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
Vivir en serenidad y paz interior		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	Sexto	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		
12	14	31		
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 *Vivir en serenidad y paz interior* para la Trayectoria *Principios del Yoga para el bienestar integral* se diseñó tomando en cuenta las cuatro finalidades que son: orientación vocacional, cultura general, vinculación social, emprendimiento social.

En la unidad uno, el estudiante profundizará en los últimos 4 brazos del yoga, para comprender el dominio de los sentidos, la concentración, la meditación y la unión con lo divino. Reflexionará sobre la disciplina, el maestro y el discípulo, así como sobre "qué es conocer y qué es ignorancia", cultivando una actitud consciente y receptiva. Así mismo el alumno iniciará la cuarta etapa del proyecto de vinculación y emprendimiento, mediante evaluación de su proyecto de intervención según la problemática social detectada en el tercer semestre haciendo énfasis en la viabilidad financiera, el impacto social y la vinculación con la asignatura Identidad y Plan de Vida.

En la segunda unidad, analizará la fuerza de la ilusión (Maya) y los factores que nublan el entendimiento: el deseo, el miedo y la ira, desarrollando el discernimiento como vía de claridad interior. Así mismo estudiará los conceptos de espiritualidad, devoción, éxtasis, liberación y trascendencia, comprendiendo su relación con la evolución del ser.
En la tercera unidad, el alumno analizará los conceptos de intuición, amor y compasión, así como los exponentes del sendero de la devoción y las formas de expresión espiritual a través del arte y la creatividad. Finalmente, integrará prácticas espirituales como la meditación, la oración, los mantras y la contemplación, para fortalecer su bienestar y expansión de conciencia.

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	**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.

cuidado, como la buena alimentación, la higiene personal y de sueño y la búsqueda de apoyo.	

IV. Propósito general de la asignatura

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, cultivando la concentración, serenidad y estados de paz interior, favoreciendo su desarrollo integral y el camino hacia la autoconciencia.

V. Desglose de las Unidades

UNIDAD 1. Introducción (21 horas)
Objetivo: Aplicar los brazos superiores del yoga (Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi) para desarrollar habilidades de interiorización, concentración y meditación profunda, como vía disciplinar hacia la unión espiritual y la autoconciencia.
1.1 Los ocho brazos del yoga: Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi" 1.2 La disciplina, el maestro y el discípulo 1.3 Evaluación del emprendimiento ● Evaluación del proyecto de emprendimiento social o Viabilidad financiera -Educación financiera (vincular con contenidos de la asignatura) o Impacto social o Plan de vida - Vincular con asignatura Identidad y plan de vida Producto: Resultados de la evaluación

UNIDAD 2. El sendero de la Sabiduría: Jñana Yoga (17 horas)
Objetivo: Analizar las diferencias entre conocer e ignorar (Maya), mediante el discernimiento, para adoptar una postura reflexiva y crítica ante los obstáculos (deseo, miedo, ira) que nublan el entendimiento y la toma de decisiones.
2.1 ¿Qué es conocer? ¿Qué es ignorancia? 2.2 La fuerza de la ilusión: Maya 2.3 ¿Qué nubla mi entendimiento? El deseo (pasión), el miedo (temor) y la ira. 2.4 El discernimiento

UNIDAD 3. El sendero de la devoción: Bakthi Yoga (19 horas)
Objetivo: Integrar los conceptos de espiritualidad, devoción y trascendencia (Bhakti Yoga), para la construcción de un marco ético de acción desinteresada y el cultivo de la compasión en la vida cotidiana y académica.
3.1 Conceptos de espiritualidad, devoción, éxtasis, liberación, trascendencia

3.2 La intuición, el amor y la compasión 3.3 Exponentes del sendero de la devoción 3.4 Formas de expresión de la espiritualidad: el arte y la creatividad 3.5 Prácticas espirituales: el ritual, el retiro, el canto, el agradecimiento, la respiración consciente, la contemplación, el silencio, la oración, la meditación, los mantras.

UNIDAD TRANSVERSAL
Objetivo: Aplicar las bases, recomendaciones y requisitos para llevar a cabo lasasanas, mediante la práctica de ejercicios de calentamiento, respiración y meditación (atención plena, respiración consciente y escaneo corporal), con el fin de fortalecer el bienestar físico, mental y emocional, así como propiciar una reflexión personal sobre el desapego y la libertad interior, la gratitud, el silencio, o la muerte y la impermanencia para tener una vida más equilibrada y consciente.
a. Énfasis en posturas: Parivritas, extensiones, flexiones y vinyasa terapeútica. b. Estudio de la respiración, relajación y concentración. c. Incluir temas de la práctica de la meditación: ● El desapego y la libertad interior ● La gratitud como práctica de serenidad ● El silencio como maestro ● La muerte y la impermanencia en el yoga ● Integración: cómo vivir el retiro en la vida diaria

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

VI. Metodología de trabajo

El programa ***Vivir en serenidad y paz interior*** tiene como propósito 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, 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 tres unidades. La unidad uno, ***Introducción,*** aborda la comprensión y la práctica de los últimos brazos del yoga —Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi— como senderos hacia la interiorización, la concentración, la meditación profunda y la unión espiritual, reconociendo la importancia de la disciplina, así como de la relación entre maestro y discípulo, para cultivar serenidad, autoconciencia y paz interior aplicables en su vida personal y académica. Asimismo, en esta unidad, se realiza la evaluación del proyecto de vinculación que los estudiantes planearon y aplicaron en los dos semestres previos, haciendo énfasis en la viabilidad financiera, el impacto social y la vinculación con la asignatura Identidad y plan de vida. La unidad dos, ***El sendero de la Sabiduría: Jñana Yoga***, versa en reflexionar y experimentar, a través de la práctica de la meditación y el autoconocimiento, la diferencia entre conocer e ignorar, identificando la influencia de la ilusión (maya) y de los velos internos —deseo, miedo e

ira— que nublan el entendimiento. Asimismo, desarrollar el discernimiento como capacidad para reconocer la realidad con mayor claridad para lograr serenidad, sabiduría y la paz interior.; la unidad tres, ***El sendero de la devoción: Bakthi Yoga,*** se centra en explorar y vivenciar los conceptos de espiritualidad, devoción, éxtasis, liberación y trascendencia, reconociendo el papel de la intuición, el amor y la compasión como fuerzas transformadoras de la vida interior, a través de las enseñanzas de los principales exponentes del sendero devocional y de las diferentes disciplinas y expresiones espirituales a través del arte y la creatividad como medios para cultivar serenidad, autoconciencia y paz interior en su vida cotidiana.

En las tres unidades se implementa de manera transversal las bases, recomendaciones y requisitos para llevar a cabo las asanas, previo calentamiento, haciendo énfasis en la respiración y meditación con atención plena, con la finalidad de fortalecer el bienestar físico y mental, para desarrollar una vía más plena y consciente.

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 evaluación del proyecto, la cual se implementará mediante el análisis de resultados, retroalimentación de docentes y pares, y registro de evidencias. Asimismo, los estudiantes tendrán la oportunidad de reflexionar si su proyecto de emprendimiento social tiene algún impacto en su comunidad, valorar la viabilidad junto con la asignatura de *Educación Financiera*, aplicando herramientas de control de costos y presupuestos. Adicionalmente, y junto con la asignatura de *Identidad y Plan de Vida* se promueve la reflexión de las metas personales, en las que el proyecto de emprendimiento social esté presente.

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 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 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**
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	
Dragonetti, Carmen. (2006). La filosofía yoga: Un camino místico universal. Kairós.	
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.	
Goleman, D. (1986). Los Caminos de la Meditación. Editorial Kairós.	
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.	
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. Krishna, Prem Sir. (2005). Iniciación al yoga. Fundación Vedanta Guadalajara.	

Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes. Kairós. Krishna, Prem Sir. (2005). Iniciación al yoga. Fundación Vedanta Guadalajara.	
Kunst, M. (2008). Pensar o vivir. México. MK Ediciones.	
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**
Alvarado, I. Zurita, M. y León S. (2020). *Técnicas básicas de yoga 4. Experiencia de serenidad y retiro.* Ed. Universidad de Guadalajara. México.	

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