BACHILLERATO GENERAL
Trayectoria de Aprendizaje Especializante y Vinculación
TAEV
Programa General

I. Identificación del curso

Nombre de la Trayectoria		Créditos	Horas a la semana
Principios del yoga para el bienestar integral		20	3
Área de Formación	Semestres	Tipo de Curso	
Especializante Selectiva	Tercero a sexto	Curso-Taller	
Departamento		Academia	
Desarrollo Integral		Vida saludable	
Horas de teoría	Horas de práctica	Horas totales	
56	172	228	
Tipo de evaluación: Centesimal de 0 a 100			
Elaborado por			
Hortensia Álvarez Jiménez Jorge Armando Díaz Navarro Guadalupe Jannet Gutiérrez Preciado Francisco Mercado Franco Sandra Cecilia Reyes Aguilera Maurilia de los Angeles Zurita Sumohano			

II. Presentación

El Bachillerato General (BG) es un programa educativo de carácter propedéutico, fundamentado en el constructivismo, conectivismo y cognitivismo, su marco filosófico es el humanismo, centrado en el estudiante y el acompañamiento del docente en el proceso educativo para determinar su resultado. El BG opera bajo ***un modelo presencial con componentes de la educación a distancia*** que le da flexibilidad al plan curricular.

Las TAEV ponen énfasis para que los estudiantes adquieran herramientas para su inserción productiva en la sociedad, desarrollando proyectos transversales de emprendimiento social; que permita construir su autonomía; crecimiento interpersonal; integridad social e incorporación a redes con su participación en acciones colectivas. El *Emprendimiento Social* se entiende como la oportunidad de generar recursos a través de un proyecto que tenga impacto en la solución de problemas sociales y ambientales; también se le conoce como el Cuarto Sector, ya que se encuentra en medio del sector público, filantrópico y los negocios tradicionales. Se rige por los principios de los negocios sostenibles y son tendientes a generar cambios y valor para la sociedad. (DICTAMEN No.01/13/2025)

Por lo tanto, esta Trayectoria de Aprendizaje Especializante y Vinculación social tiene como finalidad integrar la práctica del Hatha Yoga y la meditación para fortalecer la salud física, mental y espiritual, cultivar equilibrio emocional, la autoconciencia y hábitos de vida saludable que contribuyan al bienestar integral, mediante la apropiación de sus fundamentos teórico prácticos y su aplicación en la vida cotidiana y académica.

Las TAEV están orientadas a posibilitar la inserción productiva en la sociedad con proyectos de emprendimiento social, vinculación social, análisis de problemáticas de su entorno y acciones comunitarias; además proporcionan bases sólidas para continuar los estudios de nivel superior preferentemente en el campo de conocimiento de la TAEV seleccionada por el estudiante.

Distribución de horas de TAEV por semestre					
Semestre	Asignatura	Mínimo presencial	Mínimo a distancia	Rango de flexibilidad	Horas de vinculación social
Tercero	TAEV I	56%	16%	28%	20
Cuarto	TAEV II	44%	19%	37%	20
Quinto	TAEV III	32%	22%	46%	20
Sexto	TAEV IV	20%	25%	55%	20

Las TAEV tienen las siguientes finalidades:

1.- **Orientación vocacional**, la cual se adquiere a través de los aprendizajes específicos en cada semestre con la intención de ampliar sus conocimientos para su ingreso al nivel superior o su inserción en el mercado laboral.
2.- **Cultura general,** se adquiere a través de la enseñanza específica en cada asignatura de la TAEV, desde sus raíces etimológicas e historia, impacto cultural y aplicación en el entorno local, nacional e internacional.
3.- **Vinculación social,** se adquiere en cada asignatura de la TAEV, para la comprensión de las problemáticas sociales, políticas y económicas de su entorno, con el fin de participar de manera activa en proyectos que favorezcan la construcción de propuestas de solución.
4.- **Emprendimiento social,** creación de una oportunidad para generar recursos a través de un proyecto que tenga impacto en la solución de problemas sociales y ambientales.

A lo largo de la trayectoria se construyen proyectos transversales de emprendimiento social, que se desarrollan a lo largo de las asignaturas de tercero a sexto, las cuales son cursos-taller donde se aprende el uso de técnicas y herramientas específicas que permitan al estudiante la inserción productiva en la sociedad..

III. Perfil de egreso del Bachillerato General

La presente TAEV contribuye en la formación del perfil de egreso requerido para la conformación de una sociedad cada vez más democrática y con mayor justicia social, por lo que se identifican los siguientes saberes fundamentales y disciplinares que se trabajarán en esta trayectoria:

Saberes Fundamentales	Saberes Disciplinares
1. Autoconocimiento, autonomía y proyecto de vida.	**Humanidades y sociedad** 2. Se asume como agente transformador, con una postura crítica que reconoce diversas

b. Analiza factores como su historia personal y familiar, contexto y vínculos significativos en relación con su autoconcepto y personalidad. **2. Comunicación afectiva y relaciones interpersonales.** c. Cultiva relaciones interpersonales basadas en el respeto y la reciprocidad. **3. Cuidado personal físico y mental** a. Busca activamente su bienestar físico y cognitivo emocional a través de la ejercitación, el deporte y la recreación, así como hábitos de cuidado, como la buena alimentación, la higiene personal y de sueño y la búsqueda de apoyo.	narrativas y analiza distintas realidades sociales y culturales. 5. Problematiza las acciones personales y colectivas tomando como referencia los enfoques éticos contemporáneos.

IV. Propósito general de la Trayectoria

Integrar la práctica del Hatha Yoga y la meditación para fortalecer la salud física, mental y espiritual, cultivar equilibrio emocional y hábitos de vida saludable que contribuyan al bienestar integral, mediante la apropiación de sus fundamentos teórico prácticos y su aplicación en la vida cotidiana y académica, así como de proyectos de emprendimiento social.

V. Mapa curricular de la Trayectoria

Semestre	Nombre de la Asignatura	Horas de Teoría	Horas de Práctica	Créditos	Propósito general de la asignatura
3ro	Comunidad y unidad en armonía	14	43	5	Aplicar los fundamentos teórico prácticos del Yoga, para favorecer el desarrollo personal y la convivencia armónica mediante la práctica consciente de posturas, de respiración y meditación, así como la reflexión crítica sobre valores y experiencias comunitarias.
4to	Autoconocimiento y sentido de vida	14	43	5	Fomentar el autoconocimiento y la autonomía del estudiante a través del estudio y la

					práctica del yoga, para construir un proyecto de vida con sentido, aplicando principios éticos y hábitos de vida saludable que contribuyan a su bienestar integral y a la sana convivencia.
5to	El arte de habitar y cuidar mi cuerpo	14	43	5	Fortalecer el desarrollo integral del estudiante mediante la práctica consciente del yoga con el fin de fortalecer la fuerza, estabilidad y flexibilidad corporal, así como el equilibrio energético y emocional que propicien un estado de bienestar y armonía.
6to	Vivir en serenidad y paz interior	14	43	5	Practicar el Hatha Yoga con constancia y devoción, integrando las cualidades físicas y sutiles de las asanas para fortalecer su cuerpo, equilibrar sus emociones y aquietar su mente a través de la práctica de la meditación y otras disciplinas espirituales que libremente elija, cultiva concentración, serenidad y estados de paz interior, favoreciendo su desarrollo integral y el camino hacia la autoconciencia.

VI. Metodología de trabajo de la TAEV

La TAEV se enfoca en el campo de conocimiento y habilidades para lograr un estilo de vida saludable, inicia con la asignatura, *Conciencia y unidad en armonía*, la cual promueve la comprensión integral del Yoga como práctica milenaria y herramienta de transformación personal y social, combinando el estudio de su historia, filosofía y práctica con la reflexión sobre la no-violencia y la creación de comunidades empáticas y los principales movimientos sociales surgidos a favor de la No violencia, todo ello para cultivar el bienestar físico, mental y emocional.

En cuarto semestre se aborda el curso de, *Autoconocimiento y sentido de vida*, la cual promueve el bienestar del estudiante a través de la comprensión y práctica de los senderos del Raja y Karma

Yoga, su relación con las actividades mentales del ser y las causas del sufrimiento, para aminorar su impacto en su vida cotidiana a través de la práctica de los Niyamas y de la acción desinteresada, complementado con los Gunas y el tipo de alimentación acorde a su naturaleza.

Continúa en quinto semestre, *El arte de habitar y cuidar mi cuerpo*, busca la comprensión y aplicación de los ocho brazos del Yoga, con énfasis en las asanas y el pranayama, integrando conocimientos de anatomía y fisiología, resaltando la conexión entre energía, emociones y cuerpo sutil a través de los canales energéticos, chakras, los cinco cuerpos y del flujo de prana, complementando con la identificación de los doshas y su relación con el tipo de alimentación para lograr un equilibrio energético.

Finalizamos con el curso, *Vivir en serenidad y paz interior*, se basa en una pedagogía vivencial y reflexiva que integra cuerpo, mente y espíritu, en torno a los principios filosóficos del Bhakti Yoga, así como la práctica del Hatha Yoga, la respiración consciente y la meditación, para fortalecer su cuerpo y equilibrar sus emociones logrando cultivar estados de calma y atención plena, complementando con la elaboración de un diario personal y proyectos creativos que expresen el desarrollo interior de cada estudiante.

Todas las TAEV (incluso las de lengua extranjera) incluyen la obligatoriedad de cubrir en cada ciclo escolar 20 horas de actividades de vinculación social diseñadas por las academias, por ejemplo: reforestación, campañas de vacunación, saneamiento de espacios públicos, aquellas que sean pertinentes para el contexto de la escuela y sus entornos. (DICTAMEN No.01/13/2025)

Enfoque de emprendimiento social

Las TAEV integran un enfoque de emprendimiento social de manera transversal, lo que implica que cada trayectoria fomenta que las y los estudiantes se reconozcan como agentes de cambio, capaces de aprender de manera integral y resolver problemas de su entorno a través del emprendimiento social.

Este enfoque nos permite aprender haciendo, no solo adquieren conocimientos académico, sino que desarrollan habilidades prácticas para identificar problemáticas sociales, proponer soluciones creativas y generar impacto en su comunidad, para lograr esto se integrará en manera gradual dentro de cada asignatura elementos del emprendimiento social para que al finalizar la trayectoria el estudiante cuente con un proyecto de emprendimiento social como parte de su plan de vida, los elementos están integrados de la siguiente manera:

Semestre	Tema específico por semestre	Subtemas
Tercero	Identificación de problemática social en mi entorno	● Emprendimiento social ● Problemáticas sociales a resolver desde la TAEV ● Propuesta de un proyecto de emprendimiento

		orientado a resolver la problemática social detectada Producto: FODA de la propuesta de emprendimiento
Cuarto	Planeación y viabilidad del proyecto de emprendimiento social	● Diseño del modelo Canvas. ○ Problemática ○ Solución ○ Propuesta de valor ○ Relación con usuarios ○ Segmentación de usuarios ○ Recursos ○ Canales ○ Estructura de costos ○ Fuentes de ingreso Producto: Canvas
Quinto	Implementación del proyecto de emprendimiento social	● **Fases de implementación:** marketing, gestión de espacio e infraestructura, material o insumo realizado, difusión, financiamiento o áreas de costo. ● **Ejecución de emprendimiento** Producto: Registro de evidencias y resultados
Sexto	Evaluación del emprendimiento	● Evaluación del proyecto de emprendimiento social ○ Viabilidad financiera -Educación financiera (vincular con contenidos de la asignatura) ○ Impacto social ○ Plan de vida - Vincular con asignatura Identidad y plan de vida Producto: Resultados de la evaluación

VII. Procesos académicos internos

Para garantizar el logro de los objetivos de esta trayectoria es necesario cumplir con los procesos académicos, los cuales se basan en el trabajo interdisciplinario realizado por las academias y

departamentos. Este trabajo se orienta a la planeación, seguimiento y evaluación de:

- Formación integral del estudiante
- Programas de estudio de las asignaturas
- Propósitos específicos y niveles de logro
- Estrategias pedagógicas
- Materiales didácticos
- Instrumentos para la evaluación del aprendizaje
- Acciones para mejorar el aprovechamiento académico
- Eficiencia terminal
- Actualización docente

Las actividades académicas podrán ser ajustadas en tres momentos: al inicio, en un periodo intermedio y al final del periodo para un siguiente ciclo. Sin embargo, de acuerdo con las necesidades y proyecciones del trabajo académico se realizarán, con la misma formalidad y en cumplimiento a lo establecido por los reglamentos universitarios, las veces que así lo demande la academia o departamento académico.

VIII. Perfil académico del docente y su función

El perfil del docente ha evolucionado para adaptarse a las necesidades cambiantes de la educación en el siglo XXI. Un docente se caracteriza por ser un facilitador del aprendizaje, un guía y un mediador en el proceso educativo.

Los docentes que impartan esta trayectoria deberán contar con el siguiente perfil:

1. *Afinidad del perfil profesional del docente para la impartición de la asignatura*: El profesor deberá contar con estudios de licenciatura, preferentemente en áreas afines a la cultura física y del deporte, ciencias de la salud, danza; si la formación profesional (licenciatura) pertenece a otra área, deberá acreditar dominio del campo mediante experiencia, cursos, certificaciones (preferentemente como instructores en Hatha Yoga), diplomados u otros estudios pertinentes. Los documentos probatorios deberán ser emitidos por instituciones reconocidas y serán evaluados por el Colegio Departamental.

2. *Idoneidad en su formación didáctico-pedagógica del docente para impartir la asignatura:* de acuerdo con el modelo del Bachillerato General, que se centra en ***un modelo presencial*** con componentes de la educación a distancias que se caracteriza por ser híbrido y flexible, el docente requiere demostrar el dominio de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes pedagógicas en vinculación con una perspectiva humanista y modelos constructivistas, conectivistas y cognitivistas.

Estas son las características que definen la idoneidad del perfil docente:

- *Facilitador del aprendizaje.* En lugar de ser un transmisor de información, el docente se enfoca en crear entornos de aprendizaje activos y participativos. Fomenta la autonomía del estudiante, promueve la indagación y el pensamiento crítico, y brinda oportunidades para la colaboración y la resolución de problemas. Acompaña al estudiante en su

proceso de crecimiento biopsicosocial, así como en el desarrollo de las operaciones básicas del pensamiento (análisis, síntesis y abstracción) lo cual posibilita que el estudiante se posicione en una perspectiva ética. Asimismo, el docente es modelador de valores y mediador en el proceso educativo.

- *Uso de tecnología educativa.* El docente integra la tecnología de manera efectiva en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Utiliza herramientas digitales, recursos en línea, plataformas educativas y aplicaciones interactivas para enriquecer las experiencias de los estudiantes y ampliar su acceso al conocimiento.
- *Enfoque en aprendizajes significativos y activos.* Se centra en el desarrollo de aprendizajes significativos y activos, más allá de la adquisición de conocimientos. Fomenta el pensamiento crítico, la creatividad, colaboración, comunicación efectiva, resolución de problemas y el aprendizaje autogestivo.
- *Aprendizaje flexible.* Reconoce que cada estudiante tiene diferentes necesidades, busca flexibilizar la experiencia educativa, adapta las estrategias y los recursos para atender las necesidades de los estudiantes promoviendo un aprendizaje significativo y relevante.
- *Manejo de diversas metodologías pedagógicas.* Implementa diversas metodologías como el aprendizaje basado en proyectos, en problemas y en retos, aula invertida, Design Thinking y STEAM (Science, Technology, Engineering, Arts and Mathematics), entre otras. Fomenta la aplicación y transferencia de lo aprendido a situaciones del mundo real.
- *Aprendizaje colaborativo.* Valora y promueve el trabajo colaborativo entre los estudiantes. Fomenta la interacción, la comunicación y la resolución conjunta de problemas, creando un ambiente de aprendizaje cooperativo donde los estudiantes pueden aprender unos de otros.
- *Aprendizaje continuo y adaptabilidad.* Reconoce la importancia del aprendizaje continuo y se mantiene actualizado en su disciplina, enfoques pedagógicos y avances tecnológicos. Está abierto a la experimentación y a la adaptación constante, buscando mejorar su práctica docente para beneficio de los estudiantes.
- *Aprendizaje humanista.* Adopta una perspectiva centrada en el desarrollo integral de los estudiantes, pone énfasis en el valor y la dignidad de la persona, priorizando la ética y el pensamiento crítico.
- *Aprendizaje con perspectiva de género.* Reconoce y analiza las desigualdades y discriminaciones basadas en el género. Propicia un entorno inclusivo, libre de estereotipos y equitativo para todo el estudiantado.
- *Identidad universitaria.* Comprende los valores, historia, misión, visión y funciones sustantivas de la Universidad de Guadalajara. Posee principios y convicciones de identidad universitaria que orientan su trabajo con el estudiantado.
- *Interculturalidad.* Valora y promueve el respeto, la comprensión y apreciación de la diversidad cultural. Reconoce y respeta las diferentes tradiciones, lenguajes, valores y formas de vida. Trabaja activamente para promover la inclusión y el diálogo intercultural.
- *Literacidad.* Desarrolla habilidades de lectura, escritura, comprensión y expresión oral en sus estudiantes. Comprende y se comunica de manera asertiva en diferentes contextos y situaciones.
- *Pensamiento científico.* Promueve y fomenta el pensamiento crítico y analítico en sus estudiantes, utilizando el método científico como base para la exploración y comprensión del mundo que les rodea. Desarrolla proyectos de investigación a partir de

problemáticas del entorno para plantear estrategias metodológicas que les den solución, además de divulgar los resultados en eventos académicos.

- *Pensamiento crítico.* Fomenta el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico en sus estudiantes, promoviendo la capacidad de analizar, evaluar y cuestionar de manera reflexiva la información y los fenómenos sociales.
- *Razonamiento lógico.* Posee habilidades y competencias para enseñar y promover el pensamiento lógico en sus estudiantes. Comprende y aplica los principios fundamentales de la lógica y utiliza estrategias didácticas efectivas para desarrollar el pensamiento crítico y la resolución de problemas tanto en el ámbito escolar como en la vida cotidiana.
- *Responsabilidad ambiental.* Promueve la sostenibilidad, la importancia de cuidar y proteger el medio ambiente e integra esta conciencia en su práctica educativa. Inculca la educación para el desarrollo sostenible y enseña a sus estudiantes la importancia de ser ciudadanos responsables y conscientes de su impacto en el entorno natural.
- *Sensibilidad al arte.* Comprende que el arte es un elemento fundamental en la estructura social.
- *Trabajo interdisciplinario.* Establece conexiones y relaciones entre distintas áreas de conocimiento. Desarrolla proyectos y actividades que involucran a varias disciplinas a partir del trabajo colegiado entre distintos departamentos.
- *Vida saludable.* Promueve el bienestar físico, mental y emocional a partir del conocimiento y adopción de hábitos y comportamientos saludables.
- *Tutorías.* Asume el rol de acompañamiento y orientación educativa, emocional, vocacional y familiar con el fin de facilitar el desempeño académico del estudiante.
- *Vinculación con la comunidad.* Establece relaciones colaborativas y cooperativas con la comunidad en la que trabaja, reconociendo la importancia de involucrar a las familias, líderes comunitarios, así como otros actores locales del proceso educativo. Utiliza recursos y experiencias locales para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Respecto al proyecto de emprendimiento social, el rol del docente será el siguiente:

- Guiar en la identificación de problemáticas en las que la intervención del estudiante sea viable.
- Dar seguimiento al diseño de los proyectos.
- Apoyar en la gestión de espacios, insumos, recursos, entre otras acciones que sean necesarias para el desarrollo del proyecto.
- Proveer las estrategias de enseñanza-aprendizaje para la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes correspondientes con la disciplina de cada TAEV.
- Dotar de herramientas para la autorregulación, autogestión y autoevaluación del proceso de aplicación de cada proyecto.
- Dar acompañamiento, en la medida que sea necesario, durante el proceso de implementación de los proyectos.
- Evaluar los proyectos de emprendimiento social y su vinculación.

El Estatuto del Personal Académico de la Universidad de Guadalajara, establece la obligatoriedad para todos los miembros del personal académico presentar, programa anual o semestral de trabajo, e informar de sus avances, por lo que, para cumplir con este ordenamiento, todos los profesores que imparten esta asignatura deberán elaborar y presentar ante la academia, la planeación didáctica personal, misma que deberá contar con el visto bueno de la academia

correspondiente. (Artículo 37, fracción IV. EPA, 1992).

IX. Evaluación del aprendizaje para la TAEV

a) **Evaluación diagnóstica.** Se realiza antes del inicio de un curso o unidad de estudio para recopilar información sobre los conocimientos previos, habilidades y necesidades de los estudiantes. Se utiliza para identificar brechas en el aprendizaje y determinar el punto de partida para el diseño de la instrucción. La evaluación diagnóstica ayuda a adaptar la enseñanza según las necesidades individuales de los estudiantes.
Instrumentos:

- Pruebas de diagnóstico
- Encuestas y cuestionarios
- Diagramas de conocimiento

b) **Evaluación formativa.** Tiene como objetivo proporcionar retroalimentación continua durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. Se utiliza para monitorear el progreso de los estudiantes, identificar fortalezas y áreas de mejora, y tomar decisiones sobre la instrucción y el apoyo necesarios para mejorar el aprendizaje. La evaluación formativa se enfoca en el crecimiento y el desarrollo del estudiante a lo largo del tiempo.
Productos o evidencias:

- Diarios de aprendizaje
- Retroalimentación entre pares
- Preguntas de sondeo o cuestionarios rápidos
- Evaluación por proyectos o tareas
- Entrevistas individuales

c) **Evaluación sumativa**. Se realiza al final de un período de enseñanza o unidad de estudio y tiene como objetivo resumir y medir el nivel de logro de los estudiantes en relación con los objetivos de aprendizaje establecidos. Se utiliza para tomar decisiones sobre la calificación, la promoción o la certificación de los estudiantes. La evaluación sumativa se enfoca en el resultado final del aprendizaje y proporciona una evaluación integral del desempeño del estudiante.
Instrumentos:

- Productos integradores
- Heteroevaluación
- Autoevaluación
- Coevaluación

d) **Para la integración y registro de la evaluación continua** es importante considerar lo siguiente: El ciclo formativo en la Universidad de Guadalajara considera 19 semanas totales, es por ello, que en la planificación del proceso de enseñanza aprendizaje se contemple en la semana 18 la integración de las evidencias y se emitan las calificaciones finales ordinarias, así como las fechas y horarios para aplicar la evaluación extraordinaria y en la semana 19 la emisión de la calificación de las evidencias de la evaluación en periodo extraordinario.

Nota: Los porcentajes (ponderación) los determinará la academia, recordando que la ponderación incluye las 20 horas de actividades de vinculación social diseñadas por las academias.

X. Acreditación

De acuerdo al "REGLAMENTO GENERAL DE EVALUACIÓN Y PROMOCIÓN DE ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA":

Artículo 5. "El resultado final de las evaluaciones será expresado conforme a la escala de calificaciones centesimal de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60.

Artículo 20. "Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado final de la evaluación en el periodo ordinario, establecido en el calendario escolar aprobado por el H. Consejo General Universitario, se requiere:

I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y
II. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso."

Artículo 25. La evaluación en periodo extraordinario se calificará atendiendo a los siguientes criterios:

I. La calificación obtenida en periodo extraordinario tendrá una ponderación del 80% para la calificación final;

II. La calificación obtenida por el alumno durante el periodo ordinario tendrá una ponderación del 40% para la calificación en periodo extraordinario, y

III. La calificación final para la evaluación en periodo extraordinario será la que resulte de la suma de los puntos obtenidos en las fracciones anteriores.

Artículo 27. "Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, se requiere:

I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente.
II. Haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente.
III. Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso.

XI. Infraestructura y materiales para la trayectoria

Un salón o espacio de preferencia con piso de melamina o duela, ventilado, iluminado, limpio y sobrio, sin mobiliario, preferentemente con paredes lisas, sin objetos colgados o que se puedan descolgar fácilmente.

Se recomienda un espacio de un metro y medio por cada alumno como medida adecuada para realizar la práctica de posturas.

Bloques tipo ladrillo preferentemente de madera, medidas 10 x 20 cms.; cintas con argollas; cobijas tipo mexicano de algodón (dos por alumno) y tapete individual antiderrapante (de preferencia adquirido por el alumno, como medida de higiene); sillas plegables, así como un espacio físico para almacenar dichos materiales.

XII. Bibliografía para la TAEV

a) Básica

Título de la bibliografía	**QR**
Adele, D. (2019). *Yamas y Niyamas: La ética del yoga*. Edición Kindle	
Alvarado, I. Zurita, M. y León S. (2019). *Técnicas básicas de yoga 1, Conciencia comunitaria.* Ed. Universidad de Guadalajara.	
Alvarado, I. Zurita, M. y León S. (2019). *Técnicas básicas de yoga 2, Reflexión existencial.* Ed. Universidad de Guadalajara.	
Alvarado, I. Zurita, M. y León S. (2020). *Técnicas básicas de yoga 3, Conciencia Corporal.* Ed. Universidad de Guadalajara.	
Alvarado, I. Zurita, M. y León S. (2020). *Técnicas básicas de yoga 4. Experiencia de serenidad y retiro*. Ed. Universidad de Guadalajara. México.	
Patanjali. (2018). Los Yoga Sutras de Patanjali. Versión y comentarios de T.K.V. Desikachar. (T.K.V. Desikachar, Coment.; J.A. Enreig, Trad.). EDAF	
Caylli, T. (2024). *Yoga para principiantes.* RBA Integral	
Desikachar, T.K.V. (2018). E*l corazón del yoga desarrollando una práctica personal*. Inner	
Iyengar, B.K.Z. (2018). *La luz del Yoga: La guía básica para la práctica del yoga*. Kairos	
Hajeski, N. J.(2019). *Los 501 mejores ejercicios de yoga.* Librero	
Kabat-Zinn, J. (2009). Mindfulness en la vida cotidiana: dónde quieras que vayas, ahí estás. Paidós Ibérica.	
Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes. Kairós. Parkes S. (2015). *Yoga para principiantes. Las mejores posturas y técnicas para un equilibrio físico y espiritual completo.* Neo Perso.	
Yyengar, B.K.S., (2021). *Luz sobre el pranayama.* Kairós.	
Nhat-Hanh, T. (2022) Zen y el Arte de Cambiar el Mundo. Ediciones Urano.	
Tolle, E. (2020). El poder del ahora. Penguin Random House Editorial.	

a) Complementaria

Título de la bibliografía complementaria	**QR**

a) Digital

Título de la bibliografía digital	**QR**
Dragonetti, Carmen. (2006). *La filosofía yoga: Un camino místico universal*. Kairós.	
Feuerstein, G. et al. (2011). Yoga para Dummies. Editorial Planeta	
Feuerstein, Georg. (2003). *Libro de texto de Yoga.* Edit. Kier.	
Goleman, D. (1986). Los Caminos de la Meditación. Editorial Kairós.	
Krishna, Prem Sir. (2005). *Iniciación al yoga.* Fundación Vedanta Guadalajara.	
Kunst, M. (2008). *Pensar o vivir. México*. MK Ediciones.	

XIII. Referencias

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA. (2025). *Programas de las Trayectorias de Aprendizaje Especializante y Vinculación (TAEV) del Bachillerato General* (Dictamen 01/13/2025).

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA. (2024). *Plan de estudios del Bachillerato General (BG)*, (Dictamen IV/08/2024/197 4/1).

SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. (2024). *Bachillerato General del SEMS de la U. de G. Documento base.*

***** El perfil de egreso se podrá consultar en el Documento Base del BG, y en el numeral 29 de antecedentes del dictamen de Núm. I/2024/253 del CGU, mediante el cual fue aprobado el BG

Revisado por:	Fecha
Dirección de Educación Propedéutica	Noviembre 2025