BACHILLERATO GENERAL
Trayectoria de Aprendizaje Especializante y Vinculación
TAEV
Programa de Asignatura

I. Identificación del curso

Nombre de la asignatura		Créditos	Horas a la semana	Semanas
Comunidad y unidad en armonía		5	3	19
Trayectoria de Aprendizaje Especializante y Vinculación				
Principios del yoga para el bienestar integral				
Área de Formación	Semestre	Tipo de Curso		
Especializante Selectiva	Tercero	Curso-Taller		
Departamento		Academia		
Desarrollo Integral		Vida saludable		
Horas de teoría	Horas de práctica	Horas totales		
14	43	57		
Mínimo de horas presenciales	Mínimo de horas a distancia	Mínimo de horas rango de flexibilidad		
32	9	16		
Prerrequisitos: Ninguno				
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)

Esta asignatura *Comunidad y unidad en armonía* para la Trayectoria *Principios del yoga para el bienestar integral*, se diseñó tomando en cuenta las cuatro finalidades que son: orientación vocacional, cultura, vinculación social, emprendimiento social.

En primer lugar, desarrolla en el estudiante una 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, todo ello para cultivar el bienestar físico, mental y emocional, así como valores de respeto y responsabilidad, a través de dinámicas de indagación, test de autoevaluación personales y de su entorno, así como actividades integradoras que promuevan la difusión de valores universales y campañas en pro de la no violencia, complementando de manera transversal la práctica de asanas básicas de Hatha Yoga que propicien la flexibilidad, relajación y armonía corporal haciendo conciencia de vivir en cada instante y momento su presente para disminuir el estrés cotidiano.

Como parte de su proyecto de emprendimiento y vinculación social los alumnos realizarán un diagnóstico de las fortalezas, oportunidades, y amenazas de una problemática relacionada con su entorno social enfocada a la promoción de la No violencia.

III. Perfil de egreso del Bachillerato General

La presente asignatura de la 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 para esta asignatura:

Saberes Fundamentales	Saberes Disciplinares
1. Autoconocimiento, autonomía y proyecto de vida. b. Analiza factores como su historia personal y familiar, contexto y vínculos significativos en relación con su autoconcepto y personalidad. **4. 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.	**Humanidades y sociedad** 2. Se asume como agente transformador, con una postura crítica que reconoce diversas 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 asignatura

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.

V. Desglose de las Unidades

UNIDAD 1. Origen y esencia del yoga (20 horas)
Objetivo: Analizar el Yoga desde su perspectiva histórica, filosófica y práctica, considerando su definición, sus metas, beneficios, y los aportes de los Yoga Sutras, para comprender su relevancia espiritual, social y cultural, mediante la indagación documental, la reflexión crítica y la discusión colectiva.
1.1 ¿Qué es Yoga? Metas y beneficios 1.2 Semblanza histórica del Yoga y su relación con las escuelas filosóficas tradicionales de la India 1.3 Los Yoga Sutras de Patanjali 1.4 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

UNIDAD 2. Individuo y comunidad (17 horas)
Objetivo: Aplicar los principios fundamentales de los Yamas, de unidad y de la comunidad, para mejorar la actitud individual frente a los demás, y su organización social, mediante la reflexión crítica, el diálogo grupal y la generación de una propuesta de emprendimiento social en contextos cotidianos.
2.1 ¿Qué es comunidad? requerimientos para que funcione en armonía 2.2 Los Yamas y su importancia en la comunidad 2.3 Concepto de unidad

UNIDAD 3. Cultura de la Paz y la No violencia (20 horas)
Objetivo: Distinguir la importancia y desarrollo de los movimientos en pro de la no-violencia y de la cultura de la paz, como medio para la transformación social, mediante la práctica y promoción en su vida cotidiana y en su entorno social.
3.1 Reflexión sobre la violencia 3.2 Bases sobre las cuales se construye la no-violencia 3.3 Revisión de movimientos sociales a favor de la cultura de la paz y la no-violencia 3.4 Práctica de la Cultura de la Paz y de la no-violencia

UNIDAD TRANSVERSAL: Práctica de Hatha Yoga
Objetivo: Aplicar las bases y recomendaciones para la práctica de Hatha Yoga, mediante el calentamiento previo, desarrollo de las diferentes asanas básicas, cuidando la respiración consciente y el escaneo corporal para mejorar las posturas y por ende beneficios en su estilo de vida tanto físico como mental.
a. Bases, recomendaciones y requisitos para la práctica, el calentamiento, importancia y tipos de respiración. Incluir temas de la práctica de la meditación: 1. Introducción a la meditación: atención plena, respiración consciente, escaneo corporal. 2. Beneficios de la práctica regular en la mente, emociones y cuerpo. 3. Reflexión sobre valores personales: honestidad, respeto, empatía.

Nota: Dentro de las 57 horas del programa, se contemplan 20 horas de vinculación social.

VI. Metodología de trabajo

El programa ***Comunidad y unidad en armonía*** tiene como propósito incorporar los fundamentos teórico prácticos básicos del yoga a su vida cotidiana, para fortalecer su visión acerca de la vida y lograr mejorar su salud físico, mental y espiritual, partiendo de la autorreflexión de tu ser como persona y de cómo interaccionar con tu comunidad en sus diferentes entornos sociales, económico, político y geográfico, está basado en el modelo del SEMS, además será importante considerar bases etimológicas como un enriquecimiento del lenguaje usado en el programa. Este programa se divide en cuatro unidades.

La unidad uno, ***Origen y esencia del yoga***, aborda la historia de esta disciplina desde su origen mítico hasta la actualidad, así mismo debe abordarse lo que No es yoga, explicando las bases de las diversas escuelas filosóficas y diferenciándolos de las creencias religiosas, cerrando la unidad con los Yogas tras de Patanjali o aforismo del yoga y su importancia en la introspección personal. En la unidad dos, ***Individuo y comunidad***, se aborda la importancia de las relaciones personales con la comunidad, identificando los diversos factores que las afectan o tensionan y que pueden derivar en distintas formas de violencia. Por ello, se busca reconocer e identificar dichas situaciones para fortalecer el respeto hacia las personas y comunidades con formas de pensar diferentes, mediante la práctica de los Yamas, en especial la No violencia, como medio para promover la cultura de la paz y fomentar la sensibilidad a través del concepto de Unidad entre la propia vida y la de las demás personas, desarrollando una visión holística como base para la paz interior y la armonía con el entorno. La unidad tres, ***Cultura de la Paz y la No violencia,*** retoma el concepto de la violencia y nos lleva a su opuesto la No violencia; se aborda desde los principales movimientos sociales más destacados tanto locales, nacionales como internacionales en favor de la No violencia y de la Cultura de la Paz, que permita reflexionar acerca de las causas y consecuencias que tuvieron que pagar sus promotores y de los beneficios se pueden lograr tanto en su persona como en su comunidad al asumirse como promotores activos de la No violencia.

En cada una de estas unidades se trabaja de manera transversal con la práctica del Hatha Yoga, mediante la cual se aprenderá las asanas básicas de las 4 familias del Hatha Yoga, para tomar consciencia de sus posibilidades y limitaciones corpóreas, a partir de implementar asanas o

vinyasas destacando la importancia de la correcta alineación de la columna vertebral, continuando con la práctica de la respiraciones yóguicas, considerando la meditación mediante los momentos básicos como son la intención, el calentamiento, desarrollo de las asanas con plena conciencia corporal, en dondé posteriormente se abre un espacio de descanso mediante savasana y se concluye con la meditación y cierre, a partir de lo anterior es que se puede reconocer los beneficios que le puede aportar a su persona.

La metodología de trabajo está basada en estrategias de aprendizaje activas como aula invertida, aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje basado en problemas, prácticas de laboratorio, estudios de caso, clases teóricas, entre otros que las academias consideren pertinentes; además se requiere de un aprendizaje colaborativo, cooperativo y flexible, en cuanto a los recursos y materiales didácticos se utilizan libros de texto, búsqueda de la información digital, recursos en línea, utilización de plataformas educativas y aplicaciones interactivas para enriquecer las experiencias de los estudiantes y ampliar su conocimiento.

Esta asignatura integra un enfoque de emprendimiento social, que promueve en los estudiantes la comprensión de este concepto como una vía para generar soluciones innovadoras a problemáticas sociales de su entorno. Dicho enfoque tiene como propósito en este semestre identificar una problemática social en el entorno mediante la observación y el análisis crítico, para generar propuestas que contribuyan a su solución, se fomentará la reflexión sobre las realidades locales desde la TAEV, fortaleciendo el pensamiento analítico y la sensibilidad social. A partir de ello, los estudiantes desarrollarán una idea de proyecto de emprendimiento social orientada a atender la problemática detectada. Una vez que incorporen elementos de emprendimiento y disciplinares, elaborarán un análisis FODA de su propuesta, con el fin de valorar su viabilidad, fortalezas y áreas de oportunidad, promoviendo así un aprendizaje significativo, colaborativo y comprometido con la transformación de su comunidad.

Por otra parte, la vinculación social, entendida como el proceso a través del cual los estudiantes ponen al servicio de la sociedad los aprendizajes y habilidades obtenidas en el aula, para generar empatía con la problemática detectada de su entorno, proponer y desarrollar actividades que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las familias, la comunidad escolar y la sociedad en general.

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)

VII. Procesos académicos internos

Para garantizar el logro de los objetivos de esta asignatura 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 asignatura 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.

1. *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 distancia 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 (ver apartado VIII del Formato general de la TAEV) que definen la idoneidad del perfil docente:

- Facilitador del aprendizaje.
- Uso de tecnología educativa.
- Enfoque en aprendizajes significativos y activos.
- Aprendizaje flexible.
- Manejo de diversas metodologías pedagógicas.
- Aprendizaje colaborativo.
- Aprendizaje continuo y adaptabilidad.
- Aprendizaje humanista.
- Aprendizaje con perspectiva de género.
- Identidad universitaria.
- Interculturalidad.
- Literacidad.

- Pensamiento científico.
- Pensamiento crítico.
- Razonamiento lógico.
- Responsabilidad ambiental.
- Sensibilidad al arte.
- Trabajo interdisciplinario.
- Vida saludable.
- Tutorías
- Vinculación con la comunidad.

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

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. Bibliografía

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*. Editorial Universidad de Guadalajara	
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 Tradition.	
Hajeski, N. J. (2019). *Los 501 mejores ejercicios de yoga.* Librero	
Iyengar, B.K.Z. (2018). *La luz del Yoga: La guía básica para la práctica del yoga*. Kairos	
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.	

b) Complementaria

Título de la bibliografía complementaria	QR
Dragonetti, C. (2006). *La filosofía yoga: Un camino místico universal*. Kairós.	
Feuerstein, G. et al. (2011). Yoga para Dummies. Editorial Planeta	
Feuerstein, G. (2004). *Yoga. Introducción a los principios y la práctica de una antiquísima tradición*. Oniro.	
Feuerstein, G. (2003). *Libro de texto de Yoga.* Edit. Kier.	
Fraser, T. (2003). *Yoga Fácil, Paso a paso.* Grijalbo.	
Iyengar, B.K.Z. (2006). *Luz sobre los Yoga-sutras de Patañjali.* Kairos.	
Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: dónde quieras que vayas, ahí estás.* Paidós Ibérica.	
Goleman, D. (1986). *Los Caminos de la Meditación*. Editorial Kairós.	
Krishna, P.S. (2005). *Iniciación al yoga.* Fundación Vedanta Guadalajara.	
Kunst, M. (2008). *Pensar o vivir. México*. MK Ediciones.	

a) Digital

Título de la bibliografía digital	QR

XII. 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