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
Autoconocimiento y sentido de vida		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	Cuarto	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		
25	11	21		
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)

La asignatura Autoconocimiento y sentido de vida, forma parte de la Trayectoria Principios del yoga para el bienestar integral, la cual se diseñó tomando en cuenta las cuatro finalidades que son: orientación vocacional, cultura general, vinculación social, emprendimiento social.

En primer lugar, se analiza las diferencias filosóficas de las escuelas de oriente occidente para comprender y evaluar su relación con su mundo interior y exterior. Para concluir esta unidad el alumno iniciará la segunda etapa del proyecto de vinculación y emprendimiento, mediante la planeación de su proyecto de intervención según la problemática social detectada en el tercer semestre presentando como producto un diseño en formato Canvas.
Se promueve el bienestar integral del estudiante a través del estudio y práctica de los senderos Raja Yoga y Karma Yoga, dando claridad para analizar las actividades mentales del ser y las causas del sufrimiento y de cómo aminorar su efecto a través de la práctica de normas éticas y/o de la acción desinteresada, complementando con la identificación de sus Gunas y identificando cuál es la alimentación más apropiada y por último, se abordará la caracterización del guerrero, los enemigos internos y las batallas que debe librar según el Bhagavad Gita, resaltando la ley del Karma y los samskaras que dejan en su ser y sus semejantes, finalizando con el tema las metas de la vida para dar un sentido yóguico a su existencia, y de manera transversal realizará la práctica de las asanas de Hatha yoga según sus posibilidades y limitaciones físicas.

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. **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.	**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

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.

V. Desglose de las Unidades

UNIDAD 1. Esencia y existencia (18 horas)
Objetivo: Analizar las diferencias filosóficas de occidente y oriente, en particular del yoga para comprender su conexión con su mundo exterior e interior mediante la autorreflexión y la autoevaluación de su entorno.
1.1 Diferencias entre la filosofía de Oriente y Occident 1.3 Unión del ser interior y mundo exterior: lo físico, lo mental, lo natural y lo espiritual. 1.3 Planeación y viabilidad del proyecto de emprendimiento social ● Diseño del modelo Canvas. Retomar propuesta de emprendimiento que el alumno generará en tercer semestre o Problemática o Solución o Propuesta de valor o Relación con usuarios o Segmentación de usuarios o Recursos o Canales o Estructura de costos o Fuentes de ingreso Producto: Canvas

UNIDAD 2. Conociéndome a mí mismo (27 horas)
Objetivo: Aplicar las bases del Raja Yoga y del Karma Yoga, así como su la relación de los Gunas con su nutrición para fomentar un estilo de vida saludable y su integración armónica en la sociedad mediante la práctica de los niyamas y acciones desinteresadas.
2.1 Los senderos o caminos del Yoga 2.2 El sendero real: Raja Yoga ● Actividades mentales: Pranama, Viparyaya, Vikalpa, Nidra y Smriti ● Causas del sufrimiento: Kleshas ● Los ocho brazos del Yoga: Niyamas 2.3 El sendero de la acción desinteresada y correcta: Karma Yoga ● Relación del Bhagavad Gita y los senderos del yoga ● Los Gunas y el equilibrio a través de tu alimentación

UNIDAD 3. Vivir con sentido yoguico (12 horas)

Objetivo: Valorar los beneficios de la acción desinteresada mediante la autoevaluación de sus enemigos internos, sus fortalezas y sus samskaras que han marcado su camino para lograr alcanzar las metas de su vida con un sentido yóguico.
3.1 El guerrero yóguico, batallas (enemigos internos) y fortalezas 3.2 Concepto de karma y samskara 3.3 Las metas de la vida: Artha, Kama, Dharma y Moksha

UNIDAD TRANSVERSAL
Objetivo: Aplicar las bases y recomendaciones para la práctica de Hatha Yoga, mediante el calentamiento previo, desarrollo de las diferentes asanas básicas de las 4 familias, cuidando la respiración consciente y el escaneo corporal para mejorar las posturas para lograr 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, así como flexiones. b. Introducción a la meditación: atención plena, respiración consciente y escaneo corporal, así como: ● Reconocer cómo pienso y cómo interpretó la realidad. ● Escuchar el cuerpo (mundo físico) → relajación progresiva. ● Reconocer pensamientos y emociones (mundo mental). ● Conectar con el entorno y la naturaleza (mundo natural). ● Profundizar en el silencio interior (mundo espiritual). ● Identificar la actividad mental dominante: dispersión, duda, claridad. ● Observar los apegos y dejar ir con amabilidad. ● Reflexión guiada sobre las metas de la vida (artha, kama, dharma, moksha). ● Alinear acciones cotidianas con propósito. c. Beneficios de la práctica regular en la mente, emociones y cuerpo. d. Reflexión sobre valores personales: honestidad, respeto, empatía y responsabilidad.

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

VI. Metodología de trabajo

El programa para esta asignatura ***Autoconocimiento y sentido de vida*** tiene como propósito promover el desarrollo y bienestar integral del estudiante a través del estudio y práctica del yoga para favorecer un impacto positivo y sostenible aplicando normas éticas y recomendaciones para su nutrición y sana convivencia con su entorno familiar como social, fomentando un sentido yóguico a su existencia, el cual está basado en el modelo del SEMS. Este programa se divide en tres unidades temáticas y una cuarta transversal.

La unidad uno, ***Esencia y existencia***, abordaremos los contrastes entre los principios filosóficos de occidente con los de oriente (cuna del yoga), el cual hace énfasis en el desarrollo interno del individuo analizando su mundo interior y su relación con su mundo exterior para fomentar una vida armónica, al finalizar esta unidad el alumno continuará con la segunda etapa de su proyecto de vinculación y emprendimiento.

En la unidad dos, ***La aventura de conocerse a sí mismo***, abordaremos los senderos del Raja Yoja y del Karma Yoga, los cuales nos brindarán claridad para analizar las diversas actividades mentales del ser y las causas del sufrimiento (Kleshas) y de cómo encontrar la manera de aminorar su efectos negativos, ya sea a través de la práctica de los brazos del Yoga: los Niyamas y de la práctica de la acción desinteresada, finalizando con la identificación de su Guna y cuál sería el tipo de alimentación más apropiada para lograr el equilibrio. La unidad tres, ***Vivir con sentido yoguico***, se aborda desde El guerrero yóguico, en dónde caracterizará la definición del guerrero según el Bhagavad Gita e identificará qué enemigos internos enfrenta en su vida y además con qué armas o fortalezas cuenta para enfrentar las distintas batallas en su vida, resaltando la importancia del karma cómo ley de la acción reacción y las impresiones o samskaras que dejan en su ser y sus semejantes como causas del mismo proceder. Finalizando con el tema de las metas de la vida: Artha, Kama, Dharma y Moksha, con las cuales comprenderá cómo alcanzarlas para lograr una vida con sentido yóguico.

Cada una de estas unidades se trabaja de manera transversal con la práctica del Hatha Yoga según las posibilidades óseo musculares de cada alumno para conocerse así mismo, además de conocer su respiración natural y las respiraciones yóguicas que se implementarán, se debe considerar cuidar la meditación y la alineación de sus músculos, huesos así como la columna vertebral en diversas asanas y/o vinyasas o secuencia de asanas, manteniendo los momentos básicos como son la intención, el calentamiento, desarrollo de las asanas con plena conciencia corporal de sus posibilidades y limitaciones. Posteriormente se abre un espacio de descanso mediante savasana y se concluye con la meditación y cierre, con lo cual se espera que reconozca los beneficios que le pueden 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.

Para poder desarrollar y abordar los contenidos de emprendimiento social se considera la metodología CANVAS, para garantizar su sostenibilidad e impacto positivo en la comunidad. Lo cual le permite al estudiante obtener información y reconocer los elementos que debe considerar para planear su emprendimiento social. A través del CANVAS, los estudiantes analizarán de manera estructurada los componentes clave de su proyecto (problemática, solución, propuesta de valor, relación con usuarios, segmentación de usuarios, recursos, canales, estructura de costos y fuentes de ingreso), lo que les permitirá comprender la relación entre cada elemento y evaluar su coherencia y factibilidad. El trabajo se llevará a cabo de forma práctica, promoviendo el pensamiento crítico, la innovación y la toma de decisiones informadas.

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.

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 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 2, Reflexión existencial. Ed. 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). El 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	
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.	
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, Carmen. (2006). La filosofía yoga: Un camino místico universal. Kairós.	
Feuerstein, G. et al. (2011). Yoga para Dummies. Editorial Planeta	
Feuerstein, Georg (2004). Yoga. Introducción a los principios y la práctica de una antiquísima tradición. Oniro.	
Feuerstein, Georg. (2003). Libro de texto de Yoga. Edit. Kier.	
Fraser, Tara. (2003). Yoga Fácil, Paso a paso. Grijalbo.	
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.	

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