica del yoga.

RP 4: Gestionar la operatividad de la sala de yoga, de los recursos y materiales para asegurar su uso, idoneidad y seguridad según el protocolo, el plan de prevención de riesgos de la entidad, instalación y/o centro, respetando la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CR 4.1 Las barreras arquitectónicas y las necesidades de adaptación de la sala de yoga y de sus accesos, se detectan y se comunican al responsable de la entidad, instalación y/o centro, para facilitar la participación y autonomía de los practicantes con algún tipo de dificultad.

CR 4.2 El inventario del material se determina con la periodicidad de acuerdo a la programación general de referencia y se registra en el modelo de hoja de registro de la entidad, instalación y/o centro, para solventar posibles necesidades y renovaciones.

CR 4.3 Los formularios u hojas de control de mantenimiento para las comprobaciones rutinarias se incluyen en la programación de la sala de yoga, para su cumplimentación y entrega a la persona responsable, para su control y gestión por la entidad, instalación y/o centro.

CR 4.4 Las medidas de seguridad respecto al uso de materiales específicos de yoga y la práctica durante las sesiones, se determinan y recogen en la programación de la sala de yoga, para reducir y minimizar el riesgo de lesiones, de acuerdo a los criterios establecidos en la programación general de referencia, el protocolo, plan de prevención de riesgos de la entidad, instalación y/o centro y la normativa vigente.

CR 4.5 Las normas de uso de la sala de yoga con respecto a la seguridad y prevención de riesgos y con respecto a su limpieza e higiene, se explicitan en la programación de la sala, de acuerdo a 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.

CR 4.6 El registro de los datos personales de los practicantes y el consentimiento de archivo de los mismos, se realiza en el modelo de hoja de control y formato establecido por la entidad, instalación y/o centro, de acuerdo a la programación general de referencia, y se custodian según el protocolo establecido para asegurar la confidencialidad de los mismos y cumplir con la normativa vigente.

CR 4.7 El calendario y los horarios de las actividades de yoga y los medios disponibles de la sala, se organizan de acuerdo a las directrices de la entidad, instalación y/o centro y la programación general de referencia, para evitar coincidencias con otras actividades que puedan distorsionar la práctica de las actividades de yoga.

CR 4.8 Las estrategias de marketing y publicidad como reparto de folletos informativos, elaboración de carteles, envío de correos electrónicos, entre otros, se prevén y se determinan, para asegurar la divulgación de las actividades de yoga de la sala, de acuerdo a la programación general de referencia y los criterios organizativos de la entidad, instalación y/o centro, contemplando la ley de protección de datos y normativa vigente.

RP 5: Realizar 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.

CR 5.1 Los instrumentos de evaluación se eligen en función de los objetivos de la programación de la sala de yoga y de acuerdo a los criterios de la entidad, instalación y/o centro y a la programación general de referencia, para el análisis de los resultados de la práctica.

CR 5.2 Los procedimientos de evaluación de la programación de la sala, del proceso y los resultados de aprendizaje, se determinan, temporalizando las medidas correctoras necesarias, para garantizar el logro de los objetivos programados.

CR 5.3 La evaluación de las actividades de la programación de la sala de yoga se programa y se establece de forma periódica registrándola en el modelo de hoja de control, para obtener una valoración objetivable y reajustar las actividades de instrucción en yoga e inclusión en la memoria.

CR 5.4 Los datos sobre la evolución de los practicantes se registran en las hojas de control normalizadas para tal fin, para facilitar su utilización posterior en reajustes de la programación de la sala de yoga y la concreción de la práctica.

CR 5.5 El grado de satisfacción de los practicantes se evalúa aplicando los instrumentos 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, para ajustar la programación de la sala de yoga, aplicar las medidas correctoras y asegurar la fidelización en la práctica.

CR 5.6 La calidad del servicio y adecuación de la sala, espacios, medios y recursos utilizados, el cumplimiento de los horarios, la optimización del tiempo y la eficacia de los instructores de yoga se registra en las hojas de control según el modelo y formato establecidos por la entidad, instalación y/o centro, para estimar la calidad global y proponer cambios para su mejora.

CR 5.7 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 al responsable de la entidad, instalación y/o centro para que sean minimizados dentro de los márgenes tolerables.

CR 5.8 La información al practicante de su derecho a acceso al archivo de los datos personales, así como lo relativo a la guarda y registro de la práctica y evolución en soportes informáticos, se informa, para cumplir con la normativa vigente.

**Contexto profesional:**

**Medios de producción:**

Instalaciones. Equipo informático. Aplicaciones informáticas. Medios y equipos de oficina. Pruebas de capacidad funcional y biológica aportadas por los practicantes. Modelos de registro. Material de apoyo para la práctica del yoga.

**Productos y resultados:**

Análisis diagnóstico del contexto de intervención. Objetivos de la programación de la sala de yoga. Metodología de la instrucción de las actividades de yoga. Gestión de la operatividad de la sala, de los recursos y materiales. Evaluación de la programación de la sala de yoga. Hojas de control de mantenimiento. Hojas de control de evolución. Hojas de control de datos personales.



**Información utilizada o generada:**

Revistas y libros especializados en yoga. Protocolos de actuación en la anticipación de riesgos laborales y en el mantenimiento de instalaciones y elementos de apoyo. Hojas de control y evolución del practicante. Guías para la acción preventiva de la entidad. Normativa de seguridad en prevención de riesgos. Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades.

**UNIDAD DE COMPETENCIA 3: CONCRETAR, DIRIGIR Y DINAMIZAR SESIONES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA DE ACUERDO A LAS CARACTERÍSTICAS, NECESIDADES Y EXPECTATIVAS DE LOS PRACTICANTES.****Nivel: 3****Código: UC2040\_3****Realizaciones profesionales y criterios de realización:**

RP 1: Identificar y analizar las características individuales de los practicantes de yoga utilizando los instrumentos previstos en la programación de la sala y de acuerdo a la programación general de referencia y atendiendo a criterios de accesibilidad, para concretar las actividades, adaptándolas a sus necesidades y a los medios disponibles.

CR 1.1 La información acerca del perfil biológico y funcional de cada practicante se obtiene a partir de los datos aportados, los cuestionarios, el contacto inicial, de los informes recibidos de otros técnicos del equipo interdisciplinar y de otras fuentes complementarias, para identificar:

- Nivel de condición física individual.
- Nivel de condición biológica individual.
- Historia de la salud de cada practicante.
- Intereses, motivación y expectativas individuales.
- Apariencia e idioma del cuerpo.
- Alteraciones de la postura.
- Grado de autonomía personal.
- Diferencias de comunicación.
- Origen de la demanda del servicio (individual, organizaciones, otros profesionales de la salud, entre otros).

CR 1.2 La evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes se identifican y registran en el modelo de hoja de registro previsto para tal fin, de forma individual mediante la observación, los informes, el contacto inicial y las pruebas de evaluación previstas en la programación de la sala de yoga, para adecuar los objetivos de la sesión y las actividades.

CR 1.3 La evaluación inicial de los practicantes, se realiza y se registra en el modelo de hoja de control normalizado, para identificar las expectativas, posibilidades y motivación hacia la práctica del yoga de los practicantes, discriminando:

- Estilo de vida del practicante.
- Procede la práctica del yoga o se rechaza.
- Incompatibilidad de la práctica del yoga con actuales tratamientos médicos y síntomas que lo desaconsejan.
- Creencias y preferencias personales.
- Contexto físico, social, emocional y económico del practicante.
- Percepción del practicante de su propio problema.
- Necesidad de apoyos físico, emocional y/o psicológico.
- Necesidad de consejo de otra fuente.
- Procede que el practicante busque consejo médico y/o de referir a otro profesional o terapeuta.

RP 2: Preparar la sala de yoga, el material y el área de trabajo para asegurar el desarrollo de la práctica de las actividades de instrucción en yoga durante la sesión, y observando las medidas de prevención de riesgos, la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CR 2.1 El estado del material, de la sala de yoga, del área de trabajo, se comprueban para verificar su puesta a punto, idoneidad y su adaptación a las necesidades de las actividades programadas y los practicantes siguiendo los criterios establecidos en la programación general de referencia, guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro, la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CR 2.2 La limpieza, la temperatura, el aislamiento sonoro y el espacio sin obstáculos se revisan para facilitar el desarrollo de la práctica, asegurando el bienestar del practicante.

CR 2.3 Las incidencias detectadas en la sala de yoga se registran en el modelo de hoja de control normalizado y se informa al responsable de la sala, instalación y/o centro para facilitar su resolución.

CR 2.4 El equipo y el cumplimiento de las normas de higiene personal de los practicantes para la participación en la sesión de yoga, se verifican al inicio, para asegurar el desarrollo normal de la sesión en las condiciones mínimas aconsejables de respeto al grupo e instructor y de la práctica.

CR 2.5 La imagen profesional se verifica para cumplir los criterios de calidad requeridos en la instrucción de actividades de yoga asegurando la vestimenta apropiada y la higiene personal del instructor para el desarrollo de la sesión.

CR 2.6 Las medidas de seguridad y prevención de riesgos para el desarrollo de las sesiones se aplican antes, durante y después de la sesión, siguiendo los criterios establecidos en la programación general de referencia, los protocolos de seguridad y prevención de riesgos y guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro y la normativa vigente, para asegurar su desarrollo sin incidencias.

RP 3: Concretar las sesiones de yoga, según la metodología establecida en la programación de la sala de yoga y acorde a la programación general de referencia, teniendo en cuenta los medios disponibles, las necesidades individuales de los practicantes y observando las medidas de prevención de riesgos, la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad, para garantizar el desarrollo de la sesión en condiciones de seguridad.

CR 3.1 La programación de la sala de yoga se analiza discriminando los objetivos y orientaciones metodológicas, y atendiendo a criterios de accesibilidad, para concretar las características de la sesión.

CR 3.2 El consentimiento dado por el practicante, se recoge, en modelo de hoja de control por escrito, y/o de forma oral, para asegurar el conocimiento consciente del programa de actividades de yoga a realizar y evitar posibles lesiones garantizando una práctica segura.

CR 3.3 La secuenciación e intensidad de la realización de las técnicas del hatha yoga, se realiza, adaptándola a las características del practicante según las estructuras anatómico-funcionales para obtener los beneficios asociados y la interpretación de los resultados de las pruebas.

CR 3.4 Los recursos didácticos de intervención para la ejecución de las técnicas del hatha yoga se realizan y se adecuan según las necesidades del los practicante asegurando la comprensión de las instrucciones para obtener una práctica precisa y la consecución de los objetivos propuestos.

CR 3.5 Los objetivos de cada sesión, se establecen en función de la tipología de cada grupo y de las posibilidades de los practicantes, según la información obtenida, para atender sus necesidades individuales y motivaciones personales.

CR 3.6 El marco teórico, estructural y filosófico se comunica a los practicantes para facilitar la comprensión global de la práctica.

CR 3.7 La selección y secuenciación de las técnicas y su tiempo de mantenimiento se establecen para alcanzar los objetivos previstos en la programación de la sala de yoga, según las necesidades y posibilidades individuales de los practicantes.

CR 3.8 Las distintas técnicas del yoga se integran entre sí para dar coherencia a cada una de las sesiones de yoga, en consonancia con los objetivos establecidos en la programación de la sala.

CR 3.9 Las pautas de higiene descritas en el yoga se aplican en la sesión de yoga para su integración en la vida cotidiana y mejorar el bienestar y calidad de vida del practicante.

RP 4: Dirigir y dinamizar las sesiones de yoga, utilizando la metodología descrita en la programación de la sala de yoga y acorde a la programación general de referencia, en función de las características, necesidades y expectativas de los practicantes para garantizar el desarrollo de las sesiones.

CR 4.1 Los objetivos de las técnicas, los beneficios derivados de su práctica, así como el número de sesiones, se explican a los practicantes, para facilitar su comprensión e integración.

CR 4.2 La motivación del practicante durante la ejecución se analiza mediante la observación de su alineación postural y su atención para ajustar las técnicas a sus posibilidades reales.

CR 4.3 Los recursos didácticos y metodológicos se seleccionan y aplican para solucionar posibles contingencias y favorecer una comunicación eficaz con el practicante, alcanzando los objetivos programados

CR 4.4 Las indicaciones técnicas sobre la postura y el movimiento se demuestran y/o se explican para asegurar un conocimiento del funcionamiento eficaz de la práctica del yoga.

CR 4.5 La realización de los asanas, pranayamas, kriyas, vinyasas, shatkarmas, bandhas, mudras, mantras, relajación, dharana y dhyana se adaptan a las necesidades de los practicantes para ajustar el nivel de ejecución de la práctica.

CR 4.6 La coordinación del movimiento y de la respiración durante las fases dinámica y estática del asana se explica y/o demuestra, para facilitar su comprensión y realización.

CR 4.7 El nivel de dificultad de la sesión en términos de límites corporales de los practicantes, se concreta para prevenir el riesgo de lesiones y respetando la diversidad de los mismos.

CR 4.8 Las contraindicaciones, las posibles adaptaciones, los errores habituales y la utilización de materiales de ayuda se identifican para asegurar la realización y eficacia de las técnicas propuestas y obtener el bienestar, beneficios físicos y el equilibrio en la salud.

CR 4.9 La ubicación del instructor durante la actividad se determina para controlar visualmente al grupo, dar instrucciones, lograr la comprensión de sus indicaciones por los practicantes, obtener la seguridad de la actividad y anticipándose a posibles contingencias, para conseguir la participación activa de los practicantes.

RP 5: Realizar el seguimiento y valorar el resultado de las sesiones de instrucción en yoga de los practicantes siguiendo la programación de la sala y acorde a la programación general de referencia, para mejorar y adaptar su práctica hacia hábitos saludables.

CR 5.1 La ejecución de las técnicas de yoga: la respiración, la concentración, la comodidad, la adaptación del asana, se valoran periódicamente y se registra en el modelo de ficha, para adaptar la práctica hacia hábitos saludables y mejorar actuaciones posteriores.

CR 5.2 Los datos obtenidos del seguimiento y valoración de la práctica individual se registran en la hoja de control normalizada para su análisis y posteriores programaciones.

CR 5.3 La evolución del practicante se valora en relación a los análisis de la práctica diaria, ejecución de los ejercicios y asanas, informaciones del practicante y a los objetivos previstos en la programación de la sala de yoga, para mejorar la ejecución, adaptar las actividades y en su caso continuar la práctica del yoga.

CR 5.4 Los datos personales registrados en las hojas de control de los practicantes se custodian para proteger la intimidad de los participantes según la normativa vigente en protección de datos.

### Contexto profesional:

### Medios de producción:

Instrumentos de recogida de la información. Materiales para el procesamiento y la organización de la información. Material de comunicación y difusión de la información. Equipos informáticos, software específico para la realización de tests. Técnicas de comunicación oral y motivación. Material de apoyo, equipo de música, colchonetas, mantas, cojines y demás elementos que sustenten una buena práctica de yoga. Sala ventilada y con luz natural, aislada de ruidos y temperatura apta para la práctica del yoga.

### Productos y resultados:

Identificación y análisis de las características de los practicantes. Preparación de las instalaciones y los medios disponibles para la práctica de las actividades de instrucción en yoga. Concreción de sesiones de yoga, según la metodología establecida en la programación de la sala de yoga y acorde a la programación general de referencia. Dirección y dinamización de sesiones de yoga. Seguimiento y valoración de las sesiones de instrucción en yoga. Hojas de control de registros y datos.

### Información utilizada o generada:

Libros de referencia del yoga. Manuales de asanas y sus variantes. Documentación sobre higiene postural y beneficios anatómico funcionales del yoga. Documentación sobre el estrés y sus consecuencias. Informe sobre la evolución de los participantes. Guías para la acción preventiva de la entidad. Normativa de seguridad en prevención de riesgos. Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades. Informes de otros profesionales relacionados.

## UNIDAD DE COMPETENCIA 4: ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA.

Nivel: 2

Código: UC0272\_2

### Realizaciones profesionales y criterios de realización:

RP 1: Buscar signos de alteraciones orgánicas según los protocolos establecidos como primer interviniente.

CR 1.1 Se establece comunicación con el accidentado, si es posible, para recabar información sobre su estado y las causas del accidente.

CR 1.2 Se interroga a las personas del entorno con deferencia y respeto, para completar la información sobre el suceso.

CR 1.3 La permeabilidad de la vía aérea, ventilación, circulación y nivel de conciencia se comprueban.

CR 1.4 El servicio de atención de emergencias, en caso de necesidad, es informado de los resultados del chequeo realizado, consultando las maniobras que se vayan a aplicar y solicitando otros recursos que pudiesen ser necesarios.

CR 1.5 Los mecanismos de producción del traumatismo se analizan para buscar las posibles lesiones asociadas.

CR 1.6 Los elementos de protección individual se utilizan para prevenir riesgos laborales durante la asistencia al accidentado.

RP 2: Aplicar técnicas de soporte ventilatorio y/o circulatorio básicas según el protocolo establecido.

CR 2.1 La apertura y limpieza de la vía aérea se realizan mediante las técnicas manuales adecuadas o aspirador.

CR 2.2 La permeabilidad de la vía aérea se mantiene en accidentados inconscientes mediante la técnica postural apropiada.

CR 2.3 Las técnicas manuales de desobstrucción se aplican cuando existe una obstrucción de la vía aérea.

CR 2.4 El balón resucitador autohinchable se utiliza para dar soporte ventilatorio al accidentado que lo precise.

CR 2.5 Las técnicas de reanimación cardio-respiratoria se aplican ante una situación de parada cardio-respiratoria.

CR 2.6 El oxígeno se aplica en caso de necesidad según los protocolos establecidos.

CR 2.7 El desfibrilador semiautomático, en caso de necesidad, se utiliza adecuadamente conforme a las normativas y protocolos establecidos.

CR 2.8 Las técnicas de hemostasia ante hemorragias externas se aplican de forma adecuada.

CR 2.9 El tratamiento postural adecuado se aplica cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de «shock».

RP 3: Prestar los cuidados básicos iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardio-respiratoria según protocolo establecido.

CR 3.1 El servicio de atención de emergencias es avisado y consultado sobre las medidas a aplicar como respuesta a la situación concreta que se esté produciendo.

CR 3.2 La atención inicial a personas en situación de compromiso ventilatorio se presta adecuadamente.

CR 3.3 La atención inicial a personas en situación de compromiso cardiocirculatorio se realiza correctamente.

CR 3.4 Los cuidados a accidentados que han sufrido lesiones por agentes físicos y/o químicos se aplican convenientemente.

CR 3.5 Se presta la atención y los cuidados adecuados a la mujer en situación de parto inminente.

CR 3.6 Las personas con crisis convulsivas reciben la atención inicial oportuna.

CR 3.7 La persona accidentada es colocada en la posición y en el entorno más adecuado en función de su estado y de la situación de emergencia.

CR 3.8 En situaciones de emergencias colectivas y catástrofes se colabora en la atención inicial y en la primera clasificación de los pacientes conforme a criterios elementales.

RP 4: Generar un entorno seguro en situaciones de emergencia.

CR 4.1 La señalización y el balizamiento de la zona se realizan utilizando los elementos necesarios.

CR 4.2 Al accidentado se le coloca en un lugar seguro.

CR 4.3 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.

CR 4.4 Los medios y equipos de protección personal se usan para prevenir riesgos y accidentes laborales.

RP 5: Apoyar psicológicamente al accidentado y familiares en situaciones de emergencias sanitarias.

CR 5.1 Las necesidades psicológicas del accidentado se detectan y se aplican técnicas de soporte psicológico básicas para mejorar su estado emocional.

CR 5.2 La comunicación con el accidentado y su familia se establece de forma fluida desde la toma de contacto hasta su traslado, atendiendo, en la medida de lo posible, a todos sus requerimientos.

CR 5.3 Se infunde confianza y optimismo al accidentado durante toda la actuación.

CR 5.4 Se facilita la comunicación de la persona accidentada con sus familiares.

CR 5.5 Los familiares de los accidentados son atendidos, brindándoles información sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.

#### **Contexto profesional:**

#### **Medios de producción:**

Material de movilización e inmovilización. Material electromédico. Material fungible. Botiquín. Equipo de oxigenoterapia. Desfibrilador semiautomático. Equipo de protección individual. Sistema de comunicación. Kit de organización en catástrofe. Protocolos de actuación. Material de señalización y balizamiento. Material de autoprotección. Técnicas de comunicación. Técnicas de información. Técnicas de observación y valoración.

#### **Productos y resultados:**

Valoración inicial del accidentado. Aplicación de técnicas de soporte vital básico. Aplicación de cuidados básicos a las emergencias más frecuentes. Clasificación básica de accidentados en emergencias colectivas y catástrofe. Generación de un entorno seguro para la asistencia a la persona. Inmovilización preventiva de las lesiones. Movilización con las técnicas adecuadas. Evacuación desde el lugar del suceso hasta un lugar seguro. Traslado en la posición anatómica más adecuada a las necesidades del accidentado. Protocolos de actuación. Informe de asistencia. Conocimiento de las necesidades psicológicas del accidentado. Seguridad al accidentado ante la asistencia. Canalización de los sentimientos de los familiares. Aplacamiento de las situaciones de irritabilidad colectiva.

#### **Información utilizada o generada:**

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

#### **MÓDULO FORMATIVO 1: DOMINIO DE LAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE YOGA.**

**Nivel: 3**

**Código: MF2038\_3**

**Asociado a la UC: Ejecutar las técnicas específicas del yoga con eficacia y seguridad.**

**Duración: 150 horas**

#### **Capacidades y criterios de evaluación:**

C1: Aplicar los principios filosóficos y de la ética del yoga, siguiendo las sendas clásicas en ejecuciones prácticas.



CE1.1 Definir los efectos de la profundización en las sendas clásicas del yoga (karma yoga, raja yoga, bhakti yoga, jnana yoga) y su aplicación teniendo en cuenta motivaciones, actitudes y límites de unos practicantes.

CE1.2 Relacionar los pasos del ashtanga yoga: yama (actitudes), niyama (observación de uno mismo) asana (posturas), pranayama (comprensión y regulación de la respiración), pratyahara (control de los sentidos para la calma mental), dharana (concentración), dhyana (meditación), samadhi (estado de realización) con las técnicas que se ejecutan en procesos de instrucción en yoga.

CE1.3 Relacionar los principios de yama (ahimsa, satya, brahmacharya, asteya y aparigraha) asociados a las técnicas que se ejecutan en procesos de instrucción en yoga.

CE1.4 Relacionar los principios de niyama (shaucha, santosha, tapas, swadhyaya, ishvara pranidhana) asociados a las técnicas que se ejecutan en procesos de instrucción en yoga.

CE1.5 Identificar los posibles riesgos derivados de ejecuciones prácticas deficientes y/o repetitivas y la forma de prevenirlos.

C2: Dominar técnicas de asanas con eficacia y seguridad, siguiendo los principios filosóficos y de la ética de la tradición del yoga.

CE2.1 Definir los beneficios orgánicos, estructurales y correcciones posturales derivados de ejecuciones de técnicas asanas y de las variantes según las sendas clásicas del yoga.

CE2.2 En un supuesto práctico de ejecución de actividades de yoga en la que se realizan técnicas en una secuencia que combina la respiración y la fluidez de los movimientos, ejecutar:

- Vinyasa
- Karana
- Asanas

CE2.3 En un supuesto práctico de ejecución de actividades de yoga donde se ejecutan sirsasana, sarvangasana, sasamgasana y variantes, aplicar una acción técnica en asana invertida para evitar cargas excesivas del peso del cuerpo sobre la cabeza y el cuello manteniendo el alineamiento con el cuerpo.

CE2.4 En un supuesto práctico de actividades de yoga donde se ejecutan paschimottanasana, padahastanasana, padanghustasana, pranatasana, kurmasana, bhujangasana, salabhasana, virabhadrasana, dhanurasana, matsyasana, sethubandasana, ustrasana y variantes, aplicar una acción técnica en asana de flexión y de extensión evitando cargas excesivas sobre la columna vertebral.

CE2.5 En un supuesto práctico de ejecución de actividades de yoga donde se ejecutan ardha matsyendrasana, marichyasana, bharadvajasana, jatara parivartanasana y variantes, aplicar una acción técnica en asana de torsión manteniendo la verticalidad de la columna vertebral y la expansión del tórax.

CE2.6 En un supuesto práctico de ejecución de actividades de yoga donde se realizan utthita trikonasana, nitambasana, konasana, parighasana y variantes, aplicar una acción técnica en asana de lateralización manteniendo el estiramiento de la columna vertebral y en expansión del tórax.

CE2.7 En un supuesto práctico de ejecución de actividades de yoga donde se realizan kakasana, mayurasana, vrkshasana, garudasana, natarajanasa, tuladandasa, paksasana, ardha chandrasana y variantes, aplicar una acción técnica en asana de equilibrio manteniendo estabilidad corporal y coordinándola con la respiración.

CE2.8 En un supuesto práctico de actividades de yoga donde se realizan padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, niño krsna y posturas de máxima descarga, aplicar una acción técnica en asana de meditación y relajación discriminando los elementos que proporcionan comodidad, tiempo de mantenimiento y calma.

C3: Dominar técnicas de pranayamas, shatkarmas o kriyas, mudras y bandhas con eficacia y seguridad y siguiendo los principios filosóficos y de la ética de la tradición del yoga.

CE3.1 Explicar los beneficios en los koshas derivados de ejecuciones de técnicas pranayamas, shatkarmas o kriyas, mudras y bandhas y de sus variantes según las distintas líneas del yoga.

CE3.2 En un supuesto práctico de ejecución de una técnica de respiración completa, explicitar:

- Signos de desestabilización física.
- Signos de desestabilización emocional.
- Signos de desestabilización de la consciencia.
- Estrategias e instrucciones para su restablecimiento.

CE3.3 En un supuesto práctico de ejecución de un pranayama realizar un shatkarma o kriya de purificación física y limpieza de los nadis con igualdad y/o desigualdad de los tiempos de inhalación y exhalación

CE3.4 En un supuesto práctico de ejecución de pranayama, realizar kapalabhati, bhastrika y variantes, manteniendo la concentración en la exhalación.

CE3.5 En un supuesto práctico de ejecución de pranayama equilibrante, realizar anuloma viloma, nadhi sodana, surya y chandra bhedana y variantes, alternando la inhalación y exhalación en cada fosa nasal según características de las técnicas.

CE3.6 En un supuesto práctico de ejecución de pranayama estabilizadores y estimulantes, realizar brahmari, sitthali, sitkari y variantes, aplicando el sonido que corresponde a las características de cada una de las técnicas.

CE3.7 En un supuesto práctico de ejecución de pranayama de expansión, realizar ujjayi y sus variantes en amplitud torácica.

CE3.8 En un supuesto práctico de ejecución de bandhas y mudras, aplicar:

- Mmula bandha elevando los músculos centrales de perineo.
- Uddiyana bandha elevando la cavidad abdominal y el diafragma.
- Jalandhara bandha con y sin retención del aliento, cerrando la glotis.
- Un mudra escogiendo un gesto con las manos y el cuerpo para permitir la canalización de la energía.

C4: Dominar técnicas de mantras, de relajación y de interiorización precisando elementos que la componen y su intencionalidad, y siguiendo los principios filosóficos y de la ética de la tradición del yoga.

CE4.1 Definir los beneficios de ejecuciones de técnicas de mantras, de relajación y de interiorización.

CE4.2 En un supuesto de ejecución de técnicas de yoga realizar una técnica de mantra recitándolo y/o cantándolo y armonizándolo con el ritmo respiratorio sin forzar los límites vocales.

CE4.3 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de yoga realizar una técnica de relajación explicitando el tiempo y modos de compensación de los ejercicios a través de contraposturas.

CE4.4 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de yoga realizar una técnica de relajación mental identificando las instrucciones que la favorecen.

CE4.5 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de yoga realizar técnicas de interiorización identificando las instrucciones que la favorecen.

C5: Dominar técnicas de pratyahara, dharana y dhyana, y siguiendo los principios filosóficos y de la ética de la tradición del yoga.

CE5.1 Explicitar los beneficios de ejecuciones de técnicas de pratyahara, dharana y dhyana según los principios éticos y filosóficos del yoga.

CE5.2 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de yoga realizar una técnica de pratyahara explicitando consignas que facilitan una retracción de los sentidos de los estímulos externos.

CE5.3 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de yoga realizar una técnica de dharana explicitando consignas que facilitan la concentración.

CE5.4 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de yoga realizar una técnica de dhyana explicitando consignas que facilitan la meditación.

**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 CE2.2, CE2.3, CE2.4, CE2.5, CE2.6, CE2.7 y CE2.8; C3 respecto a CE3.2, CE3.3, CE3.4, CE3.5, CE3.6, CE3.7 y CE3.8; C4 respecto a CE4.2, CE4.3, CE4.4 y CE4.5; C5 respecto a CE5.2, CE5.3 y CE5.4.

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.

**Contenidos:**

**1. Principios filosóficos y éticos del yoga**

Aspecto histórico, orígenes y su evolución en occidente; escuelas filosóficas; sendas del yoga; textos clásicos.

Mitología hindú aplicada al yoga.

Fisiología energética: koshas, chakras, nadis.

**2. Ejecución de las técnicas combinadas de yoga**

Aplicación de los estiramientos; ejercicios dinámicos.

Aplicación de las posturas o asanas; contraposturas y compensaciones; adaptaciones; soportes. Aplicación de los ejercicios de relajación; técnicas y ejercicios de concentración; técnicas y ejercicios de observación.

Combinaciones de habilidades.

**3. Ejecución de las técnicas específicas del yoga**

Aplicación de técnicas asanas: inversión, flexión extensión rotación, inclinación lateral, equilibrio, de pie, sentado, en supinación, en pronación, en carga y descarga.

Aplicación de las técnicas asanas para el desarrollo de la fortaleza, relajación y calma mental. Aplicación de técnicas shatkarmas, kriyas, pranayama, bandhas y mudras para el desarrollo de la limpieza energética y la calma mental.

Aplicación de técnicas para el desarrollo de la concentración, observación e interiorización, técnicas de relajación.

Prevención de riesgos como anticipación de lesiones por la práctica de las técnicas.

**Parámetros de contexto de la formación:**

**Espacios e instalaciones:**

– Aula polivalente de un mínimo de 2 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 específicas del yoga con eficacia y seguridad, que se acreditará mediante una de las formas siguientes:

- Formación académica de Técnico Superior o de otras de superior nivel relacionadas con este 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 2: PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA.**

**Nivel: 3**

**Código: MF2039\_3**

**Asociado a la UC: Programar las actividades de la sala de yoga de acuerdo a la programación general de referencia.**

**Duración: 120 horas**

**Capacidades y criterios de evaluación:**

C1: Relacionar características, necesidades y expectativas de unos practicantes y recursos de intervención en la realización de actividades de instrucción en yoga, desde la observación, el análisis de informes, la documentación específica y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CE1.1 Describir y justificar la recopilación y selección de documentación e información sobre las características de unos practicantes para la concreción de la programación de actividades de instrucción en yoga de la sala.

CE1.2 Identificar e interpretar la programación general de referencia seleccionando los aspectos y directrices que influyen en la elaboración de una programación de actividades de instrucción de la sala de yoga.

CE1.3 Identificar el perfil de condición física y biológica, características orgánicas, estructurales y emocionales de unos practicantes valorando habilidades motrices básicas, habilidades de nivel técnico, capacidades física básicas, capacidad de concentración y relajación, motivos personales que empujan a la práctica, posibles alteraciones funcionales, apoyos y ayudas que se precisan y experiencias previas en yoga que influyen en el aprendizaje y ejecución de técnicas del yoga.

CE1.4 Describir el equipamiento básico, material auxiliar, características y condiciones de una sala para el desarrollo de actividades de instrucción en yoga.

CE1.5 En un supuesto práctico de actividades de instrucción en yoga donde se identifican unas características del grupo de practicantes, determinar y justificar:

- Recursos humanos necesarios.
- Selección de medios y material auxiliar para el desarrollo de las sesiones.
- Organización horaria de actividades.
- Agrupamientos y ratio.
- Adaptaciones para practicantes con limitaciones de su autonomía personal para la participación y accesibilidad.
- Registro del análisis diagnóstico de los datos.

C2: Definir los objetivos de una programación de una sala de yoga de acuerdo a características de un grupo de practicantes, teniendo en cuenta datos obtenidos a través del análisis diagnóstico y adaptándolos a unas demandas, sus necesidades, expectativas y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CE2.1 Describir y justificar la selección de objetivos de programación de una sala de yoga a partir de datos obtenidos en análisis diagnósticos del contexto de intervención y la relación con las características de unos practicantes.

CE2.2 En un supuesto práctico de programación general de referencia de actividades de yoga identificar y describir los objetivos y las atribuciones que adquieren los practicantes al finalizar la actividad.

CE2.3 En un supuesto práctico en el que se identifican unas características y necesidades del grupo de practicantes de yoga:

- Describir la información obtenida del perfil del grupo de practicantes.
- Identificar la experiencia previa en actividades de yoga.
- Establecer los niveles de habilidad motriz.
- Identificar la predisposición emocional del grupo de practicantes.
- Identificar las necesidades de supervisión y apoyo durante las actividades.
- Identificar los problemas en la asimilación de la información.
- Seleccionar el tipo y grado de actividad y secuenciación de las técnicas.
- Concretar los objetivos a conseguir al final del programa de actividades.

C3: Definir y proponer estrategias metodológicas para distintos tipos de practicantes teniendo en cuenta la complejidad de diversos tipos actividades de instrucción en yoga para facilitar su aprendizaje.

CE3.1 Definir una metodología de instrucción de actividades de yoga en función de unas características de grupos de practicantes según sus posibilidades de ejecución, motivación y objetivos de una programación.

CE3.2 Identificar el estilo de intervención adaptándolo a unas características del grupo de practicantes, tipo y nivel de la actividad para asegurar la comprensión de las instrucciones en ejecuciones de técnicas del yoga.

CE3.3 Describir pruebas y cuestionarios de evaluación biológica y funcional de aplicación a un grupo de practicantes para identificar las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos.

CE3.4 En un supuesto práctico de programación de actividades de instrucción en yoga explicitar y justificar:

- Selección de objetivos.
- Fases y duración de la actividad.
- Estilo de intervención.
- Selección de las técnicas asanas, pranayamas, ejercicios de concentración y relajación.
- Secuenciación de las técnicas.
- Adaptaciones metodológicas, en su caso, para las personas con limitaciones de su autonomía personal.
- Material auxiliar (cojines, mantas, música, incienso, tapiz de yoga, entre otros).
- Intervención en el control de riesgos de la práctica.

CE3.5 Determinar y justificar adaptaciones metodológicas y de recursos materiales para asegurar una practica personalizada orientada a unos practicantes con limitaciones en su autonomía personal.

CE3.6 Definir los criterios que determinan la intensidad, adecuación y efectividad de unas actividades programadas en función de las necesidades de unos practicantes en continua observancia de los límites que eviten lesiones.

C4: Aplicar procedimientos para la gestión de espacios, recursos y materiales para la realización de actividades de instrucción en yoga, y de acuerdo a un protocolo, plan de prevención de riesgos, normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CE4.1 Identificar los factores de riesgo, zonas potencialmente peligrosas en una sala y espacios, barreras físicas y obstáculos existentes, proponiendo los apoyos y las adaptaciones a realizar para favorecer la accesibilidad, la autonomía personal y autodeterminación del practicante en actividades de yoga.

CE4.2 Explicar los procesos para la gestión de instalaciones y materiales en actividades de yoga.

CE4.3 En un caso práctico de elaboración de un programa de actividades de yoga de la sala, proponer un calendario de inventariado y mantenimiento en el modelo de hoja de control o formulario normalizado.

CE4.4 Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad en el uso de materiales específicos de yoga, enumerando factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de las técnicas y/o actividades.

CE4.5 En un supuesto práctico de elaboración de una programación de actividades de instrucción en yoga de una sala, teniendo en cuenta una programación general de referencia, explicitar e identificar proponiendo soluciones:

- Situaciones de riesgo durante la práctica por hiperventilación y mala práctica.
- Alteraciones por ruidos de actividades colindantes.
- Deterioro de material específico de la sala.
- Falta de higiene y limpieza de la sala.
- Uso inapropiado del material.
- Ausencia de normas de uso de la sala.
- Desconocimiento de los técnicos del protocolo de prevención de riesgos y guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro y la normativa vigente.

CE4.6 En un supuesto práctico de elaboración de un calendario de actividades de una sala de yoga, diseñar una propuesta de coordinación de actividades de diversos niveles y horarios de instrucción.

CE4.7 Seleccionar estrategias de marketing y publicidad en la divulgación de las actividades de yoga de la sala, y observando la normativa vigente en protección de datos.

CE4.8 En un supuesto práctico de gestión de una instalación con actividades de instrucción en yoga y donde se cumplen las medidas de seguridad:

- Describir las características del espacio para realizar actividades de instrucción en yoga.
- Describir las medidas de seguridad para reducir el riesgo de lesiones o accidentes.
- Aplicar las técnicas de inventariado y actualización de material.
- Describir el protocolo y guía para la prevención de riesgos.
- Explicitar el calendario de actividades.
- Justificar la organización y horarios de la sala.
- Registrar los datos personales de los practicantes y recabar el consentimiento de los mismos.

C5: Aplicar procedimientos para la evaluación una programación de una sala de yoga estimando grado de satisfacción de practicantes, calidad del servicio y consecución de objetivos, y de acuerdo a un protocolo, plan de prevención de riesgos, normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad.



CE5.1 Seleccionar instrumentos de evaluación según objetivos previstos en una programación general de referencia para una sala de yoga.

CE5.2 Describir los procedimientos de evaluación de programaciones de sala, del proceso y de los resultados de aprendizaje en actividades de yoga para su utilización en reajustes y en programaciones posteriores de instrucción en yoga.

CE5.3 Identificar y concretar protocolos, guía para acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro, medios y medidas de seguridad y prevención de riesgos que garanticen la seguridad en la actividad y ante situaciones de emergencia.

CE5.4 En un supuesto práctico, describir y aplicar los instrumentos de evaluación para valorar la información recogida acerca de:

- Grado de satisfacción y motivación del practicante.
- Calidad del servicio.
- Pertinencia de las actividades en relación a las necesidades planteadas.
- Idoneidad de las ayudas y apoyos durante las actividades de yoga.
- Validez de las estrategias de motivación y refuerzo.
- Resultados obtenidos.
- Medidas de seguridad y prevención de riesgos en actividades de yoga.

CE5.5 En un supuesto práctico de aplicación de procedimientos de evaluación, elaborar memorias del procedimiento desarrollado siguiendo un modelo establecido y conforme a referencias contrastadas en soportes informáticos para permitir interpretar unos datos obtenidos en todo momento.

CE5.6 Determinar el modo de registro de datos donde se incluyan todos los aspectos relativos tanto al desarrollo como a los resultados y según la normativa vigente.

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

C1 respecto a CE1.5; C2 respecto a CE2.2 y CE2.3; C3 respecto a CE3.4; C4 respecto a CE4.3, CE4.5 CE4.6 y CE4.8; C5 respecto a CE5.4 y CE5.5.

Otras capacidades:

Capacidad de cohesión.

Capacidad de resolución de conflictos.

Responsabilizarse del trabajo que desarrolla.

Gestionar el tiempo respetando los plazos previstos.

Demostrar autonomía en la resolución de posibles contingencias relacionadas con su actividad. Elaborar la programación con claridad, de manera ordenada, estructurada, clara y precisa. Respetar los procedimientos y normas internas del centro o entidad.

Responsabilizarse del trabajo que desarrolla y del cumplimiento de los objetivos.

Demostrar un buen hacer profesional.

Tratar al practicante con cortesía, respeto y discreción.

Comunicarse eficazmente con las personas correspondientes en cada momento, respetando los canales establecidos en el centro o entidad.

Adaptarse a la organización.

Conocer el protocolo y guía vigentes sobre prevención de riesgos laborales.

Conocer la normativa y protocolo de protección de datos personales.

Conocer estrategias de marketing y vías de comunicación y divulgación.

**Contenidos:**

**1. Gestión de espacios y recursos materiales en actividades de instrucción en yoga**

Características de los espacios: espacios e instalaciones para actividades de yoga: espacios habituales para la práctica, espacios alternativos, espacios adaptados; ámbitos de desarrollo de actividades de yoga: centros de yoga, centros cívicos, escuelas, organismos oficiales (hospitales, cárceles).

Características del demandante de actividades de yoga.

Recursos materiales y de soporte en yoga: material tradicional: colchonetas, mantas, cintas, bloques y cojines de distintos tamaños, equipo musical. Otros materiales adaptados. Promoción y divulgación de las actividades de yoga: estrategias de marketing aplicadas. Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones: normativa sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones; medidas generales de prevención de riesgos laborales en las instalaciones y normativa aplicable.

Riesgos característicos de las instalaciones para actividades de yoga.

Protocolos de seguridad.

Guía para la acción preventiva.

Accesibilidad a instalaciones deportivas.

## **2. Programación de sesiones de instrucción en yoga**

Programación y diseño: recogida de datos e información sobre la evolución de los practicantes.

Criterios de programación: objetivos de referencia del centro o entidad; tipología de los practicantes; infraestructura, espacios, y materiales; metodología; objetivos, recursos humanos. Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos; adecuación y respuestas específicas a las necesidades y expectativas de los practicantes. Estructura del programa.

Estructura de la sesión de yoga.

Adaptación de las sesiones a las necesidades y tipología los de practicantes (embarazadas, edad escolar; adultos, mayores de 65 años, colectivos especiales, entre otros). Diseño de objetivos de las sesiones de yoga.

Metodología y estrategias didácticas individualizada y en grupo de instrucción de actividades de yoga; dirección e intervención en el ámbito de las actividades de instrucción en yoga.

## **3. Evaluación de programaciones de sala en yoga para diferentes tipos de practicantes**

Evaluación de programaciones de yoga: instrumentos y criterios. Evaluación del proceso y los resultados de aprendizaje: objetivos, medidas correctoras del aprendizaje, observación, actuación y ubicación del instructor.

Control de participación en actividades de instrucción en yoga; seguimiento de la actividad dirigida; control de la contingencia y previsión de incidencias; control del uso de la instalación o sala, su equipamiento y el material.

Registro, tratamiento e interpretación de datos; soportes informativos aplicados a la evaluación de actividades de yoga; confección de memorias de las actividades de yoga.

### **Parámetros de contexto de la formación:**

#### **Espacios e instalaciones:**

- Aula polivalente de un mínimo de 2 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 las actividades de la sala de yoga de acuerdo a la programación general de referencia, que se acreditará mediante una de las formas siguientes:

- Formación académica de Técnico Superior o de otras de superior nivel relacionadas con este 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 SESIONES DE YOGA.

Nivel: 3

Código: MF2040\_3

Asociado a la UC: Concretar, dirigir y dinamizar sesiones de instrucción en yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los practicantes.

Duración: 120 horas

### Capacidades y criterios de evaluación:

C1: Relacionar características y necesidades individuales de practicantes y recursos de intervención para la realización de actividades de instrucción en yoga, desde la observación, el análisis de informes, documentación y programaciones específicas establecidas para salas de yoga, y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CE1.1 Describir el perfil individual de practicantes a partir de técnicas de recogida de información (contacto inicial, informes, pruebas de evaluación previstas en la programación de la sala de yoga, observación, otras fuentes complementarias) e identificación de las necesidades y motivaciones de los mismos en la práctica del yoga, destacando:

- Apoyos que recibe y si los utiliza.
- Alteraciones en la mecánica corporal: columna vertebral, músculos, articulaciones, marcha natural.
- Alteraciones fisiológicas: respiratorias, digestivas, metabólicas, cardíacas, entre otros.
- Contraindicaciones de la práctica del yoga, cuando existan.
- Tipo de comunicación.
- Limitaciones y dificultades en su autonomía personal.
- Trastornos emocionales, psicológicos, o desviaciones en la salud.

CE1.2 Identificar el perfil individual de condición física y competencia motriz de los practicantes, valorando habilidades motrices básicas, capacidades perceptivo-motrices, condición física y experiencia previas en actividades de yoga que influyen en el aprendizaje y ejecución de las posturas y asanas.

CE1.3 En un supuesto práctico en el que se identifican las características y necesidades individuales de practicantes de yoga:

- Describir la información obtenida del perfil del participante.
- Identificar la evolución del nivel de habilidad motriz y condición física.
- Planificar unos apoyos requeridos para la participación activa del practicante.
- Describir las pautas de actuación para la derivación a otro profesional.
- Seleccionar el sistema de comunicación para facilitar la comprensión de las informaciones.
- Determinar el grado de percepción del propio problema.
- Registrar en modelos previstos (hoja de control entre otros) los datos relativos a evolución y experiencia individual previa en actividades de yoga de los practicantes.

C2: Determinar las condiciones de salas de yoga y material disponible para la práctica de actividades de instrucción en yoga, observando medidas de prevención de riesgos y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CE2.1 Describir las condiciones de una sala y el material que se utiliza en una actividad de instrucción en yoga.

CE2.2 Explicar la relación de las condiciones del entorno y la mejora de la salud y el bienestar.

CE2.3 En un supuesto práctico de actividades de instrucción en yoga, identificar las incidencias de la sala y el procedimiento de registro (hojas de control entre otros) e información de las mismas.

CE2.4 En un supuesto práctico de una sesión de instrucción en yoga aplicar las medidas de seguridad y prevención de riesgos según protocolos, guías para la acción preventiva, establecidos por la entidad, instalación y/o centro, una normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CE2.5 En un supuesto práctico de una sesión de instrucción en yoga:

- Identificar las medidas de seguridad y de prevención de riesgos.
- Definir las características de higiene de espacios, indumentaria y material.
- Explicitar la temperatura idónea para la ejecución de las asanas de la sesión.
- Describir las condiciones de práctica e higiene de los practicantes.
- Describir las condiciones de práctica e higiene del instructor.
- Seleccionar la vestimenta del instructor de las actividades de yoga.
- Planificar la revisión y registro de las incidencias detectadas.
- Registrar en modelo establecido las incidencias de riesgos de la sala
- Describir las medidas de seguridad respecto a los materiales y espacio.
- Describir el protocolo de prevención de riesgos de la entidad.

C3: Diseñar sesiones de instrucción en yoga de acuerdo a metodologías elaboradas a partir de programaciones de salas, medios disponibles, necesidades de practicantes, y observando medidas de prevención de riesgos y criterios de accesibilidad.

CE3.1 Analizar la programación de una sala de yoga para discriminar los objetivos y las orientaciones metodológicas, y teniendo en cuenta criterios de accesibilidad.

CE3.2 Definir y explicar la utilidad del consentimiento del practicante en la realización de actividades de instrucción en yoga.

CE3.3 Determinar y secuenciar los objetivos de sesiones de actividades de instrucción en yoga según la información obtenida acerca del perfil biológico y funcional de los practicantes a partir de los cuestionarios, observación y pruebas registrados en la programación de la sala y de otras fuentes complementarias.

CE3.4 Explicar los principios filosóficos y éticos que sustentan el yoga y recomiendan su práctica.

CE3.5 Seleccionar los recursos didácticos de intervención que aseguran la comprensión de las instrucciones durante las técnicas del hatha yoga.

CE3.6 Identificar los posibles riesgos derivados de ejecuciones prácticas deficientes y/o repetitivas y la forma de prevenirlos.

CE3.7 En un supuesto práctico de sesión de actividades de instrucción en yoga donde se explicitan las características de unos practicantes:

- Interpretar los resultados de las pruebas.
- Relacionar los resultados de una evaluación inicial con la secuenciación de la aplicación de las técnicas del hatha yoga.
- Concretar la secuencia e integrar la intensidad de la aplicación de las técnicas del hatha yoga.
- Identificar los beneficios en las estructuras anatómico funcionales asociados a cada técnica y movimiento corporal.
- Seleccionar los recursos y estrategias de comunicación con el practicante.
- Describir estrategias metodológicas para fomentar la motivación del practicante.
- Identificar posibles riesgos en la ejecución de las técnicas.
- Identificar las faltas de higiene durante la práctica.
- Describir distintos tipos de consentimiento de utilización de datos del practicante y sobre actividades a realizar.

C4: Aplicar técnicas de dirección y dinamización de sesiones de instrucción en yoga, de acuerdo con programaciones de sala y las características de practicantes y materiales disponibles.

CE4.1 Definir la relación derivada de una práctica continuada, secuenciada y progresiva de actividades de yoga en el organismo del practicante y su influencia en el estado psicológico y emocional.

CE4.2 En un supuesto práctico de instrucción de una técnica de yoga ajustar el nivel de ejecución de la práctica a las características del practicante dándole información continua del límite corporal hasta donde ejecutarse.

CE4.3 Explicar las contraindicaciones derivadas de una práctica continuada de yoga deficiente y con errores.

CE4.4 En un supuesto práctico de instrucción de una técnica de yoga a un grupo de practicantes de unas características previamente establecidas, explicar e identificar las contraindicaciones y adaptaciones para prevenir los errores y evitar lesiones e involuciones.

CE4.5 En un supuesto práctico de actividad de instrucción en yoga adaptar los soportes o materiales de ayuda, ladrillos de madera o corcho, cojines de diferente tamaño y densidad, mantas, cintas, entre otros, según el nivel de dificultad del asana.

CE4.6 En un supuesto práctico de instrucción de una sesión de yoga:

- Definir objetivos de las técnicas propuestas explicando al practicante las posibles adaptaciones, los errores habituales y los beneficios derivados.
- Utilizar un lenguaje claro y preciso que favorezca su comprensión y motivación.
- Indicar las adaptaciones del material necesarias para la práctica.
- Seleccionar los recursos didácticos y metodológicos para que las indicaciones técnicas sean mostradas con claridad.
- Adaptar asanas, pranayamas, kriyas, vinyasas, shatkarmas, bandhas, mudras, mantras, relajación, dharana y dhyana según la necesidad del practicante.
- Mostrar una cadencia respiratoria y coordinación con el movimiento integradas durante la fase dinámica y estática de un asana.
- Especificar la ubicación de instructor durante la práctica para un continuo feedback al practicante.

C5: Aplicar técnicas de seguimiento y valoración de practicantes en sesiones de instrucción en yoga y el desarrollo de la práctica, para mejorarla y adaptarla a sus necesidades y expectativas, y observando medidas de prevención de riesgos.

CE5.1 Describir los parámetros de valoración de la ejecución de las técnicas del yoga (respiración, concentración, comodidad, adaptación del asana).

CE5.2 Realizar el análisis de los datos que sobre la ejecución de los ejercicios y asanas, objetivos alcanzados e informaciones propias del practicante, son registrados informando al practicante de los resultados.

CE5.3 En un supuesto práctico de valoración de ejecución de las técnicas de yoga, cumpliendo las medidas de prevención de riesgos:

- Determinar el grado de consecución y realización de la misma.
- Registrar los resultados en la hoja de control normalizada.
- Determinar el seguimiento y describir la evolución en base al análisis de los datos registrados.
- Relacionar la respiración, concentración, comodidad como parámetros de ejecución.
- Explicar la normativa de protección de datos personales relacionada.

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

C1 respecto a CE1.2 y CE1.3; C2 respecto a CE2.3, CE2.4 y CE2.5; C3 respecto a CE3.7; C4 respecto a CE4.2, CE4.4, CE4.5 y CE4.6; C5 respecto a CE5.3.

Otras capacidades:

Responsabilizarse del trabajo que desarrolla y del cumplimiento de los objetivos.

Mantener el área de trabajo con el grado apropiado de orden y limpieza.

Demostrar autonomía en la resolución de contingencias relacionadas con su actividad.

Proponer alternativas con el objetivo de mejorar resultados.

Demostrar cordialidad, amabilidad y actitud conciliadora y sensible a los demás.

Tratar al cliente con cortesía, respeto y discreción.

Comunicarse eficazmente con las personas adecuadas en cada momento, respetando los canales establecidos en la organización.

Demostrar resistencia al estrés, estabilidad de ánimo y control de impulsos.

Respetar los procedimientos y normas internas de la empresa.

Habituar al ritmo de trabajo de la empresa.

**Contenidos:****1. Recursos y materiales de la sesión de instrucción en yoga**

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.

Materiales básicos y de apoyo en la práctica de yoga.

Mantenimiento del material de la sesión.

Seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de yoga.

Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades.

**2. Anatomía aplicada a las actividades de instrucción en yoga.**

Anatomía: técnicas asanas y variaciones clásicas. Musculatura y tejidos conectores en las técnicas asanas

Capacidad vital y respiración yóguica.

Cerebro y cuerpo en las técnicas asanas. Relajación y equilibrio del sistema nervioso autónomo.

**3. Biomecánica aplicada a las actividades de instrucción en yoga para diferentes tipos de practicantes**

Mecánica articular y estática.

Cinemática y cinética. La marcha natural.

**4. Intervención metodológica en sesiones de instrucción en yoga para diferentes tipos de practicantes**

Aprendizaje y adquisición de las enseñanzas y técnicas específicas del yoga: asanas, pranayamas, kriyas, vinyasas, shatkarmas, bandhas, mudras y mantras.

Técnicas, métodos y estilos aplicados a la enseñanza del yoga.

Métodos y procedimientos de detección de necesidades.

Dirección y dinamización de grupos en sesiones de yoga: resolución de conflictos, técnicas de comunicación, modelos, normas y estilos de comunicación, adaptación de material.

Evaluación del practicante: valoración inicial y seguimiento del nivel de ejecución del practicante y aplicación/adaptación de las técnicas de yoga según los niveles de aprendizaje.

**Parámetros de contexto de la formación:****Espacios e instalaciones:**

- Aula polivalente de un mínimo de 2 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 concreción, dirección y dinamización de sesiones de instrucción en yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los participantes, que se acreditará mediante una de las formas siguientes:

- Formación académica de Técnico Superior o de otras de superior nivel relacionadas con este 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 4: PRIMEROS AUXILIOS.**

**Nivel: 2**

**Código: MF0272\_2**

**Asociado a la UC: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.**

**Duración: 60 horas**

**Capacidades y criterios de evaluación:**

C1: Identificar las características de la asistencia como primer interviniente.

CE1.1 Definir los conceptos de urgencia, emergencia y catástrofe.

CE1.2 Explicar el concepto de sistema integral de urgencias y emergencias y describir la organización de los sistemas de emergencia.

CE1.3 Manejar la terminología médico-sanitaria elemental.

CE1.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, aplicar las técnicas de autoprotección frente a posibles lesiones derivadas de la manipulación de personas accidentadas.

CE1.5 Describir el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de las sustancias y medicamentos.

C2: Aplicar técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido accediendo al accidentado de forma oportuna y generando un entorno seguro.

CE2.1 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, acceder al accidentado:

- Identificando y justificando la mejor forma de acceso al accidentado.
- Identificando los posibles riesgos.
- Asegurando la zona según el procedimiento oportuno.
- Efectuando las maniobras necesarias para acceder al accidentado.

CE2.2 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, seguir las pautas de actuación según protocolo para la valoración inicial de un accidentado.

CE2.3 Identificar situaciones de riesgo vital y definir las actuaciones que conllevan.

C3: Aplicar técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.

CE3.1 Describir los fundamentos de la reanimación cardio-pulmonar básica e instrumental.

CE3.2 Describir las técnicas básicas de desobstrucción de la vía aérea.

CE3.3 Aplicar las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués.

CE3.4 Aplicar las técnicas básicas de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.

C4: Identificar los primeros auxilios que se deben prestar para las lesiones o patologías más frecuentes y aplicar las técnicas de primeros auxilios según los protocolos establecidos.

CE4.1 Indicar las lesiones, patologías o traumatismos más significativos y los aspectos a tener en cuenta para su prevención, en función del medio en el que se desarrolla la actividad precisando:

- Las causas que lo producen.
- Los síntomas y signos.
- Las pautas de actuación.

CE4.2 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.

CE4.3 Discriminar las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma, por exceso de riesgo o por ser específicas de otros profesionales.

CE4.4 En diferentes situaciones de accidentes simulados donde se presenten diferentes tipos de lesiones, determinar:

- Las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones
- Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.

C5: Aplicar métodos de movilización e inmovilización que permitan la evacuación del accidentado si fuese necesario.

CE5.1 Explicar y aplicar los métodos básicos para efectuar el rescate de un accidentado.

CE5.2 Explicar y aplicar los métodos de inmovilización aplicables cuando el accidentado tiene que ser trasladado.

CE5.3 En un supuesto práctico debidamente caracterizado de movilización e inmovilización de un accidentado, elegir el método más adecuado, dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes.

CE5.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, explicar y aplicar al accidentado las medidas posturales más adecuadas.

CE5.5 Explicar y aplicar las repercusiones que un traslado inadecuado puede tener en el accidentado.

CE5.6 Confeccionar camillas y sistemas para la inmovilización y transporte de enfermos y/o accidentados utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna.

C6: Aplicar técnicas de apoyo psicológico al accidentado y a familiares.

CE6.1 Explicar los principios básicos de la comunicación con el accidentado.

CE6.2 Explicar los mecanismos de defensa de la personalidad y su aplicación práctica.

CE6.3 Enumerar los diferentes elementos de la comunicación.

CE6.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado de una situación que dificulta la comunicación y donde se presta asistencia a un accidentado, aplicar técnicas facilitadoras de la comunicación interpersonal.

C7: Aplicar técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés.

CE7.1 Enumerar los factores que predisponen ansiedad en las situaciones de accidente o emergencia.

CE7.2 En un supuesto práctico debidamente caracterizado donde se especifican distintas situaciones de tensión ambiental, especificar las técnicas a emplear para:

- Controlar una situación de duelo
- Controlar situaciones de ansiedad y angustia
- Controlar situaciones de agresividad.

CE7.3 Ante un supuesto 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:**

C2 respecto a CE2.1, CE2.2 y CE2.3; C4 respecto a CE4.2 y CE4.4; C5 respecto a CE5.3 y CE5.4; C6 respecto a CE6.4 y C7 respecto al CE7.2.

Otras capacidades:

Capacidad de liderazgo.

Capacidad de resolución de conflictos.

Finalizar el trabajo en los plazos establecidos.

Demostrar cierta autonomía en la resolución de pequeñas contingencias relacionadas con su actividad.

Trasmitir información de manera ordenada, estructurada, clara y precisa a las personas adecuadas en cada momento.

Actuar con rapidez.

Responsabilizarse del trabajo que se desarrolla y del cumplimiento de los objetivos.

Demostrar un buen hacer profesional.

Participar y colaborar activamente en el equipo de trabajo.

Comunicarse eficazmente con las personas adecuadas en cada momento respetando los canales establecidos en la organización.

Adaptarse a la organización integrándose en el sistema de relaciones técnico-profesionales.

Respetar los procedimientos y normas internas de la empresa.

**Contenidos:**

**1. Fundamentos de primeros auxilios**

Primeros auxilios: concepto, principios generales, objetivos y límites.

El primer interviniente: actitudes, funciones, responsabilidad legal, riesgos y protección.

Marco legal, responsabilidad y ética profesional.

El primer interviniente como parte de la cadena asistencial.

Fundamentos de anatomía y fisiología.

Terminología médico-sanitaria de utilidad en primeros auxilios.

**2. Soporte vital básico en primeros auxilios**

Actuación del primer interviniente: soporte vital básico.

Resucitación cardiopulmonar básica (RCPB): valoración del nivel de consciencia, comprobación de la ventilación, protocolo de RCPB ante una persona inconsciente con signos de actividad cardiaca, protocolo de RCPB ante una persona con parada cardio-respiratoria, RCPB en niños de 1 a 8 años y RCPB en lactantes.

**3. Atención inicial a emergencias más frecuentes**

Valoración del accidentado: primaria y secundaria.

Métodos para desobstruir la vía aérea y facilitar la respiración: accesorios de apoyo a la ventilación y oxigenoterapia.

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. Electrocuación: lesiones producidas por la electricidad y los rayos.  
Intoxicaciones por alcohol y estupefacientes.  
Cuadros convulsivos: epilepsia y otros cuadros convulsivos.

#### **4. Sistemas de recogida y transporte de accidentados**

Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte de un enfermo repentino o accidentado.  
Posición lateral de seguridad.  
Posiciones de espera, no lesivas o seguras.  
Recogida de un lesionado.  
Confección de camillas utilizando medios convencionales o inespecíficos.  
Posiciones de transporte seguro.  
Técnicas de inmovilización y transporte utilizando medios convencionales y materiales inespecíficos o de fortuna.

#### **5. El botiquín de primeros auxilios**

Instrumentos.  
Material de cura.  
Fármacos básicos.

#### **6. Actuación general ante emergencia colectiva y catástrofe**

Conceptos relacionados con emergencias colectivas y catástrofes.  
Métodos de «triage» simple.  
Norias de evacuación.

#### **7. Principios psicológicos y técnicas de comunicación en situaciones de accidente o emergencia**

Principios de psicología general.  
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:**

- Aula taller de 60 m<sup>2</sup>

##### **Perfil profesional del formador:**

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 formas siguientes:

- Formación académica de Diplomado o de otras de superior nivel relacionadas con este 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.